COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE CIHS

GUÍA DOCENTE
2026 - 2027

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre Completo	Habilidades Personales
Código	**E000011522**
Título	Diploma de Habilidades Personales y Profesionales
Impartido en	Grado en Ingeniería en Tecnologías Industriales y Grado en Administración y Dirección de Empresas [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías de Telecomunicación y Grado en ADE [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías Industriales [Primer Curso] Grado en Ingeniería de Tecnologías de Telecom. y Grado en Análisis de Negocios/Business Analytics [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías de Telecomunicación [Primer Curso] Grado en Ingeniería Matemática e Inteligencia Artificial [Primer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	3,0
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Responsable	Luis Alarcón Massó
Horario de tutorías	Previa petición por correo electrónico: lalarcon@comillas.edu

Datos del profesorado	
Profesora	
Nombre	Digna María Macarena López Anadón
Departamento / Área	Departamento de Psicología (CIHS)
Correo electrónico	dmlopez@comillas.edu
Profesora	
Nombre	Sofía Cristina Pagola Menéndez
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	spagola@comillas.edu
Profesora	
Nombre	María Nieves Chico de Guzmán Escrivá de Romaní
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	mnchico@icai.comillas.edu

Profesora	
Nombre	Antonio López Montaño
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	almontano@icai.comillas.edu
Profesora	
Nombre	Carlota Estefanía Martín Sanz
Departamento / Área	Departamento de Psicología (CIHS)
Correo electrónico	cemartin@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Miriam Magallón Soneira
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	lmmagallon@comillas.edu
Profesora	
Nombre	Belén Montes García
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	bmontes@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Inés Urbina Gallego
Departamento / Área	Departamento de Mecánica (ICAI)
Correo electrónico	urbina@icai.comillas.edu
Profesor	
Nombre	Luis Alarcón Massó
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial (ICAI)
Correo electrónico	lalarcon@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

Como resultado del aprendizaje de la asignatura, el alumnado será capaz de potenciar competencias y destrezas emocionales y sociales básicas, para aplicarlas en el estudio, tanto a nivel organizativo como en el desarrollo personal, abordando los siguientes objetivos:

- Facilitar el contacto con sus emociones, la autoconciencia y el autoconocimiento.
- Mejorar la calidad de la comunicación con uno mismo y con los otros.
- Motivar su propio proceso de aprendizaje desde una actitud proactiva, constructiva y creativa.
- Fomentar el autocuidado desde la aceptación de las capacidades y limitaciones.
- Atender al uso del lenguaje para ser más claros en la transmisión de sentimientos e ideas y potenciar así su propia imagen y la eficacia de su comunicación (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 emociones causantes de malestar y estrés.
- 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.

Prerrequisitos

Ninguno.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

TEMA 0. ATENCIÓN PLENA – MINDFULNESS-

"Atender al presente en la era de las distracciones"

Conferencia magistral teórico-vivencial del profesor experto en la materia Fernando Tobías. Potenciando la importancia de la Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste y conexión con las experiencias y tareas de cada día.

Esta sesión funciona como motivación para realizar un cambio de perspectiva, que consiste en ser consciente de lo que se está haciendo mientras se está haciendo. Es decir, salir del "piloto automático".

Se anima al estudio sin distractores, la renuncia a la multitarea, el autoconocimiento y la capacidad de regulación sobre el proceso de aprendizaje y las emociones. Se proponen actividades y sugerencias concretas para poner en práctica desde ese día.

TEMA 1. PRESENTACIÓN – COHESIÓN GRUPAL

"El todo es más que la suma de las partes"

Dinámicas de presentación de los participantes, del profesor y de la asignatura.

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

Aproximación a las habilidades personales. Identificarse en las propias habilidades y dificultades.

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 lograr el deseado funcionamiento que permita un mayor aprovechamiento. El respeto y la seguridad serán las claves para fomentar desde el principio la posibilidad de abrirse y compartir, al ritmo de cada uno, pero permitiéndose aportar la propia experiencia y nutrirse de todo lo que se ponga en juego en el grupo, disipando los miedos e ideas preconcebidas y aclarando que no se trata de "una terapia de grupo".

TEMA 2. MANEJO DE LA EXIGENCIA. ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y RECURSOS.

"La preocupación no elimina el dolor del mañana, sino que elimina la fuerza de hoy". Corrie ten Boom.

Una motivación y exigencia adecuadas facilitan la consecución de metas y el éxito en los objetivos. Sin embargo, el perfeccionismo y la búsqueda de la aprobación externa impiden disfrutar del proceso de creacióny sentirse satisfechos de los buenos resultados obtenidos.

Esta sesión propone al alumnado conocerse en su nivel de autoexigencia y descubrir dónde buscan la aprobación, ahondar en las voces críticas internas que minimizan la autoestima y cómo afrontarlas. Conocer las creencias o mensajes parentales o sociales que les limitan para confiar en sí mismos y en su potencial. Desarrollar la voz de un cuidador o amigo interno que promueve el desarrollo y la superación sin destruir ni machacar.

TEMA 3. GESTIÓN DEL TIEMPO

"Dedicar 15 minutos a organizarse puede ser la mejor inversión del tiempo"

Se busca conocer las mejores estrategias de organización y planificación del tiempo para que cada estudiante las adapte a su propia realidad, siendo un ajuste integrado a su manera de funcionar, aunque motivando incorporar cambios que pueden ser muy beneficiosos.

Ser más conscientes del manejo del tiempo. Motivar la planificación como herramienta para el desempeño, la eficacia y la percepción de control.

Esta habilidad se continúa trabajando de forma transversal en el resto de las habilidades, para que se establezca con solidez su manera de gestionar y de gestionarse. Asimismo, se busca la expresión del estado emocional provocado por la presión de los exámenes y los resultados esperados, encontrando apoyos tanto en el grupo como en las estrategias de gestión del tiempo.

TEMA 4. PROACTIVIDAD y VOZ INTERNA.

"Un pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas" (William George Ward).

Esta sesión vuelve a retomar el grupo como eje del curso. 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 a los estudiantes a explorar desde la posición de elegir y responsabilizarse con consciencia de su propio proyecto de vida.

TEMA 5. ESTRÉS, BIENESTAR y CUERPO.

"Tu cuerpo tiene información, escúchale"

Identificación de las señales corporales de estrés.

Causas que me provocan estrés (perfeccionismo, autoexigencia, *infoxicación*, etc.)

Formas de manifestación de la ansiedad ante los exámenes.

Cómo afrontar problemas. 1º paso de *Focusing*: despejar un espacio

Se manejar mi estrés cuando:

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

Conocer las principales técnicas de relajación y afrontamiento del estrés

TEMA 6. GESTIÓN EMOCIONAL Y EMPATÍA. AUTOESTIMA.

"Nos han sido dadas dos orejas, pero en cambio sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos". (Zenón de Elea, hace 25 siglos).
"La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito" (Emerson)

La experiencia de sentirse escuchado y entendido será el reto de esta sesión en la que buscamos que el alumnado diferencie entre empatía y relaciones de cercanía, consejo, apoyo o mero trámite. 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 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.

La autoestima como el conjunto de creencias que tenemos de nuestra persona, 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.

TEMA 7. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD. ESCUCHA ACTIVA

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento." (Eleanor Roosevelt)

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 estilos de respuesta pero que esconde siempre una dificultad de comunicación y un posicionamiento poco respetuoso con uno mismo y con el entorno. Los estudiantes podrán reconocerse en diferentes formas y estilos de comunicación, practicando técnicas de comunicación eficaz incluyendo la escucha activa para mejorar la relación con uno mismo y con los demás.

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

Objetivos principales del tema:

- Defender mis ideas sin necesidad de invadir las de otros.
- Saber decir que no y saber decir sí.
- Expresar sentimientos sin agredir.
- Saber recibir la crítica y aceptarla
- Practicar y modelar la escucha activa.

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

El beneficio es una mayor satisfacción personal, mejora de las relaciones interpersonales y mayor eficacia a la hora de manejar equipos y participar en reuniones o proyectos grupales.

TEMA 8. CREATIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo". (Albert Einstein)

Esta sesión, con todo lo trabajado anteriormente, busca animar hacia el pensamiento divergente, 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.
- Atiendo al resultado, pero también al proceso.
- Creo en mí mismo.

La creatividad no sólo nos ayuda a ser más eficaces en la resolución de problemas cognitivos, sino también a tener diferentes y nuevas perspectivas para la solución de problemas relacionales y en situaciones laborales.

TEMA 9. PROYECTO GRUPAL: INTEGRACIÓN DE APRENDIZAJES. LIDERAZGO EMOCIONAL

"Líder de uno mismo para inspirar a otros" "Ser líder al servicio del grupo"

Liderar no es lo mismo que dirigir. El verdadero líder no es el que sabe manejar las herramientas de dirección de grupos, sino aquel que se siente parte del equipo, facilita sinergias entre los talentos de cada uno y es capaz de aprender de los errores y crecer ante el cambio.

Todo lo vivido y aprendido a lo largo del curso sobre Habilidades Personales lo pondremos al servicio del verdadero liderazgo, que es saberse manejar a uno mismo, fruto del autoconocimiento.

Así este módulo es una síntesis del recorrido por las habilidades y competencias emocionales y sociales que nos llevan a autogestionarnos como personas para poder después estar al cargo de objetivos que abarquen a otras personas y equipos y ser fuente de inspiración para ellos.

TEMA 10. PRESENTACIONES FINALES Y CIERRE EMOCIONAL

"Dejar huella, llevarse experiencias"

Balance y dinámica grupal que recoge las experiencias aprendidas a lo largo de todo el curso.

¿De qué me doy cuenta?, ¿qué he aportado al grupo?, ¿qué me llevo?, ¿qué me sirve en mi vida actual de lo aprendido?, ¿qué Habilidad necesito seguir trabajando?

Despedida grupal. Eco emocional.

Feedback de la asignatura y del profesorado.

METODOLOGÍA DOCENTE

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 estudiante y de sus destrezas comunicativas y de seguridad personal.

Para ello, el profesorado junto el grupo de los alumnos mentores de cursos superiores ayudarán a los equipos de trabajo quienes participarán activamente en los contenidos de cada sesión, dinamizando la clase para integrar el aprendizaje de los compañeros, potenciándose de forma transversal el trabajo en equipo, la comunicación oral, y las demás habilidades propuestas para el curso como la proactividad, la creatividad, o la gestión del tiempo.

Nuestra 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 nuevos hábitos, herramientas y competencias.

Metodología Presencial: Actividades

Por tratarse de una asignatura plenamente práctica y vivencial, las actividades que se realizarán podrán ser del siguiente tipo:

1. **Facilitación de una habilidad en equipos de trabajo.**

Cada tema se reparte a un grupo de estudiantes (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 de una forma práctica y dinámica que ayude al grupo a aprender de forma sólida las destrezas personales que se presenten.

2. **Dinámicas de grupo, juegos cooperativos y *role-playing.***

Basados en la metodología de dinámicas de grupo, estos ejercicios permiten el autoconocimiento a través del contacto y reflejo con los demás, el uso del pensamiento creativo, el abrirse al otro y descubrirse a través de propuestas de juego y activaciones grupales. A través del role-playing se practican diferentes situaciones de la vida cotidiana y laboral poniendo a prueba las habilidades aprendidas.

3. **Ejercicios de atención a la respiración y técnicas de relajación.**

Se trabaja la atención, la respiración y la relajación como formas de aprender a autorregularnos.
Se usan técnicas de Mindfulness, de visualización creativa y de meditación.

4. **Actividades complementarias.**

Las sesiones podrán ser complementadas por una serie de actividades como conferencias, charlas de expertos, o actividades fuera del aula.

5. **Acompañamiento del profesor y de los alumnos mentores.**

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 estudiante, y recomendando la manera de aplicar los conceptos estudiados a partir de nuevas dinámicas elaboradas específicamente.

Metodología No Presencial: Actividades
El objetivo principal del trabajo no presencial es que el alumnado aplique los conceptos aprendidos en cada sesión, tanto a nivel emocional como práctico, trasladando ese aprendizaje al resto de asignaturas de la carrera y a su vida personal. Las actividades no presenciales son: 1. Investigación grupal de la habilidad asignada y exposición teórico-práctica al resto de la clase. 2. Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas. 3. Elaboración escrita de un Ejercicio de Autoconocimiento como trabajo final.
1. Investigación grupal de una habilidad. Investigación grupal de la habilidad asignada. Lectura de documentación dada por los profesores y recopilada por los propios estudiantes. Preparación de las dinámicas y ejercicios para la puesta en marcha en la clase. **2. Auto-observación y registro individual.** Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas. Se pueden sugerir retos o tareas de cada habilidad para aplicar en el contexto de la vida cotidiana que ayuden a extraer conclusiones personales. **3. Ejercicio de Autoconocimiento.** A lo largo de la asignatura se guía la mirada hacia uno mismo, a través de diversas propuestas. El conocimiento de uno mismo es un punto de partida clave para el desarrollo personal. Por ello, la asignatura termina con un trabajo final en el que cada estudiante tiene la oportunidad de detenerse a pensar, observarse, y reflejar todo aquello que ha descubierto en este proceso en una producción personal. Será un trabajo de síntesis desde la reflexión de los conocimientos y experiencias puestos en marcha en estos meses. Utilizar la escritura es una vía interesante para darse cuenta de aspectos, consolidarlos y facilitar la integración de conocimientos. El objetivo es que los estudiantes piensen en lo que se llevan de la asignatura, y plasmen cómo se han sentido experimentando con las habilidades, cambios que han iniciado, aspectos que están en proceso de poner en marcha, dificultades; cualquier reflexión que constate la toma de conciencia de sus propias capacidades o limitaciones. Este ejercicio puede servir como guía de compromiso y acuerdo con uno mismo y para favorecer el recuerdo e integración de todo el trabajo hecho a lo largo del curso.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES		
Lección magistral	**Resolución de casos prácticos**	**Actividades complementarias**
5	16	4
HORAS NO PRESENCIALES		
Lectura de documentación	**Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos**	**Aplicación al resto de asignaturas Estudio**
5	5	5
CRÉDITOS ECTS: 3 (40 horas)		

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación de la asignatura se realizará mediante tres actividades complementarias que permiten valorar la adquisición y aplicación de las habilidades personales trabajadas durante el curso. La calificación final se obtendrá mediante la siguiente ponderación.

La evaluación de las actividades en el aula se realizará a partir de las **evidencias de desempeño generadas durante las sesiones**, tanto en actividades individuales como grupales. La participación será entendida como una implicación activa, responsable y constructiva en el proceso de aprendizaje y no únicamente como la intervención oral en clase.

En todas las actividades se valorará especialmente la capacidad del estudiante para **aplicar las habilidades trabajadas, recibir y utilizar feedback, reflexionar sobre su propio desempeño y mostrar una evolución a lo largo del curso**.

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Actividades en el aula y participación activa	El profesorado realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales del desempeño del estudiante en las actividades, dinámicas y ejercicios realizados en el aula, atendiendo a su participación e implicación, preparación y responsabilidad, capacidad de trabajo en equipo, comunicación verbal y no verbal, iniciativa y creatividad, y capacidad de reflexión y mejora a partir del feedback. • Participación e implicación: participa de forma activa, responsable y constructiva en las actividades. • Preparación y responsabilidad: realiza las tareas y llega a las sesiones con la preparación necesaria. • Trabajo en equipo: contribuye al trabajo del grupo, escucha, coopera y asume responsabilidades. • Comunicación: transmite ideas de forma clara y adecuada, utilizando recursos de comunicación verbal y no verbal. • Iniciativa y creatividad: propone ideas, soluciones y formas diferentes de abordar las actividades y retos planteados. • Reflexión y aprendizaje: identifica aprendizajes, recibe y utiliza feedback y muestra capacidad para mejorar a partir de la experiencia.	60%
Trabajo final en el aula / Proyecto grupal: Reflexión integradora del aprendizaje	Proyecto realizado y presentado en grupo en el que se integran y aplican los principales aprendizajes de la asignatura. Se valorará la integración de los aprendizajes, la calidad de la reflexión, la aplicación práctica, el trabajo en equipo y la comunicación y exposición oral. Se tendrá en cuenta tanto el resultado final como el proceso de trabajo y la contribución individual de cada integrante	20%
Ejercicio final de autoconocimiento	Ejercicio individual de reflexión y autoconocimiento que permitirá valorar la capacidad del estudiante para identificar sus fortalezas y áreas de mejora, analizar sus aprendizajes, relacionarlos con las competencias trabajadas en la asignatura y establecer objetivos y acciones concretas de desarrollo personal y profesional. Dicho trabajo podrá tener diferentes formatos que serán explicados en clase.	20%

Calificaciones

ASISTENCIA:

- Los alumnos que asistan a menos del 85% de las clases se considerarán como **no presentados**.
- La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial **en la siguiente sesión**.
- Dado el carácter práctico de la asignatura, estructurada en torno a talleres participativos, **la asistencia a todas las sesiones presenciales es obligatoria**.
- Para poder ser evaluado, el estudiante **debe haber asistido y participado en la totalidad de las sesiones programadas**.
- El control de asistencia será llevado a cabo por el profesorado.

OBSERVACIONES:

- **Para poder superar la asignatura, se debe tener una nota mínima de 5 en cada una de las actividades de evaluación.**
- Las tareas solicitadas con plazos de entrega se especificarán durante el curso.
- **En el caso de no entregar las tareas con la calidad necesaria y en los plazos requeridos afectarán a la calificación final pudiendo no superar la asignatura.**
- Esta asignatura **no tiene asignada convocatoria extraordinaria**, por lo que, si un alumno no supera el 5 o aprobado, deberá repetir la asignatura en el curso siguiente.

NOTA SOBRE PLAGIO:

- El plagio es considerado como una acción tendente a falsear o defraudar los sistemas de evaluación del rendimiento académico, por lo que constituye una falta grave sancionable de conformidad con lo dispuesto en el art. 168, apartados A.2.e) y 2.B) 5 del Reglamento General de la Universidad.
- Se considera plagio cualquier trabajo que se copia íntegramente o en parte de una fuente externa (internet, bibliografía, compañero de la Universidad…) sin que se haya citado adecuadamente.
- Se especificarán las actividades en las que se pueda utilizar la Inteligencia Artificial (IA) como ChatGPT, o de otras aplicaciones.
- En principio, no se autoriza el uso de IA en ninguna actividad ni en el Ejercicio Final de Autoconocimiento.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Los estudiantes dispondrán de material bibliográfico de apoyo en Moodle de cada bloque temático. Artículos, vídeos, material de consulta suficiente para documentarse y tener sólidos conocimientos de la materia.

Algunas referencias bibliográficas clave son:

1. Covey, S. R. (1989). Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. Editorial Paidós.

2. Tobías Moreno, F. (2018). ¿Qué hace el mando de la tele en el frigo? Editorial Khaf.

Bibliografía Complementaria

- Alemany, C. (ed). (2006) 14 aprendizajes Vitales. Ed. Desclée De Brouwer. Colección Serandipity.
- Amodeo, J. y Wentworth, K. (1999) Crecer en intimidad. Cap. 7 "Cambiar el crítico interno por un cuidador interno". Pag. 113-135. Ed. Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.
- Barrera, L. (2000). Claves del optimismo. Libro-Hobby-Club, Madrid.
- Bonet, J. V. Se amigo de ti mismo. Ed. Sal Terrae.
- Castañer, O. (1999). La asertividad expresión de una sana autoestima. Ed. Desclee de Brower.
- Cooper, R. y Sawaf, A. (1998). La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Grupo Norma, Colombia.
- Frankl, V. (2005). El hombre en busca de sentido. Ed. Herder.
- Fromm, E. (1978). Tener o Ser. Fondo de cultura económica, Madrid.
- Fensterheim, H. No digas si cuando quieres decir no. Ed de bolsillo.
- García-Monge, J. A. (2000. 6ªedición). Treinta palabras para la madurez. Ed Desclée de Brouwer. (Serendipity, Colección Crecimiento Personal).
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2010) El líder resonante crea más. Ed. Plaza Janés.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Ed. Kairos.
- Harrias, Th. (1967) Yo estoy bien, tú estás bien. Ed De Bolsillo.
- Lazarus, R. (1986) Estrés y procesos cognitivos, Barcelona, Martínez Roca.
- Leakey, R. (1997). La sexta extinción. El futuro de la vida y de la humanidad. Metatema. Libros para pensar la ciencia. Tusquets editores.
- López Pérez, E. (2015) El Liderazgo de un papa jesuita. Revista Sal Terrae, Vol 103, Nº. 1198, págs. 233-249.
- López Pérez, E. (2014). Teorías del liderazgo aplicables en el liderazgo ignaciano. Manresa: Revista de Espiritualidad Ignaciana, Vol. 86, Nº. 341, págs. 365-374.
- Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclée de Brouwer.
- Osho (2001). Madurez. La responsabilidad de ser uno mismo. Ed. Debate.
- Puchol, L. et al. (2003). El libro de las habilidades directivas. Ediciones Díaz de Santos. (Capítulo 14: "La gestión del tiempo" de Mª José Martín).
- Vázquez, M. I. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis.