

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	<b>Atención Plena</b>
<b>Código</b>	0000012296
<b>Título</b>	Diploma en Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
<b>Impartida en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Segundo Curso]
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	Segundo
<b>Créditos</b>	2,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Responsable</b>	Sílvia Oliver Grau
<b>Horario</b>	-
<b>Horario de tutorías</b>	A convenir vía correo electrónico

Datos del profesorado	
Profesor	
<b>Nombre</b>	Sílvia Oliver Grau
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Lenguas
<b>Correo electrónico</b>	<a href="mailto:silvia@cesag.org">silvia@cesag.org</a>

## 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

La materia no presenta prerrequisitos normativos

## 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.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

### HORAS PRESENCIALES

Clases teóricas/Clases prácticas

Tutoría

10h	1
<b>HORAS NO PRESENCIALES</b>	
<b>TOTAL HORAS: 21 (2 ECTS)</b>	

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### Actividades de evaluación:

- 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