



Fwd: Homologación CFG

1 mensaje

Azul <anabel.cntz@gmail.com>

22 de diciembre de 2022, 15:08

Para: "secest.antropologia@uchile.cl" <secest.antropologia@uchile.cl>

Buenas tardes, adjunto lo solicitado. De antemano muchas gracias.

----- Forwarded message -----

De: **Anabel** <anabel.cntz@gmail.com>

Date: lun, 14 sept 2020 a la(s) 19:32

Subject: Homologación CFG

To: <tramites.secretaria@facso.cl>

Hola, muy buenas tardes. Solicito homologación de CFG inscrito en 2018. Mis datos: Anabel Sepúlveda Matus, segundo año de Antropología, RUT 20296824-4. De antemano, muchas gracias.

Adjunto programa. Saludos.

2 adjuntos



PROGRAMA_CORREGIDO_HORARIO_KUNDALINI_YOGA_PRIMER_SEMESTRE_2018.docx

2364K



certificado_2944898822108.pdf

121K



Santiago, Jueves 17 de Septiembre de 2020

Certificado Historial Académico

La Secretaria de Estudios que suscribe, certifica que **Anabel Constanza Sepúlveda Matus**, Cédula de Identidad N° 20.296.824-4, Matrícula N° 2018113823, quien registra la calidad de Postergación de Estudios en la carrera de **Obstetricia y Puericultura** dependiente de la Facultad de Medicina, registra las siguientes asignaturas.

Periodo	Curso	Créditos	Nota	Estado	Posición Relativa
2018 Primer Semestre	FG00000501225 Yoga Kundalini	2	7.0	Aprobado	1/23
2018 Primer Semestre	OB01001 Fundamentos de Enfermería I	3	6.0	Aprobado	18/113
2018 Primer Semestre	OB01002 Química General y Orgánica	3	4.1	Aprobado	46/56
2018 Primer Semestre	OB01003 Matemáticas y Física	3	4.6	Aprobado	34/62
2018 Primer Semestre	OB01004 Biología Celular y Genética	6	5.1	Aprobado	70/111
2018 Primer Semestre	OB01005 Educación en Salud I	4	6.2	Aprobado	28/110
2018 Primer Semestre	OB01006 Ciencias Sociales y Salud I	6	6.0	Aprobado	97/112
Promedio de notas de las asignaturas aprobadas en el período			5.6		

Promedio simple de asignaturas aprobadas 5.6, promedio ponderado 5.5.

Las notas numéricas están en escala 1.0 a 7.0, con nota mínima de aprobación 4.0. La posición relativa corresponde a la posición final del estudiante, con respecto al total de estudiantes de la asignatura.

Dra. Eleana Oyarzún Neumann
Secretaria de Estudios

Verificación de certificado

<https://ucampus.uchile.cl/v/2944898822108>

Página 1 de 1



PROGRAMA OFICIAL DE CURSO

Unidad Académica : Curso de Formación General

Nombre del curso : KUNDALINI YOGA



Carrera : Todas
Tipo de curso : Electivo
Área de formación : General
Nivel : Todos
Semestre : Primer Semestre
Año : 2018
Requisitos : Definidos por cada Escuela

Número de créditos: 2

Horas de trabajo presenciales y no presenciales: Trabajo Presencial.

Nº Alumnos :

ENCARGADO/A DE CURSO

: MARIA TERESA SONATORE V.

COORDINADOR(ES) DE UNIDADES DE APRENDIZAJE : LINEA FORMATIVA DE ARTE, DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA.

COORDINADOR: ANDREA GONZALEZ

Propósito formativo:

Kundalini Yoga es una ciencia milenaria que combina de una manera precisa ejercicios físicos, técnicas respiratorias, concentración mental, meditación, relajación y mantras, para conseguir el perfecto equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Como Propósito del curso será trabajar los distintos planos del Ser, para poder lograr un equilibrio.

Donde el alumno aprenderá a través de la respiración (pranayamas), posturas (asanas) y meditación, armonizar sus distintos planos.

Para ello se trabajara entorno al:

Plano Físico: Buen mantenimiento de la columna vertebral, Capacidad pulmonar, Flexibilización de las articulaciones. Energía vital. (Posturas yogicas)

Plano Psíquico: Mejoramiento de la concentración y atención, Desarrolla la creatividad e imaginación, Bajar el nivel de estrés, Lograr claridad mental y equilibrio. (Técnicas de respiración, meditación)

Plano espiritual: Mejorar la interacción con otros, Lograr equilibrio emocional. (Técnicas de respiración, meditación, mantras).

Este curso contribuye a desarrollar en termino de competencias, acciones orientadas a promocionar un estilo de vida mas saludable para si mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad fisica como condición integral y necesaria para la salud.

Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:

- 1.- Conoce y experimenta que es Kundalini yoga.
- 2.- Mejora su condicion fisica, (flexibilidad, movilidad, estiramiento).
- 4.- Conoce y aplica tecnicas: de respiracion, de concentracion y atencion (meditacion, mantras) para una adecuada relajación.
- 5.- Es capaz de aplicar tecnicas de movimiento, Respiracion y meditacion, como herramientas personales para su vida.

Requisitos de aprobación:

- Asistencia: hasta 2 inasistencias previo aviso al profesor.
- Nota: nota mínima de aprobación 4.0, (escala de 1.0 a 7.0)
- Evaluaciones:
 - 1.- Evaluación. Aplicación de alguno de los ejercicios aprendidos
 - 2.- Auto evaluación.
 - 3.- Evaluación final individual, resolución de caso

PLAN DE TRABAJO

- Inicio de clases:
- Día: [Miercoles 21 de Marzo](#)
- Horario: [8:15 hrs. a 9:45 hrs.](#)
- Lugar: [SEDE NORTE / DOJO GIMNASIO FACULTAD DE MEDICINA.](#)
- Requisito: [Ropa Comoda](#)

Unidades de aprendizaje	Logros de aprendizaje	Acciones asociadas
Conociendo y Experimentando “Kundalini Yoga”	1. Aplica Kundalini Yoga. 2. Mejora postura corporal 3.- Aplica técnicas de respiración	Realiza postura de yoga, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación. Realiza postura de elongación y estiramiento de la columna vertebral. Realiza respiración: nasal pausada y regular (Inhala y exhala por la nariz, respira en forma calmada, inhalando lento y profundo, exhalando lento y profundo).
Estrategias metodológicas	▪ Clases presenciales y vivenciales, a través de Posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas), meditación, relajación. ▪ Cada encuentro el alumno aprenderá nuevas series de yoga, meditación. ▪ El alumno contará con apuntes de clases. ▪ Lecturas sugeridas. ▪ Videos sugeridos.	
Procedimientos evaluativos y calendarización	1.- Evaluación de prácticas grupales. 2.- Auto evaluación. 3.- Evolución final individual. La participación y asistencia de los estudiantes es un elemento importante para	

	valorar los logros obtenidos en el curso.
Recursos	▪ Lugar Físico: Amplio donde puedan estar 25 estudiante cómodamente recostados en el suelo, lugar con luz y ventilación. ▪ Contar con una colchoneta por alumno. ▪ Se recomienda a los estudiantes que asistan con ropa cómoda, para una mejor libertad de movimiento.

¿COMO ES UNA CLASE DE KUNDALINI YOGA

Una clase comienza: con la apertura, ejercicios de calentamiento para preparar y acondicionar a nuestro cuerpo.

- ✓ *Se realizan técnicas respiratorias (pranayamas)*
- ✓ *Movimientos corporales, posturas, series de ejercicios (kriyas)*
- ✓ *Etapa de relajación la cual dura alrededor de 7 a 10 minutos, nuestro organismo y todo nuestro ser logra una relajación profunda. Experimentara los beneficios de la Musicoterapia*
- ✓ *Técnica de meditación*
- ✓ *mente el cierre de la clase.*



Programa de cada intervención:

- Este programa presenta la característica de ser dinámico, donde alumnos y profesor podrán sugerir alguna kriya o meditación que mas sentido les haga para ser tratada en clases o algún tema de contingencia, de cómo abordarlo desde la mirada del Kundalini yoga

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>
21 de Marzo	8:15 AM	Norte	▪ Presentación del programa. ▪ Introducción y explicación, ¿qué es Kundalini yoga?. ▪ Para que hacer yoga ▪ Indicadores de objetivos ▪ Serie: Ejercicios de precalentamiento .
			▪ Meditación: Limpieza de Nadis
28 Marzo	8:15 AM	Norte	▪ Serie: Serie Básica para la Energía Espinal
			▪ Meditación: Respiración Segmentada
4 de Abril	8:15 AM	Norte	▪ Serie: Surya kriya
			▪ Meditación: Respiración consciente
11 de Abril	8:15 AM	Norte	▪ Serie: Para la vitalidad física y Mental ▪
			▪ Meditación: Proyectar desde el Corazón

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>
18 de Abril			▪ Serie: Para Sacar el Enojo Interno
	8:15 Am	Norte	▪ Meditación: Conexión con uno Mismo
25 de abril	8:15 AM	Norte	▪ Serie: Para Auto recargarse
			▪ Meditación: Con Mándala y Músico terapia
2 de		Norte	▪ Serie: Nabhi Kriya

Mayo			▪ Meditación: Para Tranquilizar la Mente
9 de Mayo		Norte	▪ Serie: Despertar los Diez Cuerpos Espirituales
			▪ Meditación: Sonidos Ancestrales

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>
16 de Mayo		Norte	▪ Serie: Para Recuperar el Cuerpo por Repetición de Patrones
			▪ Meditación: Ra-Ma-Da-Sa
23 de Mayo		Norte	▪ Serie: relajación de movimiento ▪ Coherencia entre Cuerpo, Emoción y Lenguaje
			▪ Meditación: Kirtan Kriya
30 de Mayo		Norte	▪ Serie: Equilibrio de los Chakras y los Órganos
			▪ Meditación: Alienando Chakras
6 de Junio		Norte	▪ Serie: Kriya Para el Corazón y el Alma
			▪ Meditación: Fortaleciendo la Proyección Intuitiva.

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>
13 de Junio		Norte	▪ Serie: Sat Kriya
			▪ Meditación: Movimiento y Silencio
20 de Junio		Norte	▪ Serie: Serie para relajar la tensión del Guerrero
27 de junio			▪ Meditación: Guru Wahe Guru
		Norte	▪ Evaluación Final

[Maria teresa Sonatore V](#)
Mtsonatore@gmail.com