



## 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]
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 correu

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	Maria Ángela Ambrosio Moyà
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Despacho	Nº 5
Correo electrónico	maambrosio@comillas.edu
<b>Profesor</b>	
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
<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>
La materia no presenta prerrequisitos normativos.

Competencias - Objetivos
<b>Competencias</b>



- Prestar atención a lo que pasa en nuestro interior a 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 y la creatividad.
- 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

HORAS PRESENCIALES (20h)	
Clases teóricas/Clases prácticas	Ejercicios prácticos
10h	10h
HORAS NO PRESENCIALES (30h)	
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. Visionado de una de las películas recomendadas durante las seis semanas de formación.
3. Examen escrito de las actividades, película y de los contenidos trabajados durante las sesiones: 75%.

### Calificaciones

- La nota 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.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2024 - 2025

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 de los alumnos.