



## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

### Datos de la asignatura

Nombre completo	Atención Plena
Código	E000012296
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Segundo Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Sílvia Oliver Grau
Horario de tutorías	Concertar a través del correo electrónico

### 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 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.
- 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, 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

## 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

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

## 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](https://www.youtube.com/watch?v=bpqp4i-e_I)

**Bibliografía Complementaria**

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