

**ALMUDENA RODRÍGUEZ MOYA, SECRETARIA GENERAL DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA,**

**CERTIFICA:** Que en la reunión del Consejo de Gobierno, celebrada el día diez de octubre de dos mil diecisiete fue adoptado, entre otros, el siguiente acuerdo:

**04. Estudio y aprobación, si procede, de las propuestas del Vicerrectorado de Investigación e Internacionalización**

**04.09.** El Consejo de Gobierno aprueba el memorandum de entendimiento entre la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España y la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana (UCMH), Cuba, según anexo.

Y para que conste a los efectos oportunos, se extiende la presente certificación haciendo constar que se emite con anterioridad a la aprobación del Acta y sin perjuicio de su ulterior aprobación en Madrid, a once de octubre de dos mil diecisiete.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN  
A DISTANCIA



UNIVERSIDAD  
DE CIENCIAS MÉDICAS  
DE LA HABANA

**MEMORANDUM DE ENTENDIMIENTO  
ENTRE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
EDUCACIÓN A DISTANCIA (UNED), ESPAÑA  
Y LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE  
LA HABANA (UCMH), CUBA.**



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



---

## MEMORANDUM DE ENTENDIMIENTO ENTRE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA (UNED), ESPAÑA Y LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA (UCMH), CUBA.

### DE UNA PARTE:

La **Universidad Nacional de Educación a Distancia**, España, representada por su Rector, D. Alejandro Tiana Ferrer, contando con la asistencia de D. Miguel Ángel Santed Germán, en su calidad de Decano de la Facultad de Psicología, a que en lo sucesivo y para efectos de este Memorándum se les denominará "UNED".

La **UNED** por conducto de su representante declara:

I.1. Que es una institución de derecho público creada por el Decreto 2310/1972 de 18 de agosto de 1972 (Boletín Oficial del Estado de 9 de septiembre). La UNED está dotada de personalidad jurídica y de plena autonomía en el desarrollo de sus funciones, sin más limitaciones que las establecidas en las leyes. Se rige por la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades (Boletín Oficial del Estado de 24 de diciembre), y por sus estatutos, aprobados por el Real Decreto 1239/2011 de 8 de septiembre de 2011 (Boletín Oficial del Estado de 22 de septiembre).

I.2. Que su representante legal es el Rector, Dr. D. Alejandro Tiana Ferrer, contando en nombre y representación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), de conformidad a lo establecido en el artículo 99 de sus estatutos aprobados por el Real Decreto invocado y del Real Decreto de nombramiento 448/2017, de 28 de abril de 2017 (Boletín Oficial del Estado de 29 de abril).

I.2. Que de conformidad con el artículo 3 del Real Decreto 1239/2011, la UNED desempeña el servicio público de la educación superior mediante la investigación, la docencia y el estudio, siendo compromiso de todos los miembros de la comunidad universitaria contribuir, desde sus respectivas responsabilidades, a la mejor realización del servicio público.

1.3. Que son fines de la UNED al servicio de la sociedad: a) La creación, desarrollo, transmisión y crítica de la ciencia, de la técnica y de la cultura; b) La preparación para el ejercicio de actividades profesionales que exijan la aplicación de conocimientos y métodos científicos o para la creación artística; c) la difusión, la valorización y la transferencia del conocimiento al servicio de la cultura, de la



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



---

calidad de la vida y del desarrollo económico; d) la difusión del conocimiento y la cultura dentro de la extensión de la cultura universitaria y la formación a lo largo de toda la vida, según lo previsto en sus Estatutos (Art. 1º.2 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades). Todo ello, considerando que la UNED únicamente puede impartir la modalidad de educación a distancia.

I.4. Que de conformidad con el artículo 4 del ordenamiento legal invocado, tiene, entre otras, las siguientes funciones específicas: la preparación para el ejercicio de actividades profesionales que exijan la aplicación de conocimientos y métodos científicos; establecer y desarrollar programas de educación permanente, promoción cultural, perfeccionamiento y actualización profesional; desarrollar la investigación en todas las ramas de la ciencia, la técnica y la cultura; facilitar la creación de una comunidad universitaria amplia y plural, fundada en unos conocimientos científicos y culturales que sirvan de unión y fomenten el progreso y solidaridad de los pueblos de España; desarrollar sus actividades docentes, de investigación y gestión en régimen de coordinación.

I.5. Que de conformidad con el artículo 26, apartado 2, del Real Decreto 1239/2011, la UNED promoverá las relaciones con otras instituciones universitarias y, en particular, con las pertenecientes a países iberoamericanos.

I.6. Que para los efectos del presente Memorándum tiene su domicilio legal en el Rectorado, calle Bravo Murillo nº 38 7ª pl., en Madrid, España, C.P. 28015.

#### **DE OTRA PARTE:**

La **Universidad de ciencias Médicas de la Habana**, Cuba, representada por su rector, D. Luis Alberto Pich García, contando con la asistencia de D. Justo Reinaldo Fabelo Roche, en su calidad de coordinador del Grupo de Investigación (CEDRO), que en lo adelante en este documento se denominará "UCMH".

Declara por conducto de su representante legal que:

II.1. Es un complejo científico-docente que pertenece a la red de instituciones adscritas al Ministerio de Salud Pública y fue creado por la Ley 1307 del Poder Ejecutivo de Consejo de Ministros (Gaceta Oficial de la República de Cuba de 31 de julio de 1976), cambiando su denominación a Universidad de Ciencias Médicas de La Habana por Resolución No. 218 del 2009 del Ministro de Economía y Planificación.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



II.2. Que su representante legal es el Rector, Dr. D. Luis Alberto Pichs, nombrado por la Resolución 928/15 del Ministro de Salud Pública, firmada el 30 de octubre de 2015 y quien tiene todos los derechos y deberes establecidos en la legislación vigente en la República de Cuba.

II.3. Que tiene como fines la formación de profesionales de nivel superior y el desarrollo de la investigación científico-técnica en el campo de las Ciencias Médicas, así como también contribuir a la difusión y aplicación de los logros de la ciencia y la técnica en la cultura del país.

II.4. Que para los efectos del presente Memorandum tiene su domicilio legal en calle 146 No. 2504 entre Av.25 y 31, Cubanacán. Playa. La Habana. Teléfono 2720661 & C.P. 55210

Ambas partes: Acuerdan suscribir el presente Memorandum de entendimiento, conforme a las siguientes Declaraciones y Cláusulas:

## DECLARACIONES

**Primera:** Que ambas instituciones establezcan las bases generales de cooperación y el intercambio de experiencias que conlleven a la superación académica, la formación y capacitación profesional, así como el desarrollo científico y técnico en aquellas áreas cuyas finalidades e intereses coinciden en ambas instituciones.

**Segunda:** Que ambas instituciones poseen personalidad jurídica para hacerse representar en la firma de Memorandum relacionados con sus actividades docentes, científicas y culturales.

**Tercera:** Que ambas instituciones se encuentran unidas por la comunidad de intereses y objetivos en los campos académicos y científicos.

**Cuarta:** Que atendiendo a los lazos e intereses comunes de nuestras culturas en lo histórico, lo social y lo científico, manifiestan su interés en realizar intercambios científicos y académicos en el área de las adicciones y otros trastornos del comportamiento, para lo cual están conformes en la firma de este Memorandum de entendimiento.



---

**Quinta:** Que por todo lo antes expuesto acuerdan suscribir el presente Memorándum de entendimiento a tenor de las siguientes:

## CLÁUSULAS

### Primera.- Objeto

El objeto del presente Memorándum es establecer y desarrollar mecanismos e instrumentos de mutua colaboración sumando esfuerzos disponibles y contribuyendo a la formación de los recursos humanos en salud para brindar un mejor servicio a la comunidad, así como el desarrollo científico y técnico en aquellas áreas cuyas finalidades e intereses coinciden en ambas Instituciones.

### Segunda.- Finalidades

Para el cumplimiento del Memorándum y teniendo en cuenta nuestras regulaciones, las partes acuerdan desarrollar actividades como las que se mencionan a continuación:

1. Realización de investigaciones conjuntas en el área de las adicciones y otros trastornos del comportamiento.
2. Elaboración de publicaciones conjuntas en las referidas áreas.
3. Promover la formación académica y científica para fortalecer el desarrollo de las Ciencias de la Salud, en particular el área de las adicciones y otros trastornos del comportamiento.
4. Estrechar vínculos y establecer modalidades de cooperación de manera inmediata entre ambas universidades, de modo de potenciar sus propias actividades, a la vez que contribuir a la difusión del conocimiento en el área de interés.
5. Contribuir al desarrollo de las investigaciones científicas entre ambas Universidades.
6. Favorecer un ámbito de discusión, de formación e intercambio para la reflexión crítica sobre la importancia del desarrollo de las Ciencias Médicas y Sociales.
7. Desarrollar conjuntamente modalidades participativas de intercambio de profesores y estudiantes de pre y post grado, participación en eventos y otros, a fin de lograr mayor desarrollo en ambas instituciones.
8. Establecer un amplio intercambio de información científico-técnica, personal académico y elaboración conjunta de artículos científicos y otros materiales docentes.
9. Realización de actividades docentes, científicas y culturales de interés común para ambas instituciones.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



- 
10. Desarrollo de programas académicos con acreditación conjunta.
11. Para la coordinación del presente Memorandum, la UNED y la UCMH designarán un representante o coordinador para cada una de las partes, nombrados anteriormente por ambas partes.

### **Tercera.- Operación del Memorandum.**

La colaboración proyectada deberá ser desarrollada por ambas partes en el marco del presente memorandum de entendimiento, de forma anual y orientada a sus necesidades operacionales y presupuestarias por medio de los planes de trabajo o acuerdos específicos derivados de este documento.

Los acuerdos específicos serán considerados como anexos al presente instrumento, y establecerán en detalle: 1) La creación y organización de actividades docentes coordinadas o programas de estudios de licenciatura, doctorado, y formación permanente o desarrollo profesional (postgrado); 2) El intercambio y movilidad de investigadores, personal docente, estudiantes y gestores, dentro del marco de las disposiciones vinculantes entre ambos países y de los procedimientos internos de cada Institución, pero con la decidida intención de suprimir los obstáculos académicos, tanto materiales como formales, que impidan el intercambio ágil de los miembros de la comunidad universitaria de ambas instituciones; 3) La promoción y apoyo a la creación y funcionamiento de redes y grupos de investigación en cualquiera de las ramas de interés común; 4) La realización de proyectos de cooperación al desarrollo en cualquiera de los ámbitos o escenarios de interés común para ambas instituciones; 5) El asesoramiento y cooperación en materia de metodología a distancia y de nuevas tecnologías de la información y de la comunicación aplicadas a la enseñanza; 6) La cooperación en materia de gestión, administración y evaluación de universidades, de manera específica en la modalidad de educación a distancia; 7) La realización de ediciones conjuntas de textos y/o monografías de cualquier tipo que respondan al interés común de ambas instituciones, con respeto a la normativa vigente en materia de propiedad intelectual; 8) La organización de foros internacionales (Congresos, Seminarios, Jornadas, etc.) y otras actividades de extensión universitaria.

Las actividades de colaboración mencionadas en esta Cláusula Segunda, estarán sujetas a la disponibilidad presupuestaria y asignación de fondos específicos en ambas instituciones y/o a la obtención de financiación externa que posibilite su efectiva realización.

Los acuerdos específicos detallarán la descripción y los objetivos del programa, el país de ejecución, las actividades propuestas, las unidades responsables, los



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



---

participantes, los recursos técnicos, financieros y humanos, plazos y horarios, las obligaciones de las partes y en general, todas las estipulaciones necesarias para una correcta realización, además de indicar las causas de resolución, en su caso, y sumisión en su caso a los Juzgados y Tribunales correspondientes, todo ello en el ámbito de lo acordado en este Memorándum de cuyos límites no se podrán sustraer. Asimismo, habrán de ser aprobados y firmados por los Rectores de ambas universidades.

#### **Cuarta.- Financiamiento**

El presente memorándum no representa obligaciones financieras para ninguna de las partes, las cuales quedarán detalladas en los acuerdos específicos que se deriven de este documento.

Las actividades de colaboración mencionadas en esta Cláusula Tercera estarán sujetas a la disponibilidad presupuestaria y asignación de fondos específicos en ambas instituciones y/o a la obtención de financiación externa que posibilite su efectiva realización. Los acuerdos específicos indicarán la forma de financiación de los mismos. En caso necesario se podrán presentar ante organismos competentes nacionales e internacionales otras actividades comprendidas en el programa con vistas a su financiación.

En caso de contratación de personal cubano las condiciones serán las que se acuerden con la Empresa Comercializadora de Servicios Médicos Cubanos, entidad designada por el Ministerio de Salud Pública de Cuba para la contratación del personal de salud y todo lo concerniente a las condiciones de contratación de este personal. La Universidad posee un contrato con la Empresa Comercializadora Servicios Médicos Cubanos en el cual se precisan las condiciones contractuales de profesores cubanos.

#### **Quinta.- Vigencia**

La actualización de este Memorándum tendrá una duración de cuatro (4) años, contados a partir de su firma, prorrogables expresamente, por periodos iguales, de acuerdo a los intereses entre ambas universidades.

Podrá ser modificado por mutuo acuerdo de las partes, a petición escrita de una de ellas. Las modificaciones entrarán en vigor en la fecha que sea acordada por los firmantes. En todo caso, los proyectos iniciados en el momento de la terminación del Acuerdo, en caso de que no se prorrogue su duración, se mantendrán hasta su finalización.



---

## **Sexta.- Rescisión**

Este Memorándum dejará de surtir efectos legales cuando lo determinen las partes, de mutuo acuerdo o cuando una de ellas comunique por escrito a la otra su deseo de darlo por concluido. En tal caso, cesarán sus efectos, sesenta días después de recibida la comunicación, sin perjuicio del cumplimiento de los acuerdos vigentes.

## **Séptima.- Protección de los resultados de las investigaciones que se desarrollen amparadas por este Memorándum.**

Durante la vigencia del presente Memorándum las partes no podrán hacer uso de los resultados directos o indirectos de las investigaciones realizadas en conjunto, ya sea de forma parcial o total, sin el consentimiento mutuo.

Al retirarse del Memorándum una de las partes no podrá, bajo ningún concepto, hacer uso de la información o resultados de las investigaciones obtenidas durante la vigencia del presente Memorándum, ni como consecuencia del mismo, sin el consentimiento escrito de la otra parte.

Los resultados de los trabajos que se intercambien como parte de las investigaciones que se desarrollen al amparo de este Memorándum (muestras de distintos tipos, material genético, información contenida en cualquier formato y equipamiento) sólo serán utilizados por la otra parte integrante de la investigación; bajo ningún concepto podrá transferirse a terceros, en su totalidad ni en parte, sin el consentimiento escrito de la otra parte. Igual condición se observará para los recursos humanos.

Los resultados parciales o finales de las investigaciones podrán ser dados a conocer públicamente, utilizando cualquier medio que las partes consideren apropiado a sus intereses, siempre que exista un consentimiento escrito de ellas.

Si como resultado final de las investigaciones, o durante el desarrollo de las mismas, se produjera alguna ventaja comercial, esta no podrá ser explotada, en su totalidad o en parte, sin que los firmantes del presente Memorándum se hayan puesto de acuerdo en este aspecto.

Si como resultado de las investigaciones, o durante el desarrollo de las mismas, se produjesen descubrimientos susceptibles de ser patentados, ninguna de las partes podrá hacer efectiva patente alguna, sin el consentimiento expreso y escrito de la otra parte.

Durante el curso de las investigaciones que se lleven a cabo bajo el presente Memorándum, transferencia de información, resultados tecnológicos y/o



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



---

conocimientos a terceras personas o partes, tendrá que contar con la aprobación escrita de la otra parte.

Los resultados que se obtengan durante el desarrollo de las investigaciones bajo este Memorándum, se consideran de tipo confidencial entre ambas partes y no podrán ser divulgados, ni en su totalidad ni en parte, sin el acuerdo expreso de la otra parte.

### **Octava.- Controversia**

Las partes se comprometen de buena fe a realizar las acciones pertinentes para el debido cumplimiento del presente Memorándum, en caso de controversias las dos Instituciones resolverán de común acuerdo sus diferencias o de común acuerdo, designarán un árbitro para que decida conforme a Derecho.

Leído y ratificado en todas sus partes, se extiende por duplicado con igual validez para cada una de las partes, firmado al ala y al margen de cada una de las hojas por los que intervienen.

La Habana, a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Dr. Alejandro Tiana Ferrer  
Rector

Universidad Nacional de Educación a  
Distancia  
Madrid, España

Dr. C. Luis Alberto Pichs  
Rector

Universidad de Ciencias Médicas  
La Habana, Cuba



**ANEXO.**  
**PROYECTO FORMATIVO: CURSO DE CAPACITACIÓN EN MINDFULNESS**

<b>DESCRIPCIÓN</b>
<p>La práctica de mindfulness consiste en focalizar la atención observando el fluir de las sensaciones, la corriente de pensamientos en uno mismo, o se percibe algún objeto o estímulo externo. Es centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores). Su origen se encuentra en la meditación <i>vipassana</i>. Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de mindfulness se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos.</p> <p>Mindfulness ha sido objeto de una ingente cantidad de investigaciones. Los estudios han demostrado que las intervenciones con mindfulness pueden ser efectivas para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión (tamaño del efecto moderado), tanto en población clínica como en no clínica, mejorando el bienestar general. Se trata de una intervención de bajo coste, que se puede adaptar fácilmente a diferentes contextos y a la vida cotidiana de las personas y en la que persona aprende estrategias que puede utilizar posteriormente de manera autónoma.</p> <p>Así, el entrenamiento en mindfulness puede ser una herramienta de interés para profesionales cubanos para la intervención en la mejora de la sintomatología ansioso-depresiva.</p> <p>La UNED tiene establecidos estudios universitarios a nivel de extensión universitaria encaminados a difundir el conocimiento, la ciencia y la cultura en la sociedad y a completar la formación integral de los alumnos, desarrollando una pluralidad de certificaciones y diplomas en mindfulness, con el propósito de formar recursos humanos, así como preparar profesionales como instructores altamente especializados. No se conoce una formación reglada que haya sido realizada en Cuba hasta el momento, siendo una demanda actual de sus profesionales de salud mental.</p>
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitar en técnicas de mindfulness a los profesionales sanitarios de salud mental mediante un programa vivencial.</li><li>• Mejorar el nivel de estrés y desgaste profesional de los profesionales sanitarios de salud mental.</li></ul>
<b>UNIDADES RESPONSABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED, siendo la persona responsable D. Miguel Ángel Santed Germán, en su calidad de profesor titular del departamento y decano de dicha facultad.</li><li>• Grupo de Investigaciones sobre Adicciones (CEDRO) de la UCMH, siendo la persona responsable D. Justo Reinaldo Fabelo Roche, en su calidad de</li></ul>



coordinador de dicho grupo.

### PROGRAMA DEL CURSO

El presente curso consiste en una intervención grupal de entrenamiento, consistente principalmente en la práctica de meditación mindfulness, e incluyendo la instrucción de los principales aspectos teóricos. La formación total es de 45 horas, repartidas en 25 horas de formación lectiva y 20 horas de práctica personal. El programa es fundamentalmente vivencial, ya que el uso de mindfulness para la práctica asistencial requiere que el instructor se haya formado en mindfulness y practique regularmente, de manera que el terapeuta haya experimentado en sí mismo la experiencia de estos ejercicios.

Los participantes recibirán entrenamiento en los cuatro tipos de prácticas meditativas que están incluidas en los programas de mindfulness más extendidos y validados, así como en los estudios específicos realizados para los profesionales sanitario.

Cada sesión comienza con la bienvenida, el punto de partida siempre es la experiencia directa de los participantes. Para ello, se realiza una revisión de las prácticas en casa, además de aclarar dudas y solventar dificultades que hayan surgido a la hora de realizar la práctica en casa. Además, como parte de su tarea semanal, a los participantes se les pedirá que presten atención, particularmente en el trabajo, a sus respuestas físicas, emocionales y cognitivas y que las puedan compartir en la siguiente sesión. La duración aproximada será de 30 minutos en cada sesión.

En segundo lugar, habrá una exposición de fundamentos teóricos y evidencia científica. La duración es variable, siendo de 40 a 30 minutos.

La parte principal de cada sesión está ocupada por la práctica formal. Esto es, la realización de meditaciones guiadas. Las meditaciones comienzan con una duración de 15-20 minutos, incrementándose el tiempo de manera paulatina hasta los 40-45 minutos en las últimas sesiones para cada meditación. Las cuatro prácticas fundamentales son:

- a. *Escáner corporal*: consiste en realizar un barrido por todo el cuerpo, sintiendo cada una de sus partes. Con este tipo de ejercicios, entre otras cosas se aprende a trabajar la ecuanimidad y a dar flexibilidad al foco de la atención.
- b. *Meditación sentado*: consiste en poner atención al momento presente a través de la respiración, los sonidos y el silencio, y en general, a las sensaciones y percepciones presentes que proceden de todos los sentidos (internos y externos), e incluyendo cualquier fenómeno mental (emociones y pensamientos que surjan). Se puede realizar tumbado o sentado de diversas formas.
- c. *Meditación caminando*: es similar a la práctica anterior, con la diferencia de estar en movimiento. Se trata de caminar y darnos cuenta de la relación existente entre la respiración y el ritmo del paso, apreciando el conjunto de sensaciones corporales que surgen con el caminar.
- d. *Movimiento consciente*: este tipo de ejercicios, basados en el *Hatha Yoga*, son una forma de meditación estando en nuestro cuerpo. Se trata de realizar estiramientos y movimiento suaves y lentos, con plena atención en ellos, conectando con los músculos y zonas del cuerpo que se movilizan o notamos



con el ejercicio.

Las sesiones continúan con una reflexión grupal sobre la práctica, de unos 15 minutos de duración, tras cada práctica. La clave es la indagación de la experiencia directa. Además, el diálogo grupal sobre las experiencias genera un espacio para trabajar juntos.

Respecto al trabajo en casa, se facilitarán audioguías para la práctica, realizados por la instructora. Cada semana se entregará hoja de autorregistro (con textos para la reflexión) para la semana siguiente, con indicaciones de las prácticas a realizar, y se recogerán los de la semana anterior.

La descripción de los aspectos teóricos, las prácticas formales y las prácticas para casa, especificadas por sesión, se encuentran en el cuadro 1.

### **PARTICIPANTES**

Participarán todos los trabajadores sanitarios de salud mental (enfermeras, psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales y otros) que demuestren interés por el curso. Serán informados a través de las diferentes vías de comunicación usual para inscribirse en cursos de capacitación de los dispositivos e instituciones con las que se acuerde la intervención.

Serán seleccionados los trabajadores en activo a tiempo completo, de 18 años o más, que puedan asistir a las sesiones semanales y se valorará positivamente no tener entrenamiento previo en mindfulness.

El tamaño de los grupos serán de en torno a 20-25 personas. El curso contará con un mínimo de 2-3 ediciones, necesarias para poder acoger a todo profesional que lo desee.

### **PLANIFICACIÓN TEMPORAL**

El curso tiene una duración de 10 semanas, desarrollándose a lo largo de 2,5-3 meses. La primera edición del curso se iniciará a la firma del presente documento, planeándose realizar 2-3 ediciones del curso.

La carga lectiva se articula en 10 sesiones presenciales semanales, de 2,5 horas de duración cada una, y en la práctica personal, solicitándose un mínimo de prácticas diarias en casa de 20 minutos, al menos 6 veces por semana.

A los profesionales que posteriormente deseen incorporar mindfulness en su práctica profesional se les realizará una asesoría presencial durante 3-6 meses. Esta formación consistirá en sesiones mensuales de 2,5 horas de duración.

### **EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN**

Habrán satisfecho satisfactoriamente el curso aquellos participantes que hayan acudido a un mínimo de seis sesiones.

Tanto la UCMH como la UNED reconocerán el curso, expediendo cada una de ellas un certificado de asistencia/aprovechamiento del mismo.

### **RECURSOS TÉCNICOS**

Se precisará una sala con aforo para 25 personas de espacio abierto, equipada con colchonetas/esterillas, sillas y cojines para la realización de los ejercicios. El lugar será facilitado desde CEDRO. Para el visionado de material audiovisual, se precisará de un



proyector y altavoces.

Para las sesiones, se les solicitará a los participantes el uso de ropa cómoda, preferentemente pantalones no ajustados. A todos los participantes se les facilitará (en formato CD o memoria externa) artículos, libros y manuales de interés, además de autoguías para la práctica en casa.

### RECURSOS HUMANOS

Los instructores del curso son:

- D. Miguel Ángel Santed Germán, psicólogo clínico. Imparte un seminario permanente de meditación-mindfulness en la Facultad de Psicología de la UNED desde hace más de diez años. Ha impartido una multiplicidad de cursos formativos sobre mindfulness, meditación *vipassana* y otros, a profesionales sanitarios de salud mental.
- D<sup>o</sup> Raquel Ruiz Íñiguez, enfermera especialista de salud mental. Tiene formación en los protocolos MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) y MSC (*Mindful Self-Compassion*), siendo terapeuta de mindfulness por la Asociación Española de Mindfulness y Compasión. Ha intervenido con mindfulness en diversos contextos clínicos, desde hace más de cinco años. Ha realizado formación docente para profesionales sanitarios de salud mental.

Ambos han realizado el diseño del programa. D<sup>a</sup> Raquel realizará la instrucción y asesoría presencial en Cuba, realizando D. Miguel Ángel la supervisión del programa y asesoría a distancia.

### FINANCIACIÓN

El curso será gratuito. Todos los gastos derivados de su impartición serán autofinanciados por la instructora presencial.

Los participantes no recibirán ninguna compensación económica por su participación.

### OBLIGACIONES DE LAS PARTES

El Grupo de Investigación CEDRO de la UCMH, siendo la persona responsable D. Justo Reinaldo Fabelo, se compromete a facilitar el espacio que permita garantizar el desarrollo de las actividades formativas planificadas, así como a aportar los medios materiales y servicios disponibles que posea. De igual manera, se encargará de la información y difusión previa del taller.

La Facultad de Psicología, siendo la persona responsable D. Miguel Ángel Santed Germán, se compromete a la adecuada impartición del curso, en la forma y método detallados anteriormente.



Sesión	Teoría	Práctica 1	Práctica 2	Práctica 3	Tareas para casa
1	Introducción a mindfulness. Instrucciones y actitudes básicas para la práctica	Ejercicio de la uva pasa (5 min)	Meditación de los 3 minutos (3 min)	Exploración corporal pulsos en las manos (15 min)	Práctica formal: exploración corporal 1 comida en la semana con atención plena Ejercicio de los 9 puntos
2	Dificultades para la práctica: somnolencia y dispersión mental Dónde, cómo, cuánto, cuándo meditar Práctica formal e informal	Meditación sentada de la respiración (10 min)	Exploración corporal cara (15 min)		Práctica formal: escáner corporal o respiración 1 practica informal diaria
3	Mindfulness como entrenamiento mental y proceso circular Anclaje en la respiración. Mente de mono	Meditación sentada de la respiración (15 min)	Escáner corporal musculoesquelético (20 min)	Estiramientos conscientes de pie (15min)	Práctica formal: escáner o respiración (ésta sin audio), alternando con estiramientos de pie al siguiente 1 practica informal diaria
4	Revisión de instrucciones y actitudes básicas para la práctica	Meditación sentada de los sonidos (música) (20 min)	Escáner corporal órganos internos (20 min)	Estiramientos conscientes tumbados (15 min)	Práctica formal: escáner o respiración (ésta sin audio), alternando con estiramientos tumbados al siguiente 1 practica informal diaria
5	Permanecer presente en el trabajo y en la vida diaria. Autocuidado. Atención focalizada, campo abierto y autocompasión	Meditación sentada de los sonidos (20 min)	Meditación caminando focalizando en estímulos externos (20 min)	Estiramientos conscientes de pie (15 min)	Práctica formal: escáner o sonidos, alternando con estiramientos de pie al siguiente Un paseo con atención plena
6	Ecuanimidad versus aversión/apego (Auto)compasión Aceptación, desidentificación e impermanencia.	Meditación sentado de las sensaciones desagradables (25 min)	Meditación caminando focalizando en estímulos internos (20 min)	Estiramientos conscientes tumbados (15 min)	Práctica formal: escáner o sensaciones alternando con estiramientos tumbados o de pie al siguiente 1 practica informal diaria
7	Piloto automático y conciencia cotidiana. Red neuronal por defecto. Estado mental meditativo	Meditación sentada de las emociones y el pensamiento (30 min)	Escáner corporal (20 min)		Práctica formal: escáner o emociones y pensamiento, alternando con estiramientos tumbados o de pie al siguiente 1 practica informal diaria
8	Autocuidado Evidencia científica. Aplicaciones en la práctica clínica (I)	Meditación sentado de la respiración, sonidos y del pensamiento (35 min)	Movimientos espontáneos conscientes (20 min)		PRÁCTICAS LIBRES
9	Evidencia científica. Aplicaciones en la práctica clínica (II)	Meditación sentado de la respiración, sonidos y pensamiento (40 min)	Movimientos o estiramientos libres (20 min)		PRÁCTICAS LIBRES
10	Revisión de todo lo trabajado en el curso Impresiones finales	Meditación sentado: bondad amorosa hacia uno mismo (45 min)	Despedida mindful		

Tabla 1. Teoría y práctica. Descripción detallada por sesión



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



---

Leído y ratificado en todas sus partes, se extiende por duplicado con igual validez para cada una de las partes, firmado al ala y al margen de cada una de las hojas por los que intervienen

La Habana, a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Dr. Alejandro Tiana Ferrer  
Rector

Dr. C. Luis Alberto Pichs  
Rector

Dr. Miguel Ángel Santed Germán  
Decano Facultad Psicología

Dr. Justo Reinaldo Fabelo  
Coordinador grupo CEDRO

Universidad Nacional de Educación a  
Distancia  
Madrid, España

Universidad de Ciencias Médicas  
La Habana, Cuba