



## 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]
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

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	maria angela ambrosio molla
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Despacho	Nº5
Correo electrónico	maambrosio@comillas.edu
<b>Profesor</b>	
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
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
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.
<b>Prerrequisitos</b>
No se requieren prerrequisitos.
<b>Competencias - Objetivos</b>



## Competencias

- Prestar atención a lo que pasa en nuestro interior a cada momento.
- Centrar nuestra atención al 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.
- Mejora en el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales y el incremento de la empatía.
- 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.
2. Aplicación de la atención plena en la vida cotidiana.
  - 2.1. Prácticas formales y prácticas informales.
3. Los beneficios de la práctica de la Atención Plena.

## 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.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2024 - 2025

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

10 horas de trabajo presencial

1 hora de tutoría individual

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las actividades de evaluación consistirán en:

- Un cuaderno de Bitácora.
- Una entrevista personal.

## 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.

### Bibliografía Complementaria

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