

**COMILLAS**

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE**2026 - 2027****FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA**

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Atención Plena
Código	E000012294
Impartido en	Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso] Grado en Periodismo [Segundo Curso] Grado en Publicidad y Relaciones Públicas [Segundo Curso] Grado en Periodismo y Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Sílvia Oliver Grau
Horario	Consultar página web
Horario de tutorías	Concertar por correo

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Maria Ángela Ambrosio Moyà
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Despacho	Nº 26
Correo electrónico	maambrosio@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Sílvia Oliver Grau
Departamento / Área	Departamento de Lenguas
Despacho	Nº 26
Correo electrónico	soliver@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
Este módulo favorecerá el desarrollo integral y el crecimiento holístico del alumnado, potenciando una actitud global ante la vida. Se incluirán técnicas encaminadas a potenciar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma.
Prerrequisitos
No se requieren prerrequisitos.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

Competencias - Objetivos

Competencias

- Prestar atención a lo que pasa en nuestro interior a cada momento.
- Centrar nuestra atención en el momento presente.
- Aprender a observar las situaciones con más claridad.
- Ser conscientes de la realidad y de lo que es verdaderamente importante.
- Conseguir un estado profundo de conciencia libre de juicios sobre sensaciones, sentimientos y pensamientos.
- Regular las emociones y reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar nuestra calidad de vida y bienestar personal.

Resultados de Aprendizaje

- Conoce los principios y actitudes básicos de la Atención Plena.
- Es consciente de la importancia de la gestión emocional.
- Desarrolla habilidades cognitivas como la atención y la concentración.
- Conoce herramientas para gestionar el estrés, la ansiedad y el cansancio emocional.
- Mejora en el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales, el incremento de la empatía y de la (auto) compasión.
- Practica la respiración consciente.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Mindfulness o Atención Plena.

1.1. Origen i definición

1.2. Componentes y actitudes básicas

1.3. Beneficios de la práctica de la Atención Plena

2. Aplicación de la atención plena en la vida cotidiana.

2.1. Prácticas formales y prácticas informales.

2.2. Práctica interna y práctica externa.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES (20h)	
Clases teóricas/Clases prácticas	Ejercicios prácticos
10h	10h
HORAS NO PRESENCIALES (30h)	
Estudio de la teoría	Preparación de trabajos
15h	15h
TOTAL HORAS: 50 (2 ECTS)	

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación:

1. Trabajo fuera y dentro del aula; actitud, asistencia y participación en ejercicios prácticos: 25%.
2. Visionado de una de las películas recomendadas durante las seis semanas de formación.
3. Examen escrito de las actividades, película y de los contenidos trabajados durante las sesiones: 75%.

Calificaciones

- La nota mínima en el examen para poder hacer la media es de 5.
- En caso de que el alumno no consiga superar las pruebas de la evaluación complementaria, podrá repetirlas en la convocatoria extraordinaria.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

La bibliografía básica se presentará el primer día de clase y se llevará a cabo un sistema de préstamo. Se mostrarán las diferentes aplicaciones existentes.

García Campayo, J. y Demarzo, M. *¿Qué sabemos de mindfulness?* Editorial Kairós. Barcelona, 2018

Kabat-Zinn, J. *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Editorial Paidós. Barcelona, 2022

Kabat-Zinn, J. *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós. Barcelona, 2012

Schoeberlein, D. y Sheth, S. *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Gaia Ediciones. Madrid, 2017

Tobías Moreno, F. *¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?* Ediciones Khaf. Grupo Editorial Luis Vives. Madrid, 2018

Van Gordon, W. et al. *El guerrero atento. Mindfulness para la vida cotidiana*. Editorial Kairós. Barcelona, 2018

Películas recomendadas:

La leyenda de Bagger Vance: <https://ok.ru/video/7487168449071>

El guerrero pacífico: https://www.youtube.com/watch?v=bpqp4i-e_l

Bibliografía Complementaria

Se presentará durante el curso teniendo en cuenta los intereses específicos de los alumnos.