



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura

Nombre completo	Atención Plena
Código	E000013637
Título	Graduado o Graduada en Enfermería por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Enfermería [Tercer Curso]
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Sílvia Oliver Grau

Datos del profesorado

Profesor

Nombre	Sílvia Oliver Grau
Departamento / Área	Departamento de Lenguas
Despacho	Núm.26
Correo electrónico	soliver@cesag.comillas.edu

Profesor

Nombre	maria angela ambrosio molla
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Despacho	Núm. 26
Correo electrónico	maambrosio@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.

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

CG17	Trabajo en equipo	
	RA1	Elabora trabajos en grupos, cooperando con otros en la búsqueda y selección de la información, análisis de la evidencia presentada, y redacción de las conclusiones, realizando las tareas acordadas en los tiempos previstos
	RA2	Usa Internet para comunicarse y trabajar cooperativamente
CG22	Apreciación de la diversidad y la multiculturalidad	
	RA1	Utiliza e introduce en sus trabajos enfoques teóricos, datos, ejemplos, casos de estudio que reflejan su conocimiento de la diversidad de contextos culturales
	RA2	Conoce y respeta otras perspectivas culturales y sociales
	RA3	Reconoce la diversidad cultural y humana, apreciando su amplitud y valor
CG25	Habilidad para trabajo autónomo	
	RA1	Elabora materiales propios de apoyo (esquemas, resúmenes, cuadros comparativos) que organicen los contenidos teóricos y prácticos trabajados en el aula, así como aquellos aportados por las referencias bibliográficas o las búsquedas de documentación trabajadas de forma autónoma
	RA2	Actualiza permanentemente la búsqueda, selección y utilización en su estudio y en los trabajos que realiza de materiales bibliográficos y empíricos novedosos y de origen multidisciplinar
	RA3	Maneja la documentación disponible en el portal de recursos, así como la proporcionada por el profesor, para realizar distintas tareas de forma individual
	RA4	Busca, lee, depura, analiza, sintetiza y comprende críticamente materiales bibliográficos de referencia, así como materiales que presentan resultados de investigaciones, memorias, textos de supervisión profesional, y otros materiales de carácter aplicado
	RA5	Es capaz de gestionar su tiempo para realizar las actividades de aprendizaje, responsabilizándose del cumplimiento de plazos y condiciones
CG28	Compromiso ético	
	RA1	Enfoca las tareas de aprendizaje desde una actitud ética y evita el plagio de ideas y trabajos ajenos en la realización de ejercicios prácticos
	RA2	Reconoce explícitamente la autoría de ideas y las fuentes empleadas en los trabajos realizados
ESPECÍFICAS		
CE20	Conocimiento relevante de y capacidad para aplicar ciencias sociales, del comportamiento y de la salud.	
	RA1	Comprende los procesos de construcción cultural de la identidad personal, grupal y comunitaria



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

RA2	Identifica y comprende el fenómeno religioso como vivencia individual, hecho social y sistema simbólico-cultural
RA3	Entiende el fenómeno religioso a través de la comparación entre los diversos universos religiosos
RA4	Conoce e identifica la familia y el parentesco como sistemas simbólico-culturales básicos
RA5	Adquiere los conocimientos antropológicos necesarios para interpretar necesidades y plantear estrategias de intervención con personas, grupos y comunidades desde una diversidad de códigos culturales y religiosos

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

1. Mindfulness o Atención Plena.

1.1. Origen y 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.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

La metodología será práctica y vivencial. Se combinará con explicaciones teóricas desde una dinámica interactiva y se ofrecerán los medios necesarios para que el alumnado construya su propio aprendizaje.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES

HORAS NO PRESENCIALES

CRÉDITOS ECTS: 2,0 (0 horas)

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Calificaciones

La nota numérica 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.

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, 202

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 del alumnado.