



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura | |
|-------------------------------|---|
| Nombre completo | Atención Plena |
| Código | E000012292 |
| Impartido en | Grado en Educación Infantil [Segundo Curso] Grado en Educación Primaria [Segundo Curso] Grado en Educación Infantil y Grado en Educación Primaria [Segundo Curso] |
| Cuatrimestre | Semestral |
| Créditos | 2,0 ECTS |
| Carácter | Obligatoria (Grado) |
| Departamento / Área | Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG) |
| Responsable | Silvia Oliver Grau |

| Datos del profesorado | |
|------------------------------|--|
| Profesor | |
| Nombre | maria angela ambrosio molla |
| 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 | Despacho 5 |
| 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 conciencia y la calma. |
| Prerrequisitos |
| No se requieren prerequisitos. |

| Competencias - Objetivos |
|---------------------------------|
|---------------------------------|



Competencias

- Prestar atención a lo que pasa en nuestro interior en 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.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar nuestra calidad de vida.
-

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 del 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

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 (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

1. Trabajo fuera y dentro del aula; actitud, asistencia y participación en ejercicios prácticos 25%
2. Examen escrito de las actividades y de los contenidos trabajados durante las sesiones: 75%.

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, 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_I

Bibliografía Complementaria

- Se presentará durante el curso teniendo en cuenta los intereses específicos del alumnado