



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades personales I
Código	E000010689
Título	Diploma de Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
Impartido en	Grado en Criminología y Grado en Trabajo Social [Segundo Curso] Grado en Trabajo Social [Cuarto Curso] Grado en Trabajo Social [Segundo Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	1,5 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Responsable	Dra. Mónica Torres Ruiz-Huerta
Horario	Consultar horarios del curso académico 2021-2022
Horario de tutorías	Viernes 10.30h - 11.30h
Descriptor	Habilidades personales, autoconocimiento, herramientas de comunicación intra e interpersonal para el mejor desempeño profesional y personal.

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Mónica Torres Ruiz-Huerta
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Despacho	Cantoblanco
Correo electrónico	monica.torres@comillas.edu
Teléfono	

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>Como resultado del aprendizaje de la asignatura, el alumno será capaz de potenciar cualidades básicas para aplicarlas en el estudio, tanto a nivel organizativo como emocional, abordando los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el contacto con nuestras emociones y generar autoconocimiento.• Mejorar la calidad de la comunicación intra e interpersonal.• Motivar su propio proceso de aprendizaje desde una actitud proactiva y constructiva.• Fomentar el autocuidado desde la aceptación de las capacidades y limitaciones.



- Atender al uso del lenguaje para que potencie nuestra imagen y efectividad. (Lenguaje proactivo y constructivo)
- Ampliar la atención consciente sobre el cuerpo y el efecto que generan las emociones en él.
- Aprender algunas nociones y reflexiones para el manejo de la tensión y las emociones "negativas" (frustración, ira, miedo...)
- Plantear con rigor la importancia de la escucha y la empatía en cada encuentro interpersonal.
- Fomentar la expresión de opiniones, proyectos, así como el manejo de conflictos desde una posición asertiva.
- Ser más conscientes de la gestión del tiempo implicándose en su proceso de planificación.

En definitiva, potenciar, conocer y poner en práctica recursos personales para trasladar al contexto académico, profesional y personal.

Prerequisitos

Ninguno

Competencias - Objetivos

Competencias

BÁSICAS

CG16	Capacidad de emprendimiento e innovación en áreas profesionales en el ámbito de la comunicación.	
CG17	Capacidad de planificar y gestionar el tiempo.	
CGI01	Capacidad de análisis y síntesis	
	RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos
	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
	RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con elementos externos a la situación planteada
CGI02	Capacidad de organización y planificación	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Se integra y participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
	RA3	Planifica un proyecto complejo
CGI03	Conocimientos básicos del área de estudios	
	RA1	Utiliza fuentes primarias sobre las diferentes materias y asignaturas
	RA2	Se interesa por las bases teóricas que sostienen su actuación profesional e identifica autores relevantes
	RA3	Conoce los aspectos clave de las disciplinas básicas que apoyan su formación
CGI04	Comunicación oral y escrita en la lengua propia	



CGI06	Habilidades informáticas básicas	
CGI07	Capacidad de búsqueda y gestión de la información	
	RA1	Es capaz de buscar y analizar información procedente de fuentes diversas
	RA2	Dispone de diversas estrategias de búsqueda documental
	RA3	Cita adecuadamente dichas fuentes
	RA4	Incorpora la información a su propio discurso
	RA5	Maneja bases de datos relevantes para el área de estudio
	RA6	Contrasta las fuentes, las critica y hace valoraciones propias
CGI08	Resolución de problemas	
	RA1	Identifica y define adecuadamente el problema y sus posibles causas
	RA2	Plantea posibles soluciones pertinentes y diseña un plan de acción para su aplicación
	RA3	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	RA4	Insiste en la tarea y vuelve a intentarla cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos
CGI09	Toma de decisiones	
	RA1	Dispone de la capacidad para tomar decisiones de una forma autónoma
	RA2	Reconoce y busca alternativas a las dificultades de aprendizaje teórico y práctico
	RA3	Evalúa, selecciona y toma decisiones en ejercicios que simulan situaciones reales (estudios de caso o role plays)
CGI10	Diseño y gestión de proyectos	
CGP11	Capacidad crítica y autocrítica	
CGP12	Trabajo en equipo	
	RA1	Participa de forma activa en el trabajo de grupo compartiendo información, conocimientos y experiencias
	RA2	Se orienta a la consecución de acuerdos y objetivos comunes
	RA3	Contribuye al establecimiento y aplicación de procesos y procedimientos de trabajo en equipo
	RA4	Maneja las claves para propiciar el desarrollo de reuniones efectivas
	RA5	Desarrolla su capacidad de liderazgo y no rechaza su ejercicio



CGP13	Habilidades interpersonales	
CGP14	Trabajo en un equipo interdisciplinar	
CGP15	Reconocimiento de la diversidad y de la multiculturalidad	
	RA1	Comprende la diversidad cultural y social como un fenómeno humano y como una fuente de riqueza
	RA2	Muestra interés por el conocimiento de otras culturas
	RA3	Muestra interés por el conocimiento de otras culturas
	RA4	Respeto la diversidad cultural
GENERALES		
CGS11	Capacidad de aprender	
CGS12	Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones	
CGS13	Capacidad para trabajar de forma autónoma	
CGS18	Capacidad de trabajo intelectual	
	RA1	Se muestra abierto e interesado por nuevas informaciones
	RA2	Cambia y adapta sus planteamientos iniciales a la luz de nuevas informaciones
	RA3	Muestra curiosidad por las temáticas tratadas más allá de la calificación
	RA4	Establece relaciones y elabora síntesis propias sobre los contenidos trabajados
CGS19	Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica	
	RA1	Determina el alcance y la utilidad práctica de las nociones teóricas
	RA2	Identifica correctamente los conocimientos aplicables a cada situación
	RA3	Relaciona los conocimientos con las distintas aplicaciones profesionales o prácticas
	RA4	Resuelve casos prácticos que presentan una situación profesional real
CGS21	Capacidad para generar nuevas ideas	
	RA1	Elabora trabajos adoptando enfoques originales
	RA2	Resuelve casos prácticos aportando soluciones nuevas y diferentes ante problemas y situaciones habituales en la práctica profesional



CGS22	Liderazgo	
	RA1	Asume responsabilidades dentro de ejercicios de carácter académico o en el ejercicio de actividades prácticas
	RA2	Entiende y se responsabiliza que sus actuaciones pueden tener consecuencias sobre los demás
	RA3	Es capaz de organizar y/o coordinar equipos de trabajo
CGS24	Habilidad para trabajar y aprender de forma autónoma	
	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
CGS25	Preocupación por la calidad	
	RA1	Se orienta a la tarea y a los resultados
	RA2	Tiene método en su actuación y la revisa sistemáticamente
	RA3	Profundiza en los trabajos que realiza
	RA4	Muestra apertura a la innovación y al trabajo colaborador
ESPECÍFICAS		
CE27	Identificación y gestión de conflictos, dilemas y problemas éticos diseñando estrategias de superación y reflexionando sobre los mismos	

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Presentación – Cohesión grupal “El todo es más que la suma de las partes”

Dinámicas de presentación de los participantes, de la profesora y de la asignatura.

Introducción del curso: contenidos, normas, criterios de evaluación y metodología.

Aproximación a las habilidades personales. Identificarse en el momento actual en las propias fortalezas y dificultades en el manejo de habilidades a trabajar.

Se busca lograr un grupo que se sienta cómodo para poder participar y profundizar en los contenidos que se van a abordar. Esta es muy importante de cara a ir logrando el clima del aula imprescindible para facilitar el funcionamiento que permita



aprovechamiento. El respeto y la seguridad serán las claves para fomentar desde el principio la posibilidad de abrirse y compartir de cada uno, y permitiéndose aportar la propia experiencia y nutrirse de todo lo que se ponga en juego en el grupo, disipando miedos en cuanto a que no se trata de "una terapia de grupo".

Mindfulness/Gestión del Estrés

La finalidad será potenciar la importancia de la Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste y conexión con las experiencias y tareas de cada día. Es decir, salir del "piloto automático".

Se motiva el estudio sin distractores, la renuncia a la multitarea, el autoconocimiento y la capacidad de regulación sobre el aprendizaje y las emociones.

Identificación de las señales corporales de estrés.

Causas que provocan estrés (perfeccionismo, autoexigencia, "infoxicación").

Ansiedad ante los exámenes.

Cómo afrontar problemas.

Sé manejar mi estrés cuando:

- Me sirve para activarme y no para hundirme o asustarme.
- Puedo identificar las señales internas que me avisan.
- Busco mi manera de relajarme cuando lo necesito.

Proactividad: ser líder de la propia vida

Se trabajan aspectos de la propia actitud ante los acontecimientos de cada día. Se invita a reflexionar sobre las propias maneras de responsabilizarse de lo que sucede cada día, sin cargarse de exigencia, pero sí conociendo de qué manera poder comprometerse con los propios objetivos. Se hace una observación consciente de la forma en que el uso del lenguaje invita a desvincularse de las responsabilidades ("intentaré", "es que yo no puedo", "tengo que"...). Se invita al alumnado a explorar desde la posición de elegir y responsabilizarse de la conciencia de su propio proyecto de vida.

Autoestima

La Autoestima como el conjunto de creencias que tenemos de nuestra persona y que elaboramos y desarrollamos en la comunicación con los demás.

El objetivo será trabajar esta imagen y concepto para facilitar el conocerse y reconocerse en quien uno es, de forma auténtica sin necesidad de aceptación positiva de lo que somos; valorando las potencialidades y siendo conscientes de las dificultades y limitaciones.

Asertividad



La dificultad para poder comunicar las propias ideas, discrepar, decir NO, poner límites o hacer propuestas, es en muchas ocasiones de manera silenciosa de negarnos a nosotros mismos. Esta dificultad ante el temor al rechazo que se manifiesta en diferentes formas de respuesta pero que esconde siempre una dificultad de comunicación y un posicionamiento poco respetuoso con uno mismo y el entorno. Los alumnos podrán reconocerse en diferentes formas y estilos de comunicación, practicando técnicas de comunicación e

Asimismo, identificar situaciones en las que les resulta más difícil poder ser asertivo, ser ellos mismos. Se trabajará con *role-play* para poder experimentar una forma diferente de funcionar.

Soy asertivo cuando:

- Defiendo mis ideas sin necesidad de invadir las de otros.
- Sé decir que no y sé decir sí.
- Puedo expresar mis sentimientos sin agredir.

Las organizaciones, aparte de ofrecernos oportunidades de desarrollo profesional y reconocimiento, también nos exponen a situaciones que uno puede considerar injustas o a escenarios donde no se nos da la valoración esperada.

Saber recibir la crítica y aceptarla nos da la oportunidad de afrontar nuestros aspectos más débiles y así completarnos. Al aceptar el malestar damos oportunidad al cambio.

Esta sesión propone trabajar en cuestionarnos y reflexionar sobre nuestros puntos débiles para transformarlos en fortalezas.

Escucha empática

La experiencia de sentirse escuchado y entendido será el reto de esta sesión en la que buscamos que el alumnado evidencie la diferencia entre cuando la empatía se da y cuando se convierte en cercanía, simpatía, consejo, apoyo o mero trámite, pero no empatía. Aprender desde el sentir del otro con el otro será un camino largo que ayudará a construir relaciones más profundas, equipos de trabajo más integrados, y relaciones humanas más satisfactorias. En el curso ahondaremos en esta experiencia de comunicación tan posiblemente compleja.

Soy empático cuando:

- Me detengo a escuchar lo que les pasa a los demás.
- Soy capaz de ponerme en su lugar.
- No me dejo arrastrar por sus sentimientos pero puedo comprenderlos.
- Puedo dar una respuesta desde el respeto a la vivencia emocional.

Creatividad y cierre integrativo

Esta sesión en el final del proceso formativo, con todo lo trabajado anteriormente, busca animar al alumnado a generar perspectivas divergentes, incluso disruptivas y a confiar en que hay diferentes maneras de mirar la realidad y de resolver conflictos.

Soy creativo cuando:

- No tengo miedo de salirme del camino marcado.
- No me paraliza el temor a equivocarme.

Cerramos el curso haciendo el balance con una dinámica grupal que recoge las experiencias aprendidas a lo largo de todo el curso.



¿De qué me doy cuenta?, ¿Qué me llevo?, ¿Qué habilidad necesito seguir trabajando?

Despedida grupal. Eco emocional.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

La asignatura de Habilidades Personales tiene por objetivo potenciar aquellos factores tanto técnicos como humanos que pueden convertirse en un aumento de rendimiento por parte del alumnado y de sus destrezas comunicativas y de seguridad personal. Para ello, serán ellos y ellas mismos en equipos de trabajo quienes faciliten partes de los contenidos de cada sesión, dinamizando la clase para integrar el aprendizaje de los compañeros y compañeras, potenciándose de forma transversal el trabajo en equipo, la comunicación oral, la proactividad y las demás habilidades propuestas para el curso, tales como la creatividad y la planificación. Toda la metodología va encaminada a promover de manera muy activa la participación del alumnado en las actividades propuestas en cada sesión y a integrar estas experiencias en la propia vida, incorporando hábitos, herramientas y competencias.

Metodología Presencial: Actividades

1. **Dinamización de la habilidad por los equipos de trabajo:** Cada temática se reparte a un grupo de alumnos (grupos de 3-4) para que preparen la manera de acercar el conocimiento a los otros compañeros. Así tendrán 30 minutos de clase para abordar el tema y proponer dinámicas o ejercicios prácticos que ayuden a aprender de forma sólida las destrezas personales que se presenten.
1. **Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.**
1. **Ejercicios de visualización, dramatizaciones (rol playing), ejercicios de atención a la respiración y relajación.**
1. **Actividades complementarias:** Para apoyar al grupo de trabajo el profesor acompañará con conceptos fundamentales cada sesión, incidiendo en aquellos puntos que pudieran resultar de mayor interés para el alumnado, y recomendando la manera de aplicar los conceptos estudiados.

Metodología No presencial: Actividades



El objetivo principal del trabajo no presencial es que el alumno aplique los conceptos aprendidos a lo largo de la sesión, tanto a nivel emocional, como práctico a través del resto de asignaturas de la carrera y de su vida personal.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

1. Preparación en grupo de la dinamización de una de las habilidades al resto del grupo, de una manera que genere implicación y participación por parte del resto de los/as alumnos/as.
2. Elaboración de un EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Ejercicio de autoconocimiento.

A lo largo de la asignatura, guiamos a través de diferentes propuestas la mirada hacia uno/a mism/a. Este es un punto de partida clave para el desarrollo personal. Por ello la asignatura termina con una propuesta final en el que el/la alumno/a tiene la oportunidad de detenerse a mirarse a sí mismo/a y reflejar en una producción personal, todo aquello que ha descubierto en este proceso.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES		
Lección magistral	Realización trabajos prácticos y monografías	Actividades complementarias
5.00	8.00	2.00
HORAS NO PRESENCIALES		
Lectura de documentación	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Aplicación al resto de asignaturas Estudio
5.00	8.00	2.00
CRÉDITOS ECTS: 1,5 (30,00 horas)		

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
<p>Actitud y trabajo en clase</p> <p>La profesora realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase. • Implicación personal en el curso. • Interés mostrado en la clase por las dinámicas, los contenidos y el 	<p>Se requiere una alta participación en las actividades de aula para el mejor funcionamiento e integración de contenidos, siempre teniendo en cuenta el ritmo personal y del grup.</p>	<p>40 %</p>



	<p>grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Actitud general.• Facilitación de un clima grupal productivo.		
Ejercicio de Autoconocimiento	<p>Quincenalmente habrá que entregar un trabajo que sea el reflejo de un ejercicio personal de autoexploración y autoconocimiento de cada habilidad. Dicho trabajo podrá tener diferentes formatos que serán explicados en clase.</p>	<p>Se requiere un trabajo continuo de reflexión personal para la mejor integración y aprovechamiento.</p>	20 %
Dinámica grupal	<ul style="list-style-type: none">• Carga de trabajo individual• Motivación• Trabajo en equipo• Creatividad• Capacidad para transmitir la idea principal• Comunicación Verbal (fluidez, manejo del lenguaje, "jerga" y Comunicación No Verbal (postura, imagen)• Manejo del tiempo	<p>El alumnado en equipos de trabajo dinamizará de forma activa y responsable cada habilidad siendo responsables del proceso de aprendizaje. Se valorará la creatividad, el trabajo en equipo, la motivación y capacidad de integrar al resto de compañeros en el proceso.</p>	40 %



Calificaciones

El alumnado que asista a menos del 80% de las clases (quienes falten a más de dos sesiones sin justificar) se considerará como no presentado. *La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial en la siguiente sesión.*

Es obligatorio realizar la tarea de "Equipos dinamizadores del aprendizaje" y entregar el Ejercicio de Autoconocimiento para poder aprobar la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

El alumnado dispondrá de material bibliográfico de apoyo de cada bloque temático en Moodle. Artículos, vídeos, material de consulta suficiente para documentarse y tener sólidos conocimientos de la materia.

Algunas referencias bibliográficas clave son:

1. Covey, R. S. Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. (1989-2012). Editorial Paidós.
2. Puchol, L. et al. (2003). El libro de las habilidades directivas. Ediciones Díaz de Santos, Madrid. (Capítulo 14: "La gestión del tiempo" de M^a José Martín).
3. Barrera, L. (2000). Claves del optimismo (2000). Libro-Hobby-Club, Madrid.
4. Bonet, J. V. "Se amigo de ti mismo". Ed. Sal Terrae.
5. Castañer, O. (1999). "La asertividad expresión de una sana autoestima". Ed. Desclee de Brouwer.
6. Frankl, V. (2005). "El hombre en busca de sentido". Ed. Herder.
7. Fromm, E. (1978). Tener o Ser. Fondo de cultura económica, Madrid.
8. Fensterheim, H. "No digas si cuando quieres decir no". Ed de bolsillo.
9. García-Monge J.A. (2000. 6ªedición). Treinta palabras para la madurez. Desclee de Brouwer. (Serendipity, Colección Crecimiento Personal), Bilbao.
10. Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional". Ed. Kairos.
11. Harrias, Th. "Yo estoy bien, tú estás bien". Ed de bolsillo.
12. Lazarus, R. (1986) Estrés y procesos cognitivos, Barcelona, Martínez Roca.
13. Leakey, R. (1997). La sexta extinción. El futuro de la vida y de la humanidad. Metatema. Libros para pensar la ciencia. Tusquets editores, Barcelona.
14. Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclee de Brouwer, Bilbao.
15. Osho (2001). Madurez. La responsabilidad de ser uno mismo. Ed. Debate, Barcelona.
16. Vázquez, M^a I. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis, Madrid.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

<https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>