



## 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 2022-2023
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
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<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"><li>• Fomentar el contacto con nuestras emociones y generar autoconocimiento.</li><li>• Mejorar la calidad de la comunicación intra e interpersonal.</li><li>• Motivar su propio proceso de aprendizaje desde una actitud proactiva y constructiva.</li><li>• Fomentar el autocuidado desde la aceptación de las capacidades y limitaciones.</li></ul>



- 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

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



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



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



<b>CGS22</b>	Liderazgo	
	<b>RA1</b>	Asume responsabilidades dentro de ejercicios de carácter académico o en el ejercicio de actividades prácticas
	<b>RA2</b>	Entiende y se responsabiliza que sus actuaciones pueden tener consecuencias sobre los demás
	<b>RA3</b>	Es capaz de organizar y/o coordinar equipos de trabajo
<b>CGS24</b>	Habilidad para trabajar y aprender de forma autónoma	
	<b>RA1</b>	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	<b>RA2</b>	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos.
	<b>RA3</b>	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
<b>CGS25</b>	Preocupación por la calidad	
	<b>RA1</b>	Se orienta a la tarea y a los resultados
	<b>RA2</b>	Tiene método en su actuación y la revisa sistemáticamente
	<b>RA3</b>	Profundiza en los trabajos que realiza
	<b>RA4</b>	Muestra apertura a la innovación y al trabajo colaborador
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE27</b>	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 las 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 sesión es muy importante de cara a ir logrando el clima del aula imprescindible para facilitar el funcionamiento que permita un m



aprovechamiento. El respeto y la seguridad serán las claves para fomentar desde el principio la posibilidad de abrirse y compartir ritmo de cada uno, y permitiéndose aportar la propia experiencia y nutrirse de todo lo que se ponga en juego en el grupo, disipando la vez 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 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 proceso de 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 des-responsabilizarse de lo que sucede cada día, sin cargarse de exigencia, pero sí conociendo de qué manera poder comprometerse más con los propios objetivos. Se hace una observación consciente de la forma en que el uso del lenguaje invita a desvincularse de las metas ("lo intentaré", "es que yo no puedo", "tengo que"...). Se invita al alumnado a explorar desde la posición de elegida responsabilizarse con consciencia 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 relación y 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 engaños y con 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 una 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 eficaz.

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 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 nuestro 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 diferencia cuando la empatía se da y cuando se convierte en cercanía, simpatía, consejo, apoyo o mero trámite, pero no empatía. Aprender a estar 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 posible y tan 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 pensamientos divergentes, incluso disruptivos 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
<b>CRÉDITOS ECTS: 1,5 (30,00 horas)</b>		

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Participación en clase	Implicación Facilitación clima grupal	30 %
Reflexión personal sobre lecturas y memoria final de la asignatura.	Creatividad Profundización Integración personal	30 %
	Trabajo individual y grupal Cohesión	



Exposición oral y dinamización de una habilidad por grupos	Motivación al cambio a los participantes Dinamización del aula Comunicación oral (verbal y no verbal)	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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> I. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis, Madrid.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE**

**2022 - 2023**

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>