



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
Horario	Martes de 13 a 15h
Horario de tutorías	Martes 15h. (Solicitarla a través del correo electrónico)

Datos del profesorado	
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.
Prerequisitos
No se requieren prerequisites.

Competencias - Objetivos
Competencias
<ul style="list-style-type: none">• 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.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

10 horas de trabajo presencial



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2022 - 2023

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.