

Preste atención a las referencias explicativas indicadas mediante notas a pie del documento (puede ver su contenido al final del documento o situando el cursor sobre el número de nota).



CENTRO DE FORMACIÓN CONTINUA

PROPUESTA DE NUEVA CREACIÓN DE TÍTULO PROPIO

Clase de estudio o titulación	Experto
Denominación	EXPERTO EN MINDFULNESS: BASES PARA SU APLICACIÓN EN DIFERENTES AMBITOS PROFESIONALES

Nº EDICIÓN: 1

Fecha de inicio edición (mes y año):	oct.-17
Fecha de finalización (mes y año):	jun.-18

Madrid, a Clic aquí.	Aprobación en Junta de Centro en Madrid a Clic aquí.
Firma del Director/es	Fdo. Decano/a, Director de la Facultad o Escuela

Nota Importante:

Para su entrega y registro en el Centro de Formación Continua, el documento de Solicitud deberá presentarse en soporte papel y electrónico incluyendo: (i) Información General, (ii) Información Académica y (iii) Información Económica

Para la cumplimentación de este formulario, téngase en cuenta la «Normativa sobre enseñanzas propias y formación continua de la Universidad Autónoma de Madrid», aprobada por el Consejo de Gobierno de la UAM en fecha 5 de febrero de 2010, en adelante, «Normativa UAM»
https://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242648684748/contenidoFinal/Legislacion_y_Normativa.htm

1. DESCRIPCIÓN DEL TÍTULO

1.1. Denominación:

Intervenciones Basadas en Mindfulness en Contextos Psicosociales y de Salud

1.2. Universidad/es participantes:

1. Universidad Autónoma de Madrid

1.3. Centro/s, Departamento/s o Instituto/s responsable/s del Programa:

1. Departamento de Psiquiatría - Facultad de Medicina

2. Departamento de Psicobiología

1.4. Dirección académica ¹.

Co-directores/as: Beatriz Rodríguez Vega / Carmen Bayón / Raquel Rodríguez Carvajal

Categoría académica: Prof. Asociada / Prof. Asociada / Prof Titular

Universidad o Centro de adscripción: Fac. de Medicina / Fac. de Medicina / Fac. de Psicología

Correo electrónico: beatriz.rvega@uam.es / carmen.bayon@uam.es / raquel.rodriguez@uam.es

Número de teléfono: 609169669 / - / 627565242

Subdirector: Las tareas de subdirección serán asumidas por las co-directoras

Categoría académica:

Universidad o Centro de adscripción:

Correo electrónico:

Número de teléfono:

Secretario: Las tareas de secretaría serán asumidas por las co-directoras

Categoría académica:

Universidad o Centro de adscripción:

Correo electrónico:

Número de teléfono:

Comisión responsable, en su caso (indique los nombres, la categoría y el Centro de adscripción):

1. Beatriz Rofríguez Vega (Codirectora)

2. Carmen Bayón (Codirectora)

3. Raquel Rodríguez Carvajal (Codirectora)

4. Maria del Rio (Coord. Académica)

5. M^a Oliva Márquez (Directora CPA)

Persona de contacto (de entre las anteriores): Beatriz Rodríguez Vega

1.5. Secretaría administrativa

Nombre: Víctor Daniel Blanco /Eva Gutierrez

Procedencia: Centro de Psicología Aplicada

Experiencia en puestos de gestión administrativa: SÍ NO

Correo electrónico: victordaniel.blanco@inv.uam.es / eva.gutierrez@inv.uam.es

Número de teléfono: 914973745 / 914974461

1.6. Tipo de enseñanza ²: Semipresencial

1.7. Rama del conocimiento: Ciencias de la Salud

1.8. Número de plazas ofertadas: 30

1.9. Número de becas ofrecidas ³: 3

1.10. Instituciones o empresas colaboradoras (en su caso):

Nombre de la entidad: No procede

Indique si es una entidad pública o privada: [Clic aquí](#)

Indique si entre sus actividades principales se encuentra la organización o impartición de cursos de formación: SÍ NO

Persona/s responsable:

Persona/s de contacto en relación con el estudio propio que se propone:

Dirección Web:

Idoneidad de la colaboración propuesta ⁴ [máx. 2000 caracteres o 30 líneas]:

1.11. Lugar (centro) de Impartición: Fac. de Medicina UAM / Fac. de Psicología UAM

1.12. Tiempo de impartición:

Fecha de inicio: 06/10/2017

Unidades temporales (periodos lectivos): Cuatrimestre

Número de Unidades temporales (periodos lectivos): 2 Cuatrimestres

Primer Cuatrimestre:

Fechas: De oct.-17 a dic.-17

Nº de semanas: 11

Nº horas de docencia por semana: 2,4

Segundo Cuatrimestre :**Fechas: De ene.-18 a jun.-18****Nº de semanas: 21****Nº horas de docencia por semana: 2,4****1.13. Precios y plazos de preinscripción, matrícula y pago**

Nº de créditos ECTS	Precio por crédito	Precio total
25 ECTS	88 €	2200 €

Plazo de preinscripción	Desde 22/05/2017	Hasta 29/09/2017
Plazo de admisión	Desde 22/05/2017	Hasta 29/09/2017
Plazo de matrícula	Desde 22/05/2017	Hasta 29/09/2017

Plazo/s de pago	¿Pago único o fraccionado? ÚNICO <input type="checkbox"/> FRACCIONADO <input checked="" type="checkbox"/>	
Pago único	Hasta 29/09/2017	2200 €
Pago fraccionado	1er plazo hasta 29/09/2017	1000 €
	2do plazo hasta 15/12/2017	600 €
	3er plazo hasta 15/02/2018	600 €

2. JUSTIFICACIÓN DEL TÍTULO PROPUESTO**2.1 Interés académico y/o profesional ⁵ [máx. 3000 caracteres o 40 líneas]**

El título de experto actual responde a la rápida y enorme difusión que la aplicación de las prácticas de Mindfulness están teniendo en contextos de salud, educativos y laborales. La sociedad está requiriendo profesionales instructores de Mindfulness bien formados ante el aumento de demanda de estas actuaciones.

El equipo de profesionales que presentamos la propuesta contamos con una amplia experiencia tanto en el campo de Mindfulness como en el de la atención a la salud general y a la salud mental.

Nuestra propuesta de Estudio Propio, tiene algunas características que pueden hacerla especialmente interesante a la sociedad y a los potenciales alumnos:

1. Va dirigida a un colectivo amplio

2. Incluye los programas estandarizados de Mindfulness más reconocidos internacionalmente y llevados a cabo por profesores certificados para ello y con relación directa con los centros originales de los programas

3. Combina, en su composición, cursos cortos UAM a los que asiste población general que toma el curso por otros motivos. Para el alumno del Experto estos cursos son el mejor laboratorio de prácticas donde podrá observar al profesor veterano y al grupo actuando al mismo tiempo.
4. Sobre esa participación en el curso la alumna del título de experto podrá reflexionar con su profesor y su grupo de compañeros en privado, en unas horas antes o después de cada sesión de grupo abierto. Consideramos que es la forma más natural y ecológica de aprendizaje.
5. Combina módulos no presenciales junto con trayectos presenciales en formatos intensivos lo que puede hacer el curso muy accesible a potenciales alumnos de lugares alejados dentro y fuera de España
6. El estudio está codirigido por profesoras de Medicina y de Psicología de la UAM y cuenta también con la colaboración de una profesora de la Facultad de Educación de la UAM. Entre todas nosotras garantizamos que un mínimo del 20% de la docencia se realice por profesorado UAM
7. En el equipo docente contamos con profesionales de diferentes ámbitos de la salud. Esto le puede dar interdisciplinaridad y riqueza de pensamiento al estudio.
8. El programa del Experto aporta información y práctica y sienta las bases para que el participante pueda seguir profundizando en su propia práctica y en programas específicos.

2.2 Referentes externos nacionales e internacionales que avalan la adecuación de la propuesta (indique si existen títulos de contenido similar en Universidades u otras instituciones de prestigio nacionales o extranjeras y especifique su denominación y su enlace web) [máx. 2000 caracteres o 30 líneas]

Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts

1. Se puede considerar como el Centro Universitario pionero a nivel internacional de los desarrollos de Mindfulness en Medicina, Educación y contextos laborales. Jon Kabat Zinn fue su primer director y la persona que diseñó el programa MBSR (que se imparte en este Experto)

<http://www.umassmed.edu/cfm/>"Center for Mindfulness - University of Massachusetts Medical School

HYPERLINK "<http://www.umassmed.edu/>"www.umassmed.edu

2. Los centros de Mindfulness de las Universidades de Oxford y de Bangor, inspirándose en el programa MBSR, desarrollaron un nuevo programa más dirigido a la clínica y validado para disminuir las recurrencias de episodios depresivos. El programa es el MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

Oxford Mindfulness Centre

oxfordmindfulness.org

Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/>

3. El Instituto Insight Dialogue en colaboración con el Center for Mindfulness de Massachusetts desarrolló un programa llamado Mindfulness Interpersonal (MIP) cuyo principal interés es fomentar la actitud y conciencia de mindfulness en las relaciones interpersonales. El MIP también se ofrece dentro de los programas de cursos cortos de Mindfulness y salud de la UAM.

<https://metta.org>

4. Experto en Mindfulness y Compasion Universidad Ramon LLuil

La Asociación Española de Mindfulness y Compasion desarrolla programas de formación básica y avanzada y un master on line en colaboración con la Universidad RL. Algunos de los profesores de este experto también colaboramos en dichos programas como parte del equipo docente.

HYPERLINK

"<https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi10bXA-czOAhVDQBoKHd3DUoQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.aemind.es%2F&usg=AFQjCNG9DY6vj1MR7OXZcdr6PGgh4fOLQ&sig2=bp51t-vFXEA50txkHiDFgg&bvm=bv.129759880,d.d2s>" AEMIND – Asociación Española de Mindfulness

3. OBJETIVOS GENERALES DEL TÍTULO PROPUESTO

3.1 Objetivos [máx. 2000 caracteres o 30 líneas]

Acercamiento a los fundamentos teórico- prácticos de las Intervenciones basadas en Mindfulness en el campo de la salud y contextos de intervención psicosocial

Los alumnos/as del estudio serán capaces de:

1. Investigar y profundizar en las prácticas formales e informales de mindfulness
2. Explorar los componentes esenciales de dos de los programas estandarizados de Reduccion de estrés basado en Mindfulness (MBSR), Mindfulness y autocompasión (MSC), Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) , Mindfulness para la salud (MBPM) y Meditación Interpersonal (MIP), reconociendo los objetivos, las aplicaciones específicas y los sustratos teóricos dentro de cada programa .
3. Revisar la investigación clínica y neurobiológica que apoya empíricamente el uso de mindfulness en el campo de la salud.
4. Profundizar en adaptaciones de las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) para su integración en la actuación psicosocial y la psicoterapia y específicamente en el trabajo con el estrés, dolor crónico, depresión y ansiedad y dificultades relacionales
5. Profundizar en la metodología y en la didáctica de la trasmisión de la práctica en grupos a través de la indagación compartida y del uso del lenguaje apropiado para ello.
6. Integrar las prácticas de mindfulness, compasión y diálogo en la vida diaria y en las relaciones interpersonales.

3.2. Principales Competencias (enumere en torno a 10 competencias, distinguiendo entre competencias «generales» y «específicas») ⁶

Generales:

1. C1 Afrontar las situaciones de estrés convirtiéndolas en desafíos
2. C2 Promover el desarrollo de la calma, la focalización y el equilibrio para actuar con mayor efectividad
3. C3 Promover e integrar la conexión intrapersonal e interpersonal

Específicas:

1. C4 Aprender a estar presente en las interacciones interpersonales sin juicio
2. C5 Aprender a tolerar y transformar emociones difíciles, sentimientos y pensamientos momento a momento.
3. C6 Abrir un espacio de empatía y compasión hacia uno mismo y hacia los otros.
4. C7 Aprender métodos para ofrecer estas prácticas a población generales
5. C8 Adaptar las intervenciones a contextos de salud y psicosociales específicos

4. DIFUSIÓN, INFORMACIÓN Y CAPTACIÓN DE ESTUDIANTES

4.1. Canales específicos de difusión y captación de estudiantes ⁷. [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

Web propia gestionada por el CPA
Página web de la UAM a través del Centro de Estudios de Postgrado
Página web de la FUAM y boletín.
Facebook y Twiter
Páginas web asociadas: espaciodesaludypsicoterapia.com - Masterdepsicoterapia.com
Asociación Española de Neuropsiquiatría
Participación, a través del CFC, en los Foros y Ferias de Posgrado.

4.2. Acciones de difusión y captación previstas [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

A través de la presencia en las actividades docentes y de las publicaciones en libros y revistas del equipo de profesores promotor del título propio
A través de sus páginas web (señaladas anteriormente)

4.3. Sistemas de información previa a la matriculación ⁸ [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

A finales de Mayo 2017, se abrirá el periodo de inscripción al Curso de Experto. Se difundirá una información preliminar en forma de Newsletter en la que se describan las características generales del estudio y sus aportaciones específicas con respecto a otros programas ya existentes en otras Universidades Españolas. Saldrá publicado en el siguiente enlace de la web de la Universidad Autónoma de Madrid y en las páginas de la sociedad científica Espacio de salud y psicoterapia.

5. ACCESO Y ADMISIÓN DE ESTUDIANTES

5.1. Requisitos de acceso y condiciones o pruebas especiales⁹. [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

Licenciados, diplomados y/o graduados en Psicología, Psicólogos clínicos, psiquiatras, médicos, licenciados en magisterio, enfermería, Trabajo social y profesionales con titulaciones en el campo de

la intervención psicosocial (educadores sociales, integración social) o experiencia laboral en el campo de los recursos humanos

5.2. Criterios generales de selección de estudiantes ¹⁰. [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

Los criterios específicos que se establecen para la valoración de los méritos son los siguientes:
Expediente académico de la titulación de acceso (puntuación máxima 60 puntos)
Currículum Vitae (puntuación máxima 15 puntos)
Adecuación del perfil del candidato a los objetivos del programa (puntuación máxima 15 puntos)
Otros méritos aportados por el candidato (puntuación máxima 10 puntos)

Los criterios de valoración sumarán un máximo de 100 puntos.

En todo caso, los estudiantes aportarán a su solicitud de admisión a este Experto la documentación justificativa de sus méritos evaluables, conforme a lo dispuesto en el correspondiente plan de estudios.

En la selección de candidatos, si hubiera más que plazas ofertadas, se valoraría la posibilidad de realizar entrevista donde se evaluarán los méritos formativos previos.

5.3. Sistemas de apoyo y orientación de los estudiantes una vez matriculados [máx. 1500 caracteres o 20 líneas]

Secretaría del CPA, a través de correo electrónico, teléfono y de manera personal en horario de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 17:30. La secretaría siempre está abierta en el horario de clases, de tal forma que los alumnos puedan acceder a los servicios que presta.

6. PLAN DE ESTUDIOS

6.1. Distribución de las actividades formativas por horas y por número de créditos ¹¹.

TIPO DE ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS			CRÉDITOS ECTS	
	DOCENCIA PRESENCIAL	DOCENCIA NO PRESENCIAL	TRABAJO DEL ESTUDIANTE		
Asignaturas Obligatorias presenciales	16 hs.	300 hs.	34 hs.		14
Asignaturas Optativas ofertadas en el título				15	
Asignaturas Optativas a cursar por el estudiante	60 hs.		90 hs.		6
Si el título es «semipresencial» indique nº de horas de actividad docente no presencial		300 hs.			
Prácticas externas	0 hs		0 hs.		0
Trabajo fin del título	0 hs.		125 hs.		5
Total Horas de docencia	76 hs.				
Total horas de trabajo autónomo del estudiante			249 hs.		
CRÉDITOS TOTALES DEL TÍTULO					25 ECTS

6.2. Tabla-resumen de módulos y asignaturas ¹².

[AÑADA O ELIMINE TÁBLAS DE MÓDULOS Y FILAS DE ASIGNATURA DENTRO DE CADA MÓDULO SEGÚN PROCEDA]

Módulos y asignaturas ¹³	Periodo 14	Créditos
Mód. I : INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS		
Asignaturas obligatorias		
1 Raíces y beneficios de mindfulness	1	5 ECTS
2 Medios hábiles	1	5 ECTS
Mód. II : DESARROLLO DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS DE PRÁCTICA		
Asignaturas obligatorias		
3 Prácticas en Mindfulness	2	1 ECTS
Asignaturas optativas		
4 MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	1	3 ECTS
5 MSC - Mindfulness y Autocompasión	1	3 ECTS
6 MBPM - Mindfulness para la Salud	2	3 ECTS
7 MIP - Mindfulness Interpersonal	2	3 ECTS
8 MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	2	3 ECTS
Mód. III : APLICACIONES DE LOS PROGRAMAS EN DIFERENTES ÁMBITOS		
Asignaturas obligatorias		
9 Desarrollos de mindfulness en diferentes ámbitos	2	2 ECTS
10 Mentoría e indagación compartida	2	1 ECTS
Mód. III : APLICACIONES DE LOS PROGRAMAS EN DIFERENTES ÁMBITOS		
Trabajo de fin de título		5 ECTS
CREDITOS TOTALES		25 ECTS

6.3. Número mínimo de créditos de matrícula por estudiante y Periodo lectivo : 25 ECTS por Periodo

6.4. Normas de permanencia [máx. 1000 caracteres o 15 líneas]:

La normativa de permanencia del título se ajustará en lo posible a las normas de permanencia de los títulos oficiales, si bien, la comisión responsable podrá analizar y determinar en cada caso el estudiante que habiendo agotado las convocatorias de su matrícula, pueda matricularse en otras ediciones del mismo título convalidando los créditos ya superados.

En caso de notificar el abandono antes de empezar el curso se le devolverá el importe de la matrícula descontando el 5% del total de la matrícula en concepto de gastos de secretaría.

En caso de notificar el abandono en el transcurso del primer mes después de haber empezado las clases, se descontará además las tasas correspondientes a los créditos correspondientes a los módulos cursados.

En caso de notificar el abandono después del primer mes de docencia, no se devolverán las tasas de matrícula.

6.5. En el caso de que el Título propuesto sea un Máster, ¿se ofertará alguno de sus módulos (o asignaturas) como título independiente de menor duración o como curso de corta duración? ¹⁵

SÍ NO

En caso afirmativo:

6.5.1. Módulo/s o asignaturas que se ofertarán:

Asignaturas 4, 5, 6, 7 y 8.

6.5.2. Clase de enseñanza ofertada: Cursos de corta duración

6.5.3. Número de créditos y precio

Nº de créditos ECTS	Precio por crédito	Precio total
3 ECTS	100 €	300, €

6.6. Contenido de las enseñanzas (FICHAS POR ASIGNATURA)¹⁶. [AÑADA FICHAS DE ASIGNATURA SEGÚN PROCEDA]

Asignatura Nº 1 (Mód. I) : RAÍCES Y BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	5
Carácter (obligatoria/optativa):	Obligatoria
Carácter (presencial/ no presencial):	No presencial
Periodo lectivo de impartición:	1er Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso):	No procede

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2) ¹⁷:

C1 - C2 - C3

Actividades formativas y competencias a las que corresponden 18:

Es una asignatura totalmente on-line a través de exposiciones como conferencias grabadas y actividades formativas.

Actividades formativas prácticas:

- Grabación en Audio Práctica del escaner corporal durante ocho días
- Reflexión escrita sobre la práctica del escaner corporal y su relación con los fundamentos de Mindfulness
- Evaluación : Entregar un ensayo de nos más de dos mil palabras sobre la comprensión de los fundamentos de mindfulness según las raíces históricas budistas
- Audio Meditación en la respiración practicarlos a diario ocho días
- Reflexión escrita sobre el impacto de la práctica en la relación del estudiante con su experiencia ¿Qué descubre?
- Contestar al cuestionario FFMQ y MASS antes y después de los 8 días de tu práctica

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60
Evaluación continua	20
Examen final	20
TOTAL	100%

Programa de la Asignatura 19:

Conferencias grabadas:

1º Conferencia: Se pone en contexto los orígenes de la práctica de Mindfulness y se revisan los textos fundacionales de Mindfulness (Sattipatana sutta) Investigación de las raíces históricas en la tradición budista.

- 1º Fundamento. Mindfulness del cuerpo
- 2º Fundamento Mindfulness de las sensaciones
- 3º Fundamento Mindfulness de los estados de la mente
- 4º Fundamento Mindfulness y Los objetos de la mente

2º Conferencia: Mindfulness y neurobiología

Se revisa la historia de la introducción de Mindfulness en Occidente a partir del trabajo de Jon Kabat Zinn y autores posteriores. Se revisan las hipótesis neurobiológicas sobre el impacto de la práctica de Mindfulness sobre las redes neuronales y la plasticidad cerebral. Se revisan los estudios de investigación y los resultados más importantes sobre la salud. Se comentan dos de los cuestionarios de evaluación más utilizados.

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción)

1. María Diéguez del Río (UAM)
2. Alberto Fernández Liria (Hosp. Univ La Paz)
3. Itziar Leal (UAM)

4. Carlos García Rubio (UAM)

Asignatura Nº 2 (Mód. I) : MEDIOS HÁBILES PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	5
Carácter (obligatoria/optativa) :	Obligatoria
Carácter (presencial/no presencial) :	No presencial
Periodo lectivo de impartición:	1er Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	No procede

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):

C1 - C2 - C3

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:

Dos Conferencias de cuarenta minutos grabadas sobre el desarrollo de las cualidades para estar presente en las relaciones con curiosidad, apertura y compasión

Selección de artículos, vídeos y capítulos sobre las competencias y habilidades para la práctica de mindfulness

Grabaciones de audios de guías de las prácticas desarrolladas por los profesores del experto

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60%
Evaluación continua	20%
Examen final	20%
TOTAL, la suma debe ser:	100%

Programa de la asignatura:

En esta asignatura online se trabajará de manera pormenorizada todos y cada uno de los requisitos de competencias que deben ser desarrolladas por futuros instructores de mindfulness. Dicha formación seguirá las pautas aprobadas y establecidas en el conocido como MBI-TAC aprobado por las Universidades de Bangor, Exeter y Oxford relacionadas con las siguientes competencias:

- 1.- Conocimiento y cobertura adecuadas del curriculum
- 2.- Habilidades relacionales de autenticidad, aceptación, compasión, curiosidad y respeto.
- 3.- Adquisición propia de las habilidades mindfulness de calma, vitalidad y foco en el momento presente.
- 4.- Transmisión del conocimiento en el uso de un lenguaje claro, preciso, ajustado y accesible.
- 5.- Dominio del proceso de indagación y de la transmisión del conocimiento mediante la guía experiencial.
- 6.- Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):

1. María Diéguez del Río (UAM)
2. Alberto Fernández Liria (Hosp. Univ La Paz)
3. Itziar Leal (UAM)
4. Carlos García Rubio (UAM)

Asignatura Nº 3 (Mód. II) : PRÁCTICAS BASADAS EN MINDFULNESS

Número de créditos (mín. 3 ECTS): 1
Carácter (obligatoria/optativa) : Obligatoria
Carácter (presencial/no presencial) : Presencial
Periodo lectivo de impartición: 2º Cuatrimestre

Requisitos previos (en su caso) : Haber cursado el Módulo 1 y dos asignaturas del Módulo 2

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):

C1 - C2 - C3 - C7

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:

En este módulo se trabajará de manera experiencial una primera aproximación al desarrollo de las habilidades requeridas para la impartición de MBIs y que han sido trabajadas en la asignatura de Medios hábiles.

A lo largo de cuatro horas de formación compartida tras las sesiones de los programas estandarizados, los alumnos podrán reflexionar y reconocer cada una de estas habilidades en los instructores y profesores del programa, así como las distintas vicisitudes que deben ser abordadas y adaptadas según las dinámicas grupales que se vayan generando en cada momento.

Estas cuatro horas de formación seguirán un formato intensivo para aquellos cursos intensivos, o un formato dilatado a lo largo de las ocho sesiones en el resto de programas.

Acciones de coordinación (en su caso):**Sistemas de evaluación y calificación:**

Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)

Programa de la asignatura:

La combinación de público general con profesionales en el mismo espacio, produce un enriquecimiento mutuo y para los profesionales, les facilita una observación en directo sobre como los profesores imparten los programas de entrenamiento, dirigen los espacios de indagación interactiva y afrontan las dificultades que surgen en el aula.

Los profesores dedicarán también un espacio de tres horas añadidas en cada programa estandarizado para discutir y observar en directo la calidad de las guías ofrecidas por los alumnos del experto.

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):

1. María Diéguez del Río (UAM)
2. Alberto Fernández Liria (Hosp. Univ La Paz)

- 3. Itziar Leal (UAM)
- 4. Carlos García Rubio (UAM)

Asignatura Nº 4 (Mód. II) : REDUCCION DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	3
Carácter (obligatoria/optativa) :	Optativa
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial
Periodo lectivo de impartición:	1er Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber cursado el Módulo 1

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):

C1 - C2 - C3 - C5

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)

Programa de la asignatura:

1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS. Concepto, definición, introducción a la práctica. Revisión de las investigaciones empíricas acerca de los efectos de Mindfulness en diferentes contextos. La práctica informal o en la vida ordinaria, de Mindfulness.
2. ATENCIÓN PLENA EN EL CUERPO. La forma en la que la percepción sesga nuestra experiencia. Practica de escáner corporal. Movimientos con atención plena
3. ATENCIÓN A LAS EMOCIONES. Reconocimiento y valoración de las sensaciones. Practica de atención en la respiración y Meditación ampliada.
4. ESTRÉS Y ATENCIÓN A LOS PATRONES DE REACCIÓN HABITUALES AL ESTRÉS. Información sobre el estrés, los patrones de procesamiento de la emoción en circunstancias estresantes. Mindfulness como respuesta frente a la reacción. Datos de investigaciones empíricas. Practicar la pausa.
5. ATENCIÓN EN LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES. La relación interpersonal como fuente de estrés. Practica de Mindfulness en la relación interpersonal.
6. INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS. Potenciar la práctica personal y el mantenimiento de la misma en periodos de estructura formal e informal en la vida cotidiana.

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):

Carmen Bayón Pérez (UAM)
Carola García Díaz (Psicóloga Clínica - Experta en Mindfulness)

Blanca Amador Sastre (Hosp Univ. La Paz)

Asignatura N° 5 (Mód. II) : MINDFULNESS Y AUTO-COMPASION (MSC)

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	3
Carácter (obligatoria/optativa) :	Optativa
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial
Periodo lectivo de impartición:	1er Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber cursado el Módulo 1

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):

C1 - C2 - C3 - C6

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:

El programa MSC fue desarrollado por Chris Germer y Kristin Neff en 2010 y ha sido modificado y refinado con el feedback de los profesores MSC. En el programa se presenta el fundamento conceptual de la auto-compasión y mindfulness. En este Experto se ofrece en formato intensivo en un horario de 30 horas en las que se trabajará con los temas que se presentan en las sesiones 1 a 8 durante el programa. Se realizarán prácticas formales y se irá introduciendo de forma suave el cultivar la autocompasión en todo momento del retiro.

Practicas

Entre cada sesión el participante practica con cada una de las guías que se van introduciendo, en las interacciones de la vida diaria y a través de 30 a 45 minutos de prácticas formales.

Reflexión escrita tras cada sesión sobre el impacto del entrenamiento de la autocompasión

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)

Programa de la asignatura:

1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE COMPASION. Concepto, definición, introducción a la práctica. Revisión de las investigaciones empíricas acerca de los efectos de Compasión en diferentes contextos.
2. ATENCIÓN PLENA o MINDFULNESS. Introducción teórica y práctica para comprender y vivenciar que es Mindfulness examinando su relación con las practica de Compasión.
3. PRÁCTICAS DE COMPASIÓN DIRIGIDAS A ENTRENAR LA AMABILIDAD Y EL AFECTO: Ejercicios prácticos de índole personal e interpersonal. Reflexión y análisis sobre el trabajo a través del lenguaje y las frases propuestas durante los ejercicios.
4. COMPASIÓN PARA REDUCIR LA AUTOCRITICA: Etapas del proceso durante el programa, Introducción de distinciones como la autocrítica vs seguridad.
5. DESCUBRIENDO VALORES NUCLEARES: Identificación y detección de valores personales,

- limitaciones y obstáculos que nos impiden conectar con ellos.
6. ATENCIÓN A LAS EMOCIONES INTENSAS Y DIFÍCILES. Reconocimiento e identificación de diversas emociones a través de los ejercicios propuestos y de estrategias que faciliten su regulación. Exploración en profundidad de emociones difíciles como el enfado y la vergüenza, así como de las sensaciones asociadas a las mismas.
 7. PRACTICAS DE COMPASIÓN PARA EL MANEJO DE LAS RELACIONES DIFÍCILES: Exposición y desarrollo de contenidos como: las necesidades no cubiertas, el sufrimiento de la conexión vs desconexión en relación a los demás.
 8. INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPASIÓN Y DE MINDFULNESS. Potenciar la práctica y el mantenimiento de la misma en periodos de estructura formal e informal en la vida cotidiana.

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):
 Guillermo Myro (externo UAM)
 Ainoa Muñoz (externo UAM)
 Ángela Palao (externo UAM)

Asignatura Nº 6 (Mód. II) : MINDFULNESS PARA LA SALUD (MANEJO DEL DOLOR BASADO EN MINDFULNESS MBPM)

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	3
Carácter (obligatoria/optativa) :	Optativa
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial
Periodo lectivo de impartición:	2do Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber cursado el Módulo 1

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):
 C1 - C2 - C3 - C8

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:
 Programa estandarizado desarrollado por Vidyamala Burch en seis pasos y ocho clases o sesiones de práctica.
 Actividades formativas:
 Entre cada una de las sesiones el alumno realizará entre 20 y 30 minutos de práctica diaria, además de otros ejercicios que el programa propone.
 Grabaciones del alumno de dos de las prácticas fundamentales del programa
 Resumen escrito del libro de Vidyamala Burch Tu no eres tu dolor. Ed Kairós, 2016.
 Lecturas y Evaluación: Sobre las grabaciones que aporten los alumnos sobre dos de las guías del programa. Reflexión crítica sobre las lecturas de no más de 2000 mil palabras

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %

TOTAL (la suma debe ser 100%)
<p>Programa de la asignatura:</p> <p>Clase 1: Conceptos clave: Mindfulness, Sufrimiento primario y secundario. Conciencia de la respiración.</p> <p>Clase 2: Modo hacer y modo ser. Volviendo a nuestros sentidos Los pensamientos no son los hechos Relacionarnos con el fluir de la vida.</p> <p>Clase 3: Bordes blandos y bordes duros Ciclo de hiper-actividad e hipo-actividad Esfuerzo equilibrado y valores de referencia Tres minutos mindfulness.</p> <p>Clase 4: Resistencia y aceptación. Bloquear y desbordarse.</p> <p>Clase 5: El sesgo hacia la negatividad El tesoro del placer En aquello en lo que moramos/pensamos nos convertimos.</p> <p>Clase 6: Los 3 principales sistemas de regulación emocional y la importancia del sistema de calma y contento La amabilidad o bondad Un recipiente más grande. Diferencia entre los acercamientos a la meditación: de "conciencia focalizada" y de "conciencia abierta".</p> <p>Clase 7: Conexión Esfuerzo equilibrado.</p> <p>Clase 8: Tres herramientas de meditación aprendidas a lo largo del curso. Recursos para continuar el viaje, preparando un conjunto/kit de herramientas para la vida.</p>
<p>Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):</p> <p>Taramati López Martín (Psicólogo Clínica- Hospital de la Milagrosa)</p>

Asignatura N° 7 (Mód. II) : MINDFULNESS INTERPERSONAL	
Número de créditos (mín. 3 ECTS):	3
Carácter (obligatoria/optativa) :	Optativa
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial
Periodo lectivo de impartición:	2ndo Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber cursado el Módulo 1
Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):	
C1 - C2 -C3 - C4	
Actividades formativas y competencias a las que corresponden:	
<p>Actividades formativas</p> <p>En este Experto se ofrece en formato intensivo en un horario de 30 horas.</p> <p>Entre cada sesión el participante practica con cada una de las guías que se van introduciendo en las interacciones dela vida diaria y a través de 30 a 45 minutos de prácticas formales.</p> <p>Reflexión escrita tras cada sesión sobre el impacto del entrenamiento en las relaciones interpersonales del participante.</p>	
Acciones de coordinación (en su caso):	
Sistemas de evaluación y calificación:	
Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %

TOTAL (la suma debe ser 100%)

Programa de la asignatura:

Este programa es una convergencia entre el MBSR del Center for Mindfulness de UMASS y el programa de Insight Dialogue desarrollado por Gregory Kramer, que enfatiza la mutualidad. El programa del MIP está específicamente diseñado para traer Mindfulness a la relación interpersonal y para explorar el estrés que surge en el encuentro con otro ser humano. Mindfulness en la relación interpersonal es una habilidad que requiere práctica.

La práctica de la meditación interpersonal está basada en las seis guías del dialogo introspectivo: Pausa, Relax, Abre, Confiar en lo que emerge, Hablar tu verdad, Escuchar en profundidad

Sesion 1. Introducir la pausa. Lo placentero y lo displacentero. Conciencia de las sensaciones externas.

Sesión 2. Introducir la guía Relax. Recibir las sensaciones y notar cualquier reactividad o tensión en la mente y en el cuerpo

Sesion 3. Introducir la guía Abre. La ansiedad, constriñe y estrecha nuestras percepciones, el cuerpo y las emociones. La guía ABRE con el hecho de encontrarte con la estrechez del estrés y la ansiedad de forma más espaciosa. Exploración del dejar ir y dejar ser

Sesion 4: Introducir la guía Confiar en lo que emerge. La emergencia Se refiere al proceso por el cual las cosas complejas que experimentamos surgen espontáneamente desde factores contribuyentes que están por debajo. Exploración de la Impermanencia

Se incluye entre la 4º y 5º sesión una clase extra de 5 horas de práctica intensiva para introducir las guías cuarta y quinta (Escuchar en profundidad y hablar tu verdad)

Sesion 5. Se practican todas las guías en la exploración de las Ansias de ser visto, de no ser visto y de la ansiedad por obtener placer en el contexto de las relaciones interpersonales.

Sesion 6. Se practican las guías anteriores introduciendo la de Escuchar en profundidad y hablar tu verdad, en la exploración de los obstáculos de la mente

Sesion 7: Exploración de nuestros recursos personales siguiendo las seis guías del diálogo

Sesion 8. Exploración del estrés interpersonal y del impacto del cambio en nuestra vida a través de las seis guías del diálogo

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):

Beatriz Rodríguez Vega (UAM)

Asignatura Nº 8 (Mód. II) : TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS (MBCT)

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	3
Carácter (obligatoria/optativa) :	Optativa
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial
Periodo lectivo de impartición:	2º Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber cursado el Módulo 1

Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):

C1 - C2 - C3 - C5 - C7

Actividades formativas y competencias a las que corresponden:

Prácticas

Entre cada sesión el participante practica con cada una de las guías que se van introduciendo, en las interacciones de la vida diaria y a través de 30 a 45 minutos de prácticas formales.

Reflexión escrita tras cada sesión sobre el impacto del entrenamiento en mindfulness	
Acciones de coordinación (en su caso):	
Sistemas de evaluación y calificación:	
Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)
Programa de la asignatura:	
<p>El programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) integra las prácticas de Mindfulness con la ciencia cognitiva. Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal, el MBCT es un tratamiento clínicamente probado en distintos ámbitos entre los que destaca la reducción del estrés, la ansiedad o la prevención de recaídas en casos de depresión y bajo estado de ánimo</p> <p>Los programas MBCT y MBSR son muy similares en la base y la estructura, sin embargo el MBCT pone mayor énfasis en el conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas concretos. Además, la terapia cognitiva está diseñada para interrumpir los patrones de pensamiento que conducen a espirales negativas de malestar, y a gestionar y regular de manera más eficaz las emociones, los pensamientos, las sensaciones corporales y los comportamientos reactivos. Este curso representa el primer paso formativo, según los criterios de la Universidad de Bangor (Reino Unido), para los profesionales que quieran implementar estas prácticas de manera profesional.</p> <p>Temario del Curso:</p> <p>Tema 1. Consciencia y piloto automático:</p> <ul style="list-style-type: none"> Introducción al Mindfulness La importancia de la práctica <p>Tema 2. Viviendo en nuestras mentes</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprender a escuchar al cuerpo El sesgo perceptivo La respiración <p>Tema 3. Centrar la mente dispersa (mindwandering)</p> <ul style="list-style-type: none"> El movimiento con consciencia plena Conexión cuerpo-mente Generando un espacio entre Estímulo y Respuesta <p>Tema 4. Reconocer la aversión</p> <ul style="list-style-type: none"> El instinto de evitar lo que no nos gusta Rumiación y evitación de la experiencia Estar presente <p>Tema 5. Permitir y aceptar (no resignarse)</p> <ul style="list-style-type: none"> Aproximándonos a las dificultades “La casa de huéspedes” <p>Tema 6. Los pensamientos no son hechos</p> <ul style="list-style-type: none"> Formas distintas de ver tus pensamientos 	

<p>Trabajando de forma eficiente con la infelicidad</p> <p>Salir de nuestros pensamientos</p> <p>Tema 7. Cómo puedo cuidar de mí mismo</p> <p>Cuando las cosas se ponen difíciles</p> <p>El túnel del agotamiento</p> <p>Plan de acción</p> <p>Tema 8. Mantener y extender lo aprendido</p> <p>El futuro</p> <p>La atención consciente cada día</p>
<p>Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):</p> <p>Raquel Rodríguez Carvajal (UAM)</p>

<p>Asignatura N° 9 (Mód. III) : DESARROLLOS DE MINDFULNESS EN DIFERENTES ÁMBITOS</p>	
<p>Número de créditos (mín. 3 ECTS):</p>	<p>2</p>
<p>Carácter (obligatoria/optativa) :</p>	<p>Obligatoria</p>
<p>Carácter (presencial/no presencial) :</p>	<p>No presencial</p>
<p>Periodo lectivo de impartición:</p>	<p>2ndo Cuatrimestre</p>
<p>Requisitos previos (en su caso) :</p>	<p>Haber cursado los módulos anteriores</p>
<p>Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):</p> <p>C1 - C2 - C3 - C7</p>	
<p>Actividades formativas y competencias a las que corresponden:</p> <p>Introducción a la asignatura</p> <p>Es una asignatura totalmente online</p> <p>En esta asignatura cada alumno ya ha elegido uno de los tres ámbitos de aplicación que se ofertan en el experto: Salud, Educación y laboral</p> <p>En cada uno de los ámbitos, el objetivo es destacar particularidades de cada contexto de aplicación, así como reconocer los beneficios más importantes conseguidos en cada campo. Habrá una o más conferencias grabadas y actividades formativas para trabajar de modo autónomo y consolidar los aprendizajes</p> <p>MATERIAL GRABADO</p> <p>Las conferencias contendrán la introducción al material más relevante en cada campo de aplicación : Salud, Educativo y Laboral</p> <p>Además de escuchar las conferencias con los resúmenes de los puntos más importantes, la alumna tendrá que realizar una serie de Actividades Formativas donde tendrá que explorar en su trabajo autónomo otras lecturas y grabaciones y entregar trabajos con sus propios análisis de lo aprendido.</p> <p>El material de los tres ámbitos de aplicación estará disponible para todos los alumnos aunque solo será obligatorio entregar el trabajo en uno de dichos ámbitos que el alumno haya elegido previamente</p> <p>ACTIVIDADES FORMATIVAS</p> <p>Se refieren a lecturas, reflexiones críticas o ejercicios que se le proponen al alumno/a</p>	

Acciones de coordinación (en su caso):

Sistemas de evaluación y calificación:

Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)

Programa de la asignatura:

AMBITO DE LA SALUD

1º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una) Mindfulness en la reducción del estrés y ansiedad y de recaídas en la depresión. Énfasis en situaciones cuando hay traumas previos

Puntos clave:

-Resultados más importantes y programas que cuentan con más investigación para reducir ansiedad y recaídas en la depresión.

-Señalar la importancia del reconocimiento de los síntomas de trauma y disociación

-Adaptación de las intervenciones a estas situaciones.

2º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una). Mindfulness en la salud . Efectos e investigación en el campo del dolor crónico, de la psicooncología y de las enfermedades degenerativas

3º Conferencia: Aplicación en salud infanto-juvenil.

Programa de Sneil para niños

AMBITO EDUCATIVO

1º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una): Programas estandarizados y validados en el ámbito educativo

Actividades formativas de aprendizaje cooperativo

2º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una). La intervención integral escolar: el trabajo con el docente y las comunidades educativas

3º Conferencia: Características, requisitos y condiciones para intervenciones escolares eficaces y eficientes

AMBITO ORGANIZACIONAL

1º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una): Programas estandarizados y validados en el ámbito organizacional

Actividades formativas de aprendizaje cooperativo

2º Conferencia de 45 minutos (o tres conferencias de 15 minutos cada una). La intervención integral en la empresa: el liderazgo positivo y el papel de la cultura organizacional

3º Conferencia: Características, requisitos y condiciones para intervenciones organizacionales eficaces y eficientes

Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):

Ana Arrabé

Asignatura N° 10 (Mód. III) : MENTORÍAS E INDAGACIÓN COMPARTIDA

Número de créditos (mín. 3 ECTS):	1
Carácter (obligatoria/optativa) :	Obligatoria
Carácter (presencial/no presencial) :	Presencial (Online)
Periodo lectivo de impartición:	2ndo Cuatrimestre
Requisitos previos (en su caso) :	Haber realizado los módulos anteriores
Competencias (enumere las que correspondan conforme al apartado 3.2):	
C1 - C2 - C3 - C4 - C5 - C6 - C7 - C8	
Actividades formativas y competencias a las que corresponden:	
Cada alumno dispondrá de 10 horas de supervisión en grupos pequeños de máximo 5 participantes (5 sesiones de 1,5 horas) On line con uno de los profesores senior del programa. Durante este tiempo se presentarán casos de intervenciones basadas en Mindfulness con las que el alumno esté trabajando y que le suponen experiencias significativas de aprendizaje. Se hace hincapié en la metodología para impartir las prácticas.	
Acciones de coordinación (en su caso):	
Sistemas de evaluación y calificación:	
Asistencia a clase	60 %
Evaluación continua	20 %
Examen final	20 %
TOTAL (la suma debe ser	100%)
Programa de la asignatura:	
La combinación de grupos de profesionales (los alumnos del futuro Experto) junto con grupos de personas de población general que acuden a los cursos por otras motivaciones, enriquece la experiencia y el aprendizaje de ambos colectivos. Esta combinación hace de este programa de experto de la UAM único entre los demás programas que hoy se ofrecen en España. También acerca el aprendizaje de los alumnos del Experto de una forma muy natural y tutorizada, al entorno donde realmente los que son ahora estudiantes, van a tener que guiar sus prácticas para personas que acudan a sus futuros cursos o programas de formación o intervención.	
Equipo docente de la asignatura (nombre, apellido y Centro de adscripción):	
Todos los docentes de los módulos de Mindfulness y los coord. de los módulos online.	
<i>Doble clic aquí para añadir ficha de asignatura»</i>	

Módulo de Prácticas Externas (en su caso):
Número de créditos: 0 ECTS
Descripción de las prácticas [máx. 750 caracteres o 10 líneas]:
Entidades colaboradoras para las prácticas externas:
1.
Sistemas de evaluación y calificación de las prácticas [máx. 500 caracteres u 8 líneas]:

Trabajo Fin de Título:**Número de créditos (máx. 12 ECTS): 5 ECTS****Descripción del Trabajo Fin de Título [máx. 750 caracteres o 10 líneas]:**

TRABAJO FIN DE TÍTULO TFT

El Trabajo Fin de Título consistirá en un trabajo de carácter teórico cuyo objetivo fundamental será su orientación aplicada. Las opciones posibles suponen el diseño de un plan de intervención basado en mindfulness orientado de manera específica a uno de los tres ámbitos de aplicación: educativo, organizacional y de la salud. Será de especial relevancia la consideración de factores de calidad, efectividad y eficiencia en la implementación del programa, así como el diseño de medidas de control que permitan evaluar estos requisitos.

Sistema de evaluación del trabajo fin de Título [máx. 500 caracteres u 8 líneas]:

La evaluación consistirá en la valoración conjunta del trabajo escrito junto con la defensa de dicho trabajo mediante exposición ante un tribunal compuesto por al menos dos miembros de la comisión de dirección y/o oportunos evaluadores externos expertos en mindfulness. La valoración final estará compuesta por un 60% de la puntuación obtenida en el trabajo escrito y un 40% la exposición y defensa del mismo ante el tribunal de expertos.

7. PERSONAL ACADÉMICO**7.1. Profesorado UAM ²⁰.**

APELLIDOS	NOMBRE	FACULTAD /CENTRO	CATEGORÍA ACADÉMICA	DOCENCIA IMPARTIDA		
				Menos de 1 ECTS	Entre 1 y 3 ECTS	Más de 3 ECTS
Bayón Pérez	Carmen	Facultad de Medicina UAM	Prof Asociada	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diéguez del Río	María	Facultad de Formación de Profesorado UAM	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
García Rubio	Carlos	Facultad de Psicología UAM	PDIF	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Leal Leturia	Itziar	Facultad de Medicina UAM	Prof Asociada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rodríguez Carvajal	Raquel	Facultad de Psicología UAM	Profesora Titular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Rodríguez Vega	Beatriz	Facultad de Medicina UAM	Prof Asociada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Doble clic aquí</i>						

7.2 Profesorado EXTERNO a la UAM

APELLIDOS	NOMBRE	FACULTAD /CENTRO	CATEGORÍA ACADÉMICA	DOCENCIA IMPARTIDA		
				Menos de 1 ECTS	Entre 1 y 3 ECTS	Más de 3 ECTS
Myro	Guillermo	Experto en Mindfulness	-	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muñoz	Ainoa	Hospital Universitario o la Paz	-	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palao	Ángela	Hospital Universitario o la Paz	-	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
García Díaz	Carola	Experta Mindfulness MBSR	-	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amador Sastre	Blanca	Hospital Universitario o la Paz.	-	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
López Martín	Taramati	Hospital de la Milagrosa	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fernández Liria	Alberto	Hospital Universitario o Príncipe de Asturias	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Arrabé	Ana	Especialista en Mindfulness		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Doble clic aquí</i>						

***Deberá adjuntarse currículum vitae de los profesores externos**

7.3. Recursos Humanos: apoyo administrativo o técnico previsto [máx. 500 caracteres u 8 líneas]

Las funciones de la secretaría administrativa de este título son desarrolladas por el equipo del área de formación continua del Centro de Psicología Aplicada de la UAM.

8. RECURSOS MATERIALES Y SERVICIOS

8.1 Justificación de la adecuación de los medios materiales y servicios disponibles para el Título en el Centro previsto como lugar de impartición [máx. 1000 caracteres o 15 líneas]

El administrador de cada una de las Facultades implicadas en el Experto, tiene la tarea del mantenimiento y puesta a punto del equipamiento e instalaciones de la Universidad.

El grueso de este título son las asignaturas de Mindfulness del módulo 2, las cuales ya se han impartido en ambas facultades como cursos de corta duración por lo que cuentan con los recursos necesarios para su realización.

Por su parte, los servicios informáticos se encargan de la revisión, actualización y mantenimiento de las aulas de informática así como el servicio de archivos y bibliotecas aseguran los servicios de revisión, actualización y mantenimiento.

Los medios materiales son los adecuados para garantizar el funcionamiento de los servicios correspondientes a las enseñanzas impartidas, permitiendo los tamaños de grupos previstos, el ajuste de las metodologías de enseñanza-aprendizaje, etc.

8.2 Previsión de adquisición de los recursos materiales y servicios necesarios con cargo al presupuesto del título [máx. 1000 caracteres o 15 líneas].

Si el título se renueva para más ediciones se irá haciendo progresivamente una renovación de los materiales de colchonetas y cojines para las sesiones de mindfulness.

9. RESULTADOS PREVISTOS

Valores cuantitativos estimados para los indicadores y su justificación.

TASA DE GRADUACIÓN	95 %
TASA DE ABANDONO	5 %
TASA DE EFICIENCIA	80 %

Justificación de las estimaciones realizadas.

De acuerdo a la experiencia de otros títulos de experto en el CPA, se estima un porcentaje de abandono (estudiantes que se matriculen y que abandonen el programa antes de concluirlo) del 5%, con lo cual la estimación de la tasa de graduación quedaría en un 95%, entendiendo ésta por el porcentaje de estudiantes que asistan a la totalidad del programa. La tasa de eficiencia definida como el número de alumnos que obtengan el título, es decir que cubran todos de requisitos del programa se estima en un 80%

10. SISTEMA DE GARANTÍA DE CALIDAD DEL TÍTULO

Este título está sometido al Sistema de Garantía Interna de la Calidad (SGIC) de los títulos propios de la UAM

11. CALENDARIO DE IMPLANTACIÓN

11.1 Cronograma de implantación de la titulación (por semanas)

SEMANA Núm. 1				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	1	1º Fundamento. Mindfulness del cuerpo	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	1	1º Fundamento. Mindfulness del cuerpo	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	1	1º Fundamento. Mindfulness del cuerpos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	1	1º Fundamento. Mindfulness del cuerpo	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	1	2º Fundamento Mindfulness de las sensaciones	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
S				
SEMANA Núm. 2				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	1	2º Fundamento Mindfulness de las sensaciones	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	1	2º Fundamento Mindfulness de las sensaciones	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	1	2º Fundamento Mindfulness de las sensaciones	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	-	FIESTA	-	-
V	1	3º Fundamento Mindfulness de los estados de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 3				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	1 Y 3	3º Fundamento Mindfulness de los estados de la mente MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 20:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Carmen Bayón Pérez

M	1	3º Fundamento Mindfulness de los estados de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	1	3º Fundamento Mindfulness de los estados de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	1	4º Fundamento Mindfulness y Los objetos de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	1	4º Fundamento Mindfulness y Los objetos de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 4

	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	1 y 3	4º Fundamento Mindfulness y Los objetos de la mente MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 18:00	Carmen Bayón Pérez
M	1	4º Fundamento Mindfulness y Los objetos de la mente	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	1	Mindfulness y neurobiología	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	1	Mindfulness y neurobiología	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	1	Mindfulness y neurobiología	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 5

	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	1 y 3	Mindfulness y neurobiología MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Carmen Bayón Pérez y
M	1	Mindfulness y neurobiología	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	1	Mindfulness y neurobiología	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	2	Conocimiento y cobertura adecuadas del curriculum	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	2	Conocimiento y cobertura adecuadas del curriculum	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 6

	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
--	-----------------------	---------------	----------------	--------------------

L	2 y 3	Conocimiento y cobertura adecuadas del curriculum MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Blanca Amador Sastre
M	2	Habilidades relacionales de autenticidad, aceptación, compasión, curiosidad y respeto.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	2	Habilidades relacionales de autenticidad, aceptación, compasión, curiosidad y respeto.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	2	Habilidades relacionales de autenticidad, aceptación, compasión, curiosidad y respeto.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	2	Adquisición propia de las habilidades mindfulness de calma, vitalidad y foco en el momento presente.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 7

	Nº asignatura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	2 y 3	Adquisición propia de las habilidades mindfulness de calma, vitalidad y foco en el momento presente. MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Blanca Amador Sastre
M	2	Adquisición propia de las habilidades mindfulness de calma, vitalidad y foco en el momento presente.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	2	Transmisión del conocimiento en el uso de un lenguaje claro, preciso, ajustado y accesible	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	2	Transmisión del conocimiento en el uso de un lenguaje claro, preciso, ajustado y accesible	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	2	Transmisión del conocimiento en el uso de un lenguaje claro, preciso, ajustado y accesible	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 8

	Nº asignatura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	2 y 3	Dominio del proceso de indagación y de la transmisión del conocimiento mediante la guía experiencial.	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Blanca Amador Sastre

		MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)		
M	2	Dominio del proceso de indagación y de la transmisión del conocimiento mediante la guía experiencial.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	2	Dominio del proceso de indagación y de la transmisión del conocimiento mediante la guía experiencial.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	2	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	2	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 9

	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	2 y 3	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia. MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Blanca Amador Sastre
M	2	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	2	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	2	Habilidades de liderazgo al servicio del grupo para la promoción y generación de un clima óptimo de aprendizaje en la experiencia.	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

SEMANA Núm. 10

	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	3	MBSR - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (CFM)	12:00 a 14:00 15:30 a 20:30	Carola García Díaz

SEMANA Núm. 11				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	6	MIP - Mindfulness Interpersonal	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Beatriz Rodríguez Vega
V	6	MIP - Mindfulness Interpersonal	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Beatriz Rodríguez Vega
S	6 6 *domingo	MIP - Mindfulness Interpersonal MIP - Mindfulness Interpersonal	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Beatriz Rodríguez Vega Beatriz Rodríguez Vega
SEMANA Núm. 12				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 20:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 13				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 14				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 15				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 16				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es

M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 17				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 18				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	15:30 a 18:00	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 19				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
M	7	MBCT - Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness	12:00 a 14:00 15:30 a 20:30	Raquel Rodríguez
SEMANA Núm. 20				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	3	MSC - Mindfulness y Autocompasión	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Guillermo Myro
V	3	MSC - Mindfulness y Autocompasión	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Guillermo Myro Ainoa Muñoz
S	3 y 3 *Domingo	MSC - Mindfulness y Autocompasión MSC - Mindfulness y Autocompasión	10:00 a 13:30 14:30 a 17:30	Ángela Palao
SEMANA Núm. 21				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	5	MBPM - Mindfulness para la Salud	15:30 a	Taramati López Martín

			20:00	
SEMANA Núm. 22				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	5	MBPM - Minfulness para la Salud	15:30 a 18:00	Taramati López Martín
SEMANA Núm. 23				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	5	MBPM - Minfulness para la Salud	15:30 a 18:00	Taramati López Martín
SEMANA Núm. 24				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	5	MBPM - Minfulness para la Salud	15:30 a 18:00	Taramati López Martín
SEMANA Núm. 25				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
J	9 5	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos MBPM - Minfulness para la Salud	ONLINE 15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Taramati López Martín
V	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 26				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	9 5	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos MBPM - Minfulness para la Salud	15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Taramati López Martín
V	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes	ONLINE	*Coord Módulos Online

		Ámbitos		(presupuesto)
SEMANA Núm. 27				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	9 Y 5	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos MBPM - Minfulness para la Salud	15:30 a 18:00	*Coord Módulos Online (presupuesto) Taramati López Martín
V	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 28				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	9 5	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos MBPM - Minfulness para la Salud	ONLINE 12:00 a 14:00 15:30 a 20:30	*Coord Módulos Online (presupuesto) Taramati López Martín
V	9	Desarrollos del Mindfulness en Diferentes Ámbitos	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 29				
	Nº asig-natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	8 y 10	Prácticas en mindfulness Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	8 y 10	Prácticas en mindfulness Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	8 y 10	Prácticas en mindfulness Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

J	8 y 10	Prácticas en mindfulness Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	8 y 10	Prácticas en mindfulness Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 30				
	Nº asig- natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 31				
	Nº asig- natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
J	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
SEMANA Núm. 32				
	Nº asig- natura	Tema/s	Horario	Profesor/es
L	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
M	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
X	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

J	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)
V	10	Mentorías e Indagación Compartida	ONLINE	*Coord Módulos Online (presupuesto)

12. OBSERVACIONES

El título consta de 200 horas . En el aula se desarrollaran 76 horas

Las asignaturas presenciales suponen el desarrollo experiencial de dos asignaturas del módulo 2 que son programas estandarizados e internacionalmente reconocidos y validados, así como la asignatura de Prácticas y la asignatura presencial on line de mentoría e indagación compartida. Los alumnos pueden elegir dos de entre los siguientes programas estandarizados del punto a):

- a) MBSR, MSC, MBPM, MBCT o MIP (Cada uno de ellos consta de 2 horas introducción al programa. 8 sesiones x2h1/2 = 22 horas mas día intensivo de 5 a 8 horas. Total 30 horas. 30x2= 60 horas
- b) Prácticas: Tres horas por programa (6h) en el aula, dedicadas a discusión de los que ha sucedido en el grupo y observación por parte del profesor de la calidad de las guías ofertadas por el alumno
- c) Mentoría e Indagación compartida: Sesiones presenciales de supervisión y discusión de situaciones formativas y de intervención (10horas, 5 sesiones de una hora y media semanal, en el último módulo via on line)

¹ Deberá indicarse en cada caso el nombre, apellidos, categoría académica y universidad o centro de adscripción, correo electrónico (si se trata de personal de la UAM, debe indicarse el correo institucional) y número de teléfono.

Las enseñanzas propias con duración de 60 a 120 créditos europeos tendrán, al menos, un director, un subdirector y una comisión responsable de la organización y desarrollo del título. Si la formación es de posgrado, al menos un director deberá ser doctor. Al menos un director y el subdirector deberá ser profesor de la Universidad Autónoma de Madrid o de sus centros adscritos.

Las enseñanzas propias con duración de 20 a 60 créditos europeos, tendrán al menos un director y una comisión responsable de la organización y desarrollo del título. Al menos un director deberá ser profesor de la Universidad Autónoma de Madrid o de sus centros adscritos. (Art. 16 de la Normativa sobre enseñanzas propias y formación continua de la Universidad Autónoma de Madrid)

² Según Directrices de Ordenación Académica de la Comisión de Estudios de Posgrado y de Formación Continua de la UAM, los títulos propios sólo podrán tener carácter presencial o semipresencial, no pudiendo impartirse íntegramente en modalidad no presencial u *on line*.

En el caso de máster con docencia «presencial» el número mínimo de horas de docencia presencial se corresponderá con la mitad de los créditos del título (por tanto, en el caso de másteres de 60 créditos serán, con carácter general, 300 horas, correspondientes a 30 créditos ECTS), en las que no se deben incluir las tutorías, las prácticas en empresas o instituciones o los trabajos fin de máster. En el caso de máster con docencia «semipresencial» el número mínimo de horas de docencia presencial será de 150 horas (equivalente a 15 créditos ECTS), en las que tampoco se deben incluir las tutorías, las prácticas en empresas o instituciones o los trabajos fin de máster.

La aplicación de estos requisitos al resto de Títulos Propios de la UAM deberá realizarse de manera proporcional. Es decir, un título experto de 20 créditos debe ofrecer al menos 100 horas de formación presencial.

³ En todos los estudios propios, el número de becas ofrecidas deberá corresponderse, al menos, con el 10% del total de las plazas ofertadas (pudiendo ajustarse, posteriormente, para que se corresponda con el 10% de las plazas efectivamente cubiertas).

⁴ Describa brevemente los aspectos relativos a la trayectoria de la entidad colaboradora que puedan considerarse relevantes para valorar la idoneidad de dicha colaboración.

⁵ Téngase en cuenta que los títulos propios y, en particular, los másteres propios, son programas de formación orientados principalmente a la especialización profesional. En consecuencia, **no proporcionan acceso a programas de doctorado ni habilitan para el ejercicio de profesiones reguladas** (Reales Decretos 55/2005, de 21 de enero y 1393/2007, de 29 de octubre). A la vista de lo anterior, **en ningún caso podrá hacerse referencia a la capacitación para la investigación o para el doctorado ni en la justificación del título ni en sus objetivos o competencias, así como en ningún otro apartado de esta memoria académica.**

⁶ Se recomienda numerar las competencias (ejemplo C.1., C.2., C.3. ...) e incluir una breve descripción de cada una de ellas.

⁷ Deberán señalarse los ámbitos académicos, institucionales, empresariales o de otro tipo que resulten más apropiados, a juicio de los responsables, para la difusión del título y que presenten mayor potencial de captación de estudiantes, con identificación de instituciones y/o empresas concretas en las que tal difusión resultaría aconsejable.

⁸ Sin perjuicio de la información general suministrada a través de la página Web de la UAM una vez aprobado el título, indique los canales de información que la dirección del título tiene previsto habilitar para informar a los estudiantes sobre el contenido académico, los procedimientos y plazos de preinscripción, admisión y matrícula, las tasas académicas y la documentación necesaria. Entre esos canales, señale al menos una dirección de correo electrónico y especifique si está previsto que el título cuente con una página web propia en el espacio web del Centro en el que se imparte.

⁹ Téngase en cuenta lo previsto en el artículo 28 de la Normativa UAM en materia de acceso y admisión a las enseñanzas propias:

a) Para acceder a los estudios propios de posgrado será necesario estar en posesión de un título universitario oficial o de un título propio que sea considerado adecuado

para el acceso por parte de la Comisión de Formación Continua. Asimismo podrán acceder los titulados universitarios conforme a sistemas educativos extranjeros sin necesidad de la homologación de sus títulos, siempre que acrediten un nivel de formación equivalente a los correspondientes títulos universitarios oficiales españoles y que faculten en el país expedidor del título para el acceso a enseñanzas de posgrado.

b) La Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua examinará el procedimiento de equivalencias de títulos de formación universitaria provenientes de países no integrados en el Espacio Europeo de Educación Superior.

c) La Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua podrá eximir a candidatos a estudios propios de posgrado del requisito del título correspondiente mediante el análisis de la documentación que acredite una notable experiencia profesional que garantice el logro de las competencias del perfil de acceso en el campo de actividades propias del curso. La Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua establecerá los criterios que se deberán tener presentes para evaluar la experiencia profesional.

d) La Comisión de Estudios Posgrado y Formación Continua podrá autorizar la admisión a aquellos estudiantes a quienes les falte alguna asignatura para obtener los correspondientes requisitos de acceso con las condiciones que se determinen. En cualquier caso, la acreditación de los estudios realizados quedará subordinada a que la finalización de los estudios exigidos como condición de acceso sea anterior a la finalización del curso siguiente al del correspondiente título propio en el que se matricula.

e) El régimen de acceso a otras enseñanzas propias vendrá determinado por la memoria académica, previa autorización de la Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua.

f) En el caso de los Cursos de Formación Continua que formen parte de estudios oficiales, el acceso vendrá determinado por el nivel de dichos estudios. Los estudiantes se matricularán en los estudios oficiales con un acceso diferenciado y tendrán derecho a la obtención de un certificado

g) En la memoria académica del título se podrán establecer requisitos adicionales para la admisión de estudiantes a las enseñanzas propias.

¹⁰ Se especificarán los criterios que se consideren oportunos (v. gr. titulaciones preferentes, expediente académico, experiencia profesional, entrevista personal, etc) indicándose el porcentaje de prioridad para la admisión que otorga cada uno de ellos.

En el caso de los becarios, entre los criterios de selección deberán tomarse en consideración, entre otros posibles, los siguientes: (i) estar desempleado, (ii) situación socio-económica, (iii) expediente académico, debiendo indicarse asimismo el porcentaje de prioridad para la obtención de la beca que otorga cada uno de ellos. .

¹¹ Un crédito corresponde a 25 horas de trabajo del alumno: el ratio habitual es de 10 horas de formación presencial y 15 horas de trabajo autónomo del estudiante. No obstante, el número de horas de formación presencial podrá quedar establecido en 8 horas por crédito (1/3 de las horas de trabajo no presencial del estudiante por crédito ECTS) siempre que se justifique una mayor carga de trabajo no presencial por crédito, de acuerdo con el Plan de

Estudios del título, y ello sea aprobado para cada título por la Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua de la UAM.

En el caso de optar por formación «semipresencial» las horas correspondientes a los créditos de formación no presencial u *on line* se computarán en su totalidad (25 horas por crédito) como horas de trabajo del estudiante. Si una asignatura fuese no presencial pero incluyese algún tipo de formación presencial, esta deberá computar en horas de formación presencial. Por ejemplo, en el caso de una asignatura *on line* de un crédito que incluya una videoconferencia de 2 horas de duración, estando el resto de la formación compuesta por actividades, material y pruebas de evaluación *on line*, deberán incluirse dos horas como docencia presencial y 23 como trabajo autónomo del estudiante.

En el caso de títulos de Máster, en ningún caso la suma de las prácticas y el trabajo fin de Máster podrá superar el 50% de los créditos del título. Adviértase, además, que el número de créditos asignado al Trabajo de Fin de Máster no podrá exceder de 12.

De conformidad con lo anterior, en el caso de máster con docencia «presencial» el número mínimo de horas de docencia presencial será con carácter general de 300 horas, correspondientes a 30 créditos ECTS, —o excepcionalmente de 240 horas presenciales, si se aprobase que un número de 8 horas de docencia presencial por crédito—. En ese número de horas de docencia presencial no podrán incluirse en ningún caso las horas correspondientes a tutorías, tutorización de prácticas en empresas o instituciones o de los trabajos fin de máster. En el caso de máster con docencia «semipresencial» el número mínimo de horas de docencia presencial será con carácter general de 150 horas (equivalente a 15 créditos ECTS), en las que tampoco se deben incluir las tutorías, las prácticas en empresas o instituciones o los trabajos fin de máster.

La aplicación de estos requisitos al resto de Títulos Propios de la UAM deberá realizarse de manera proporcional. Es decir, un título experto de 20 créditos debe ofrecer al menos 100 horas de formación presencial.

¹² El Plan de Estudios se dividirá en «Módulos», dentro de los cuales habrá una o varias «Asignaturas» o «Materias», cada una de las cuales tendrá un Programa de contenidos. *Vid.* nota 16 *infra*.

¹³ Al consignar las asignaturas asígneles un número entero (del 1 en adelante) inmediatamente antes de su denominación en el recuadro correspondiente.

¹⁴ En esta columna deberá seleccionarse al comienzo la unidad temporal aplicable (trimestre, cuatrimestre, semestre ...) y se indicará en cada recuadro correspondiente en qué unidad temporal se impartirá cada asignatura (ej. 1, 2, 3...).

¹⁵ En la medida en que sus contenidos constituyan una unidad de conocimientos y capacitación profesional con cierto grado de independencia, alguno de los módulos o asignaturas incluidas en un máster podrá ofrecerse como título propio de menor duración (Experto, Especialista o Diploma de Formación Superior), o bien como Curso de Corta Duración (si fuese igual inferior a 20 créditos ECTS). En todo caso, la oferta de títulos o enseñanzas de menor duración correspondientes a módulos de un máster no podrá superar los 2/3 de los créditos del máster (excluyendo los correspondientes a prácticas en empresas o instituciones o a los trabajos fin de máster).

Con carácter general, las condiciones de acceso para títulos de menor duración que se correspondan con módulos de un máster deberán ser las establecidas para el acceso al

máster. Excepcionalmente, se podrán incluir unidades de menor duración con un perfil de acceso distinto, que deberá quedar especificado en el presente apartado, y su duración en ningún caso podrá ser superior a 1/3 de los créditos del máster (excluyendo los correspondientes a prácticas en empresas o instituciones o a los trabajos fin de máster). En el supuesto que se plantea, dicha excepcionalidad está deberá ser valorada por la Comisión de Estudios de Posgrado y Formación Continua.

¹⁶ Se recomienda que los Planes de Estudio de los Títulos Propios sean estructurados en uno o varios «Módulos», que se dividirán, a su vez, en «Asignaturas» o «Materias», las cuales podrán configurarse como «obligatorias» u «optativas».

Dentro de la ficha correspondiente a cada «Asignatura» o «Materia» deberá especificarse (i) el número de créditos que comprende, que deberá ser entero (sin fracciones), con un mínimo de 3 créditos, (ii) el periodo temporal de impartición, (iii) las competencias relacionadas, (iv) la metodología docente, (v) el Programa de contenidos formativos y (vi) el sistema de evaluación y calificación.

El Programa de contenidos especificará los diversos «Temas» que integran cada asignatura, que a su vez se desarrollarán en «Epígrafes» y «Subepígrafes», de forma que se muestren las actividades formativas concretas dentro de cada tema. Si, con arreglo a la propia naturaleza del estudio propuesto, fuese aconsejable prescindir de la división de los contenidos formativos en «Temas», «Epígrafes» y «Subepígrafes» (por ejemplo, porque tales contenidos consistan en tareas o actividades, se enumerarán las actividades formativas específicas previstas procurando atribuirles un título o denominación breve para su correcta identificación dentro del Programa de contenidos.

A la hora de establecer el Programa de contenidos formativos de las asignaturas o materias, deberá tenerse en cuenta que éstas han de constituir una unidad de formación/aprendizaje con cierta extensión, sistemática y unicidad en cuanto a dichos contenidos. También debe tenerse en cuenta, a efectos de organización académica, que las asignaturas o materias son las unidades de evaluación del título, de modo que una vez implantado este deberán realizarse actas de calificación de los estudiantes independientes por cada una de ellas.

¹⁷ Deben especificarse las competencias que el estudiante va a adquirir en relación con cada asignatura o materia y, necesariamente, se recogerán algunas de las de las indicadas en el apartado 3.2. (Principales Competencias). Las asignaturas no pueden hacer referencia a competencias no recogidas en el punto 3.2. Se recomienda numerar las competencias en este último apartado 3.2 (ejemplo C.1., C.2., C.3. ...) y especificar en la ficha correspondiente a cada asignatura los códigos de numeración correspondientes a las competencias relacionadas con dicha asignatura.

¹⁸ En el caso de que el título sea de carácter «semipresencial», además de especificar las actividades formativas correspondientes a la parte de formación presencial (ej. clases magistrales, resolución de casos prácticos en el aula, etc.) y su relación con las competencias deberán especificarse las actividades formativas que integran la docencia no presencial u *on line*.

¹⁹ Se especificarán los temas del programa de la Asignatura y los epígrafes que conforman cada tema. En el supuesto de que el Plan de Estudios se desarrolle en un formato «semipresencial», se deberán especificar para cada tema las distintas actividades formativas que el estudiante deberá realizar en modalidad presencial y no presencial.

²⁰ Al menos el veinte por ciento de los créditos será impartido por profesores oficialmente adscritos a la Universidad Autónoma de Madrid.

PRESUPUESTO ECONÓMICO PARA TÍTULOS PROPIOS

Denominación del título	Experto en Intervenciones Basadas en Mindfulness en Contextos Psicosociales y de Salud			
Periodo de impartición	Inicio:	2017-10-01	Final:	2018-06-30
			Número de Edición:	1

INGRESOS PREVISTOS	INGRESOS REALIZADOS
---------------------------	----------------------------

1. Tasas.

P.V.P. MATRÍCULA	PLAZAS PREVISTAS	Nº BECAS (min 10%)	PLAZAS TOTALES	PRESUPUESTADO	PLAZAS CUBIERTAS	Nº BECAS concedidas	EJECUTADO
2.200 €	25,5	2,5	28	56.100 €	0	0	0 €
300 €	Por Módulos (10 alum. X asign)		50	15.000 €			

2. Subvenciones, donaciones y otros ingresos.

NOMBRE ENTIDAD	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
.....		0 €
.....		
.....		
.....		0 €
.....	0 €	0 €
TOTAL Euros.....	0 €	0 €

3. Remanente ediciones anteriores

DESCRIPCIÓN	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
.....		0 €
.....	0 €	0 €
.....	0 €	0 €
TOTAL Euros.....	0 €	0 €

4. TOTAL INGRESOS	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
TOTAL Euros (=total 1+...+total 3)	71.100 €	0 €

GASTOS PREVISTOS	GASTOS EJECUTADOS
-------------------------	--------------------------

1. CANON INSTITUCIONAL UAM (15% de los Ingresos totales)	10.665 €	0 €
---	-----------------	------------

2. DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN ACADÉMICAS (incluidas retenciones art. 83 LOU e IRPF)

APELLIDOS	NOMBRE	CARGO	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
		Directora. Facultad de Medicina	2.500 €	0 €
		Directora. Facultad de Medicina	2.500 €	0 €
		Directora. Facultad de Psicología	2.500 €	0 €
		LOU	750 €	
TOTAL Euros.....			8.250 €	0 €

3. PROFESORADO UAM (incluidas retenciones art. 83 LOU e IRPF) *

* La docencia presencial se retribuirá por horas. Si el título tiene carácter semipresencial, la docencia *on line* se retribuirá por créditos. El resto de actividades docentes se retribuirá, con carácter general, por unidades (ej. nº trabajos dirigidos).

3.1. Docencia Presencial (profs. UAM)

APELLIDOS	NOMBRE	HORAS	€/ HORA	PRESUPUESTADO	HORAS REALIZADAS	€/ HORA APLICADO	EJECUTADO
		30	100 €	3.000 €			

		10	100 €	1.000 €			
		30	100 €	3.000 €			
Mentoría (TODOS)		10	100 €	1.000 €			
				0 €			
				0 €			
LOU				800 €			
TOTALES.....		80		8.800 €	#iREF!		#iREF!

3.2. Dirección Trabajos Fin de Título (profs. UAM)

APELLIDOS	NOMBRE	TRABAJOS	€/ TRABAJO	PRESUPUESTADO	TRABAJOS DIRIGIDOS	€/TRABAJO APLICADO	EJECUTADO
Todos		10	100 €	1.000 €	0	0 €	0 €
					0	0 €	0 €
LOU				10 €	0	0 €	0 €
TOTAL Euros.....		10		1.010 €	0		0 €

3.3. Tutorías Practicum (profs. UAM)

APELLIDOS	NOMBRE	ALUMNOS	€/ALUMNO	PRESUPUESTADO	ALUMNOS ATENDIDOS	€/ALUMNO APLICADO	EJECUTADO
		0	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
		0	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
		0	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
TOTAL Euros.....		0		0 €	0 €		0 €

3.4. Docencia on line (profs. UAM) *

* Sólo se preverán pagos por docencia on line en caso de títulos de carácter "semipresencial"

APELLIDOS	NOMBRE	CRÉDITOS	€/CRÉDITO	PRESU- PUESTADO	CREDITOS IMPARTIDOS	€/CRÉDITO APLICADO	EJECUTADO
		2,75	800 €	2.200 €			
		2,75	800 €	2.200 €			
		2,75	800 €	2.200 €			
		2,75	800 €	2.200 €			
LOU				880 €			
TOTAL Euros.....		11		9.680 €	#iREF!		#iREF!

3.5. Otras actividades o colaboraciones docentes (profs. UAM) *

* Indíquese el concepto

APELLIDOS	NOMBRE	CONCEPTO	PRESU- PUESTADO	EJECUTADO
Grabación conferencia		3 conferencias (45 min.)	1.800 €	0 €
		6 conferencias (15 min.)	1.800 €	0 €
				0 €
TOTAL Euros.....			3.600 €	0 €

4. PROFESORADO EXTERNO (incluida retención IRPF)

4.1. Docencia Presencial (profs. EXTERNOS)

APELLIDOS	NOMBRE	HORAS	€/ HORA	PRESUPUESTADO	HORAS REALIZADAS	€/ HORA APLICADO	EJECUTADO
		10	100 €	1.000 €	0 €	0 €	0 €
		10	100 €	1.000 €	0	0 €	0 €
		10	100 €	1.000 €			
		10	100 €	1.000 €			
		10	100 €	1.000 €			
		30	100 €	3.000 €			

				0 €	0 €	0 €	0 €
TOTAL Euros.....	80	600	8.000 €	0 €	0 €	0 €	0 €

4.2. Tutorías Practicum (profs. EXTERNOS)

APELLIDOS	NOMBRE	ALUMNOS	€/ALUMNO	PRESUPUESTADO	ALUMNOS ATENDIDOS	€/ALUMNO APLICADO	EJECUTADO
		0	0	0 €	0 €	0 €	0 €
		0	0	0 €	0 €	0 €	0 €
		0	0	0 €	0 €	0 €	0 €
TOTAL Euros.....		0	0	0 €	0 €		0 €

4.3. Docencia on line (profs. EXTERNOS) *

* Sólo se preverán pagos por docencia on line en caso de títulos de carácter "semipresencial"

APELLIDOS	NOMBRE	CRÉDITOS	€/CRÉDITO	PRESUPUESTADO	CRÉDITOS IMPARTIDOS	€/CRÉDITO APLICADO	EJECUTADO
		2	800 €	1.600 €	0 €	0 €	0 €
		0	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
		0	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
TOTAL Euros.....		2		1.600 €	0 €		0 €

4.4. Dirección Trabajos Fin de Título (profs. externos)

APELLIDOS	NOMBRE	TRABAJOS	€/ TRABAJO	PRESUPUESTADO	TRABAJOS DIRIGIDOS	€/TRABAJO APLICADO	EJECUTADO
					0	0 €	0 €
					0	0 €	0 €
					0	0 €	0 €
TOTAL Euros.....		0		0 €	0		0 €

5. PERSONAL ADMINISTRATIVO UAM (incluida retención IRPF)

APELLIDOS	NOMBRE	CONCEPTO	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
				0 €
			0 €	0 €
			0 €	0 €
TOTAL Euros.....			0 €	0 €

6. PERSONAL ADMINISTRATIVO EXTERNO (incluida retención IRPF)

APELLIDOS	NOMBRE	CONCEPTO	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
Secretaría Administrativa			8.160 €	0 €
			0 €	0 €
			0 €	0 €
TOTAL Euros.....			8.160 €	0 €

7. MATERIAL INVENTARIABLE

DESCRIPCIÓN	PRESUPUESTADO	EJECUTADO
	0 €	0 €
	0 €	0 €
	0 €	0 €
TOTAL Euros.....	0 €	0 €

8. GESTIÓN ECONÓMICA FUAM (6

		3.626 €		0 €
--	--	---------	--	-----

9. GASTOS VARIOS

DESCRIPCIÓN		PRESUPUESTADO		EJECUTADO
9.1 Tasa por Expedición de Título		2.100 €		0 €
9.2 Seguro de Accidente	*También alumnos por modulos	1.125 €		0 €
9.3 Viajes y Dietas		2.000 €		0 €
9.4 Publicidad y Difusión		700 €		0 €
9.5 Material fungible		700 €		
9.5 Páginas web		685 €		0 €
TOTAL Euros.....		7.310 €		0 €

10. TOTAL GASTOS	PRESUPUESTADO		EJECUTADO
TOTAL Euros (=total 1 +...+ total 9)	70.701 €		#¡REF!

BALANCE FINAL

	PREVISTO		EJECUTADO	
	INGRESOS (A)	GASTOS (B)	INGRESOS (A)	GASTOS (B)
	71.100 €	70.701 €	0 €	#¡REF!
BALANCE (A-B)	399 €		#¡REF!	

OBSERVACIONES

*Los estudiantes escogen dos de las cinco asignaturas presenciales.

Ainoa Muñoz (externo UAM)	MSC: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	7,5
Alberto Fernández Liria (externo UAM. Profesor UAH)	MBSR: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	6
Ánegla Palao (externo UAM)	MSC: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	7,5
Beatriz Rodríguez Vega (UAM)	MBSR: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	6
Beatriz Rodríguez Vega (UAM)	MBPM: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	15
Bestriz Rodríguez Vega (UAM)	MIP: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	30
Blanca Amador Sastre (externo UAM)	MBSR: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	6
Blanca Amador Sastre (externo UAM)	MBCT: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	10
Carmen Bayón Pérez (UAM)	MBSR: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	6
Carmen Bayón Pérez (UAM)	MBCT: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	10
Carola García Díaz (externo UAM)	MBSR: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	6
Guillermo Myro (externo UAM)	MSC: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	7,5
María del Río (UAM)	MSC: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	7,5
Raquel Rodríguez Carvajal (UAM)	MBCT: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	10
Taramati López Martín (externo UAM)	MBPM: 30 HORAS PRESENCIALES TOTALES	15