



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

## 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	Sílvia 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 consciencia y la calma.

#### Prerrequisitos

No se requieren prerrequisitos.

### Competencias - Objetivos



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

## 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.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

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\\_l](https://www.youtube.com/watch?v=bpqp4i-e_l)

### Bibliografía Complementaria

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