

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico 2017-2018

Identificación y características de la asignatura				
Código	500146 Plan 0306 Grado Derecho Plan 0390 PCO- Dcho-ADE		Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Derecho e Instituciones de la Unión Europea			
Denominación (inglés)	EU Law and Institutions			
Titulaciones	Grado en Derecho Doble Grado Derecho Derecho-ADE			
Centro	Facultad de Derecho			
Semestre	2	Carácter	Obligatoria	
Módulo	Derecho de la Unión Europea			
Materia	Derecho e Instituciones de la Unión Europea			
Profesor/es				
Nombre		Despacho	Correo-e	Página web
Prof. Dr. Manuel Morán Rosado		Área Internacional Público	mmorros@unex.es	
Prof. Dr. José Angel Camisón		183	jcamyag@unex.es	
Área de conocimiento	Derecho Internacional Público Derecho Constitucional			
Departamento	Derecho Público			
Profesor coordinador (si hay más de uno)	<u>Prof. Dr. Manuel Moran Rosado:</u> -Coordinador Derecho e Instituciones de la Unión Europea (Grado en Derecho-Turno de Mañana) -Coordinador Derecho e Instituciones de la Unión Europea (Grado en Derecho-Turno de Tarde) <u>Prof. Dr. José Angel Camisón Yagüe:</u> -Coordinador Derecho e Instituciones de la Unión Europea (Doble Grado Derecho-ADE).			
Competencias*				
BÁSICAS Y GENERALES				
CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de				

* Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

estudio
 CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no
 Especializado

TRANSVERSALES

CT1 - Capacidad de análisis, síntesis y exposición.
 CT11 - Adaptación a nuevas situaciones y creatividad en la resolución de problemas y conflictos.
 CT2 - Comunicación oral y escrita en lengua nativa.
 CT3 - Capacidad de resolución de problemas.
 CT5 - Pensamiento y razonamiento crítico.
 CT6 - Capacidad de autocrítica.
 CT7 - Respeto a los derechos fundamentales, respeto a la igualdad entre hombres y mujeres y respeto a las minorías.
 CT8 - Capacidad de trabajo en equipo.
 CT9 - Compromiso ético y deontológico en el ejercicio de las profesiones jurídicas.

ESPECÍFICAS

CE10 - Adquisición de una conciencia crítica en el análisis del ordenamiento jurídico y desarrollo de la dialéctica jurídica.
 CE13 - Comprensión y conocimiento de las principales instituciones jurídicas públicas y privadas.
 CE14 - Comprensión de las diferentes formas de creación de Derecho, su evolución histórica y su realidad actual.
 CE15 - Conocer, comprender e interpretar las normas básicas, la jurisprudencia relevante y la doctrina de cada materia.
 CE16 - Capacidad para reconocer y solucionar conflictos y problemas mediante instrumentos jurídicos.
 CE2 - Conseguir la percepción del carácter unitario del ordenamiento jurídico y la necesaria visión interdisciplinar de los problemas jurídicos.
 CE3 - Capacidad para utilizar los principios y valores constitucionales como herramienta de trabajo en la interpretación del ordenamiento jurídico.
 CE4 - Capacidad para el manejo de fuentes jurídicas legales, jurisprudenciales y doctrinales.
 CE5 - Desarrollo de la oratoria jurídica y capacidad de expresarse apropiadamente ante un auditorio.
 CE6 - Capacidad de leer e interpretar textos jurídicos.
 CE7 - Capacidad de redactar escritos jurídicos.
 CE9 - Capacidad para utilizar la red informática en la obtención de datos e información jurídicamente relevante.

Contenidos

Breve descripción del contenido¹

La Materia de Derecho pretende la adquisición de conocimientos básicos que permitan al alumno desarrollar sus capacidades y adquirir las competencias necesarias para poder continuar con el grado en Derecho. Para ello abordará el estudio del Derecho en Roma, antecedente ineludible de nuestro ordenamiento jurídico; analizando las fuentes del Derecho romano y las principales instituciones del Derecho privado romano. Asimismo, el alumno contactará y habrá de estudiar el derecho de la persona. Estudiará el sistema de fuentes de nuestro ordenamiento jurídico. Igualmente habrá de estudiar la Teoría del Estado y de la Constitución, las instituciones básicas del Estado y su funcionamiento y el Derecho constitucional comparado. De la misma forma, y en relación con el Derecho público es

¹ Adaptar la descripción del Contenido del Verifica a la de la asignatura.

imprescindible que el alumno inicie el aprendizaje del concepto de Derecho Administrativo y de la Administración Pública; el ordenamiento jurídico-administrativo, con especial referencia al Reglamento; la organización administrativa; la posición jurídica de la Administración (personalidad jurídica, el principio de legalidad y el principio de autotutela), además se proporcionará al estudiante conocimientos sobre el proceso de integración europea, la arquitectura institucional de la Unión Europea, el sistema de fuentes y el sistema de competencias de la Unión, las políticas comunitarias, las libertades comunitarias y las políticas intergubernamentales de la Unión, son parte necesaria del aprendizaje que debe realizar el alumno durante este módulo de formación básica.

En especial en la asignatura Derecho e Instituciones de la UE se analiza: Génesis del proceso de integración europea. Derecho originario y sistema de fuentes de la Unión Europea. Principios de la Unión Europea y principios del Derecho comunitario. Sistema institucional de la Unión Europea. Competencias del Tribunal de Justicia y tipos de recursos. Sistema de competencias y relaciones con el Derecho de los Estados miembros. Cooperación especializada en el seno de la Unión Europea.

Temario de la asignatura

Parte I. Antecedentes y Evolución de la UE. Ciudadanía de la UE (Temas 1 a 3)

Denominación del tema 1: **Antecedentes y evolución de la Unión Europea.**

Contenidos del tema 1:

1. Cooperación e Integración en el Continente Europeo.
2. La Génesis de las Comunidades Europeas.
3. Evolución en la construcción de la Unión Europea.

Denominación del tema 2: **La Unión Europea. El marco institucional de la Unión Europea.**

Contenidos del tema 2:

1. La estructura de la Unión Europea.
2. Los valores y objetivos de la Unión Europea.
3. Los principios básicos de la Unión Europea.
4. La cooperación reforzada. Principios, condiciones y procedimiento.
5. El marco institucional único de la Unión Europea.
6. Las competencias de las Instituciones comunitarias y su relación con las competencias de los Estados miembros.
7. El régimen lingüístico en el sistema institucional.
8. Los medios personales de las Instituciones. La función pública comunitaria.

Denominación del tema 3: **Los Derechos Fundamentales y la Ciudadanía de la Unión.**

Contenidos del tema 3:

1. Los Derechos Humanos y la Libertades Fundamentales en la Unión Europea.
2. La ciudadanía de la Unión Europea.

Parte II. Instituciones y Órganos de la Unión Europea (Temas 4 a 8)

Denominación del tema 4: **El Consejo Europeo y el Consejo.**

Contenidos del tema 4:

1. El proceso de institucionalización del Consejo Europeo.
2. La naturaleza jurídica del Consejo Europeo.
3. Organización y funciones del Consejo Europeo.
4. Consejo: Composición, naturaleza y funcionamiento. La presidencia.
5. La preparación de las tareas del Consejo: El COREPER y los grupos de trabajo del Consejo.
6. Las competencias del Consejo

7. Las reglas de adopción de acuerdos y los procedimientos de votación.
<p>Denominación del tema 5: La Comisión.</p> <p>Contenidos del tema 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Composición y naturaleza. 2. El procedimiento de nombramiento de los miembros de la Comisión. Duración de su mandato y cese. 3. Funcionamiento y organización interna. 4. Las competencias de la Comisión.
<p>Denominación del tema 6: El Parlamento Europeo.</p> <p>Contenidos del tema 6:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Composición y naturaleza: 2. Los poderes de control político del Parlamento Europeo: 3. Los poderes del Parlamento Europeo en el proceso normativo. 4. La Función presupuestaria del Parlamento Europeo. Los gastos e ingresos de la UE.
<p>Denominación del tema 7: El Tribunal de Justicia y el sistema jurisdiccional de la Unión Europea</p> <p>Contenidos del tema 7:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naturaleza y composición del Tribunal de Justicia. 2. Organización, funcionamiento y competencias. 3. El Tribunal General 4. El procedimiento ante el Tribunal de Justicia. La fase escrita, la fase oral, las Conclusiones del Abogado General y la Sentencia. 5. El sistema judicial de la Unión Europea. El papel del juez nacional como juez comunitario. 6. Los recursos ante el Tribunal de Justicia. 7. La cooperación entre el Tribunal de Justicia y las jurisdicciones nacionales: la cuestión prejudicial. 8. La competencia consultiva del Tribunal de Justicia. 9. La competencia del Tribunal de Justicia en diversas políticas de la UE.
<p>Denominación del tema 8: El Tribunal de Cuentas, el Banco Central Europeo y los órganos auxiliares</p> <p>Contenidos del tema 8:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Composición y funcionamiento. 2. Competencias. 3. El Banco Central Europeo y el Sistema Europeo de Bancos Centrales. 4. Objetivos y funciones del Sistema Europeo de Bancos Centrales. 5. Los poderes normativos y sancionador del Banco Central Europeo. 6. El Comité Económico y Financiero. 7. El Comité Económico y Social. Composición y competencias. 8. El Comité de las Regiones. Composición, organización y competencias. 9. El Banco Europeo de Inversiones. Funciones, objetivos, organización y recursos.
<p align="center">Parte III. Fuentes y Ordenamiento Jurídico de la UE (Temas 9 y 10)</p>
<p>Denominación del tema 9: El sistema de fuentes del Derecho en la Unión Europea.</p> <p>Contenidos del tema 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteres generales del ordenamiento jurídico comunitario.

2. El Derecho originario.
3. El Derecho derivado: reglamento, directiva, decisión y otras normas.
4. El Derecho complementario.
5. Otras fuentes.

Denominación del tema 10: **Los principios del ordenamiento comunitario en sus relaciones con los ordenamientos internos.**

Contenidos del tema 10:

1. El principio de autonomía del Derecho de la UE.
2. El principio de la eficacia directa del Derecho de la Unión.
3. El principio de primacía del ordenamiento comunitario.
4. La tutela jurisdiccional de los derechos reconocidos por el Derecho de la UE.
5. La tutela cautelar ante las jurisdicciones nacionales.
6. El principio de la responsabilidad del Estado por incumplimiento del Derecho de la Unión.

Parte IV. Los Pilares intergubernamentales de la UE (Temas 11 y 12)

Denominación del tema 11: **Las relaciones exteriores de las Comunidades Europeas. La Política Exterior y de Seguridad Común de la Unión Europea.**

Contenidos del tema 11:

1. La acción exterior de la Unión Europea. Aspectos generales de las relaciones exteriores de la Unión Europea.
2. La actividad convencional de la Unión.
3. El derecho de legación activo y pasivo de la UE. La participación de la Unión Europea en Organizaciones Internacionales y en Conferencias Internacionales.
4. Los antecedentes de la PESC.
5. La articulación jurídica de la PESC. Obligaciones, objetivos y principios. El marco jurídico-funcional de la PESC.
6. La Política Exterior, de Seguridad y Defensa.

Denominación del tema 12: **El Espacio de Libertad, Seguridad y Justicia.**

Contenidos del tema 12:

1. La Cooperación en los Asuntos de Justicia e Interior en la Unión Europea.
2. La articulación jurídica del Espacio de Libertad, Seguridad y Justicia.
3. El "Sistema Schengen" como parte del Espacio de Libertad, Seguridad y Justicia.

Actividades formativas*

Horas de trabajo del alumno por tema		Presencial		Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	S L	TP	EP
1	15	5	1	0	9
2	15	5	1	0	9
3	15	5	0	1	9
4	15	5	1	0	9
5	14	5	0	0	9
6	15	5	1	0	9
7	15	5	0	0	10
8	16	5	1	1	9
9	15	5	1	0	9
10	13	3	0	1	9

Examen	2	2			
Evaluación del conjunto	150	50	6	3	91

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).

SL: Seminario/Laboratorio (prácticas clínicas hospitalarias = 7 estudiantes; prácticas laboratorio o campo = 15; prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas = 30, clases problemas o seminarios o casos prácticos = 40).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes*

- Asistencia a clases teóricas y lecciones magistrales.
- Asistencia y participación en clases prácticas y resolución problemas jurídicos.
- Asistencia a tutorías individualizadas o en grupos reducidos para la orientación y seguimiento del aprendizaje.
- Exposición oral de trabajos, debate y discusión sobre las problemáticas planteadas por el profesor en clase, con razonamiento jurídico.
- Acceso a bases de datos jurídicas, búsqueda de bibliografía; manejo de páginas web de contenido jurídico.
- Evaluación de los conocimientos adquiridos por el alumno, a través de pruebas orales y escritas

Resultados de aprendizaje²

1. Utilizar con corrección y fluidez, tanto oral como escrita, el lenguaje técnico jurídico básico en el ámbito del derecho civil, del derecho administrativo, del derecho constitucional y del derecho internacional
2. Conocimiento y dominio de los contenidos básicos del derecho que permitan al alumno poder continuar exitosamente el grado en Derecho.
3. Conocimiento y dominio de los contenidos básicos del Derecho en Roma como fundamentos de nuestro ordenamiento jurídico, sabiendo analizar las fuentes del Derecho romano y las principales instituciones del Derecho privado romano.
4. Conocimiento y dominio del derecho de la persona.
5. Conocer y clasificar el sistema de fuentes de nuestro ordenamiento jurídico.
6. Conocimiento y dominio de los contenidos básicos de la Teoría del Estado y de la Constitución, de las instituciones básicas del Estado y su funcionamiento.
7. Analizar, clasificar y relacionar los regímenes constitucionales y las constituciones de diferentes países.
8. Conocimiento y dominio de los conceptos básicos de Derecho Administrativo y de la Administración Pública.
9. Conocimiento de los conceptos básicos del ordenamiento jurídico-administrativo, con especial referencia al Reglamento.
10. Conocimiento de los principios de la organización administrativa; así como de la potestad organizatoria de la Administración.
11. Conocimiento y dominio de los contenidos básicos sobre el proceso de integración europea, la arquitectura institucional de la Unión Europea, su sistema de fuentes y su sistema de competencias, las políticas y libertades comunitarias y las políticas intergubernamentales de la Unión.
12. Utilización de instrumentos informáticos y de la red para obtener datos e información jurídica básicos en la resolución de casos prácticos en el ámbito del derecho romano, constitucional, civil, administrativo y de la unión europea.
13. Realización de comentarios de textos jurídicos básicos en el ámbito del derecho romano, constitucional, civil, administrativo y de la unión europea.
14. Elaboración y redacción de ensayos breves y básicos (preguntas de desarrollo,

² Adaptar los resultados del aprendizaje genéricos del Verifica a los propios de la asignatura

comentarios, resúmenes, trabajos, etc.) sobre derecho romano, constitucional, civil, administrativo y de la Unión Europea.

Sistemas de evaluación*

SISTEMA DE EVALUACIÓN A (Manuel Moran)

Se adecuará la evaluación a las nuevas condiciones de la docencia en el Plan de Estudios, de modo que se valorarán, junto a los conocimientos demostrados en un examen escrito, los trabajos complementarios que se desarrollarán a lo largo del curso, así como la participación en las tutorías. Asimismo, se tomará en cuenta para la calificación final la participación en las actividades académicas y seminarios que se organicen en el Centro relacionados con la materia objeto de esta disciplina. En todo caso, se valorará el conocimiento del temario explicado durante el período lectivo, el conocimiento de los conceptos básicos y las instituciones propias de la asignatura. De igual manera, se tendrá en cuenta la correcta expresión de la terminología jurídica, la comprensión de la exposición (sea oral o escrita), la profundidad de las argumentaciones, la precisión de las descripciones, así como cualquier otro elemento que permita realizar una valoración justa y objetiva del rendimiento académico del alumno.

Los alumnos que cursen la asignatura podrán optar por el seguimiento de la misma a través del modelo de evaluación continua o someterse a una prueba de evaluación global. Durante las tres primeras semanas del semestre en que se imparta deberán optar por un modelo u otro.

La prueba de evaluación global consistirá en un examen basado en el temario, y podrá incluir la realización de una prueba práctica sobre materias incorporadas al mismo. El seguimiento de este modelo no exime de la asistencia a actividades que puedan ser evaluables a lo largo del curso y que estén relacionadas con los resultados del aprendizaje, siempre que sean de difícil calificación en una prueba final.

Los alumnos que opten por la evaluación continua seguirán el siguiente modelo de valoración:

a) Evaluación continua: 35%

Se valorará:

- La calificación obtenida en las prácticas y los trabajos de la asignatura, haciendo la media ponderada del 30%. Los trabajos prácticos versarán, al menos, sobre el análisis crítico de supuestos sobre la realidad jurídica internacional. Asimismo, se realizarán informes bibliográficos y reseñas críticas de bibliografía selecta sobre Derecho Internacional Público.

- La asistencia y rendimiento de los alumnos a las clases teóricas y prácticas, valorándose la participación activa hasta un 10%.

b) Evaluación final: 65%

La evaluación final se llevará a cabo a través de uno o varios exámenes cuyos criterios se anunciarán previamente, pudiendo consistir pruebas orales o escritas. Las preguntas exigirán el desarrollo de alguno o algunos de los conceptos adquiridos durante el curso y contemplados en esta ficha-programa, de extensión media. Los alumnos que deseen realizar la prueba final de forma oral, lo deberán solicitar expresamente al profesor de la asignatura.

La realización de pruebas complementarias que se corresponden con la evaluación continua podrá ser propuesta a los alumnos al objeto de completar su calificación.

El profesor encargado de la asignatura hará públicos los criterios de evaluación en los plazos que se determinen por la Universidad de Extremadura.

SISTEMA DE EVALUACIÓN B (José Angel Camisón)

I. En la convocatoria ordinaria

La nota final se obtendrá a partir de la consideración de dos partes:

-un 60% de la nota se obtendrá en el examen final de la asignatura, realizado en la fecha que disponga la autoridad académica, y que consistirá en un tipo test de 20 preguntas; según las condiciones que indique el Profesor o la Profesora de la Asignatura.

La materia del examen será la que se explique en clase, y los alumnos podrán complementar sus apuntes con el recurso a Manuales de los que se recomiendan en la bibliografía;

-el 40% restante se obtendrá, mediante la evaluación continua, a través de diversas actividades evaluadas por el profesor, como la participación activa (en grupo grande, seminario o tutorías), lecturas relacionadas con el contenido de la asignatura, que se controlarán a través de las tutorías programadas, la elaboración y exposición de prácticas en los seminarios, el debate sobre temas previamente preparados, etcétera. Para el control de éstas actividades los estudiantes entregarán al profesor una ficha con su fotografía y su dirección de correo electrónico en los primeros días del curso. La participación activa en clase GG tendrá un valor del 10%. Las notas referidas a la evaluación continua se tendrán en cuenta siempre que el alumno/a haya asistido al 80 por 100 de las clases GG, SL y TP. Todas las actividades que se realicen (tanto en GG como en SL o TP) deberán incluirse en una carpeta que podrá ser requerida por el profesor para completar la evaluación de los alumnos que hayan cumplido los requisitos de la evaluación continua.

Carpeta de actividades. Todas las actividades que se proponga realizar en clase (tanto en GG como en SL o TP) deberán incluirse en una carpeta que podrá ser requerida por el profesor para completar la evaluación de los alumnos que hayan cumplido los requisitos de la evaluación continua

II. En las convocatorias extraordinarias

La nota final se obtendrá a partir de la consideración de dos partes:

- **un 60% de la nota se obtendrá en el examen final** de la asignatura, realizado en la fecha que disponga la autoridad académica, y que tendrá el mismo formato que el de la convocatoria ordinaria;

- **el 40% restante se obtendrá a través de una prueba escrita**, que se realizará a continuación del examen final, que con base en las actividades realizadas durante la evaluación continua, controlará el aprovechamiento de la misma por el estudiante, y cuya modalidad se anunciará oportunamente, al publicar las calificaciones de la convocatoria ordinaria, salvo que el estudiante prefiera mantener la nota que obtuvo en esta parte en la convocatoria ordinaria, a su elección.

Bibliografía (básica y complementaria)

Básica:

Camisón Yagüe, José Angel, (Coord.) Lecciones Básicas de Derecho e Instituciones de la Unión Europea, Manuales UEx.

Se puede descargar gratuitamente en:

<http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/handle/10662/3134>

Complementaria:

ABELLÁN HONRUBIA, V.; VILÀ COSTA, B. (Dir.) y A. OLESTI RAYO (Coord.): *Lecciones de Derecho Comunitario Europeo*, 3ª ed., Ariel, Barcelona, 2000.

ALONSO GARCÍA, R.: *Derecho Comunitario, derechos nacionales y derecho común europeo*, Civitas, Madrid, 1989.

ANDRÉS SÁENZ DE SANTA MARÍA, M.P.; GONZÁLEZ VEGA, J.A. y FERNÁNDEZ PÉREZ, B.: *Introducción al Derecho de la Unión Europea*, 3ª ed., Eurolex, Madrid 2003.

ISAAC, G.: *Manual de Derecho Comunitario General*, Ariel, 5ª ed., Barcelona, 2000.

LÓPEZ ESCUDERO M. y MARTÍN PÉREZ DE NANCLARES J. (coords): *Derecho Comunitario Material*, McGraw Hill. Madrid 2000.

LOUIS, J.V.: *El ordenamiento jurídico comunitario*, 5ª ed., OPOCE, Luxemburgo, 1995.

MANGAS MARTÍN, A. y LIÑÁN NOGUERAS, D.J.: *Instituciones y Derecho de la Unión Europea*, 6 ed., Tecnos, Madrid, 2010.

MENGOZZI, P.: *Derecho comunitario y de la Unión Europea*, Tecnos, Madrid 2000.

PELÁEZ MARÓN, J.M.: *Lecciones de Instituciones Jurídicas de la Unión Europea*, Tecnos, Madrid 2000.

TRUYOL SERRA, A.: *La integración europea. Análisis histórico-documental con textos y documentos*, Tecnos, Madrid 1999.

Es fundamental contar con una recopilación actualizada de los Tratados. El texto

de los Tratados de la Unión Europea y de la Comunidad Europea, así como el del Tratado de Lisboa puede obtenerse también en la página web oficial de la Unión Europea: www.europa.eu

Otros recursos y materiales docentes complementarios

página web oficial de la Unión Europea: www.europa.eu

Horario de tutorías

Tutorías programadas:

A Tutorías Programadas se dedicarán el total de horas resultantes de la siguiente operación, 3 horas por cada uno de los grupos previstos. Los horarios de tutorías programadas se informarán a cada uno de los grupos por parte del coordinador/a de la asignatura.

Tutorías de libre acceso:

Las tutorías de libre acceso serán atendidas por los profesores encargados de la asignatura en los Despachos del Área de Derecho Constitucional en los horarios que se aprueben por el Departamento de Derecho Público y que estarán publicados en la página web de la facultad de Derecho y en los tablones de la Facultad

Recomendaciones

Para un mejor seguimiento de la asignatura, y adquirir de forma óptima las competencias determinadas, se recomienda:

- Asistir a las lecciones magistrales impartidas.
- Utilizar la bibliografía recomendada.
- Acudir con la frecuencia necesaria a las tutorías de los profesores.
- Participar de forma activa en las sesiones prácticas.
- Acudir a los seminarios y actividades complementarias que se organicen en relación con la asignatura.
- Estudiar mucho
- Leer la prensa

- Tomar una actitud crítica
- Hacer ejercicio 30 minutos al día
- Tomar una alimentación equilibrada
- Ser feliz
- Asume y Promueve como principios ético-morales de la sociedad plural: ama qhilla, ama llulla, ama suwa (no seas flojo, no seas mentiroso ni seas ladrón), suma qamaña (vivir bien), ñandereko (vida armoniosa), teko kavi (vida buena), ivi maraei (tierra sin mal) y qhapaj ñan (camino o vida noble).