



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000011672
Título	Diploma de Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales [CCEE-DHPP]
Impartido en	Grado en Administración y Dirección de Empresas (E-2) [Primer Curso] Grado en Administración y Dirección de Empresas con Mención en Internacional (E-4) [Primer Curso] Grado en Administración y Dirección de Empresas y Grado en Relaciones Internacionales [Primer Curso] Grado en Administración y Dirección de Empresas (E-2) - en inglés [Primer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	3,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Responsable	Jose Negueruela Lucena; Sabina Nocilla
Horario de tutorías	Previa solicitud de cita por email

Datos del profesorado

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 autonocimiento. • 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.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

Competencias - Objetivos

Competencias

CG09- Habilidades interpersonales: escuchar, argumentar y debatir.

CE12- Favorecer el autoconocimiento de la persona, su gestión emocional y la escucha interpersonal.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

MÓDULO 01: PRESENTACIÓN Y 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 a la vez miedos en cuanto que no se trata de "una terapia de grupo".

MÓDULO 02: PROACTIVIDAD

"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 alumnos a explorar desde la posición de elegir y responsabilizarse con consciencia de su propio proyecto de vida.

MÓDULO 03: GESTIÓN DEL TIEMPO

"Dedicar 15 minutos a organizarse puede ser el mayor tiempo perdido"

Se busca conocer las mejores estrategias de organización y planificación del tiempo para que cada alumno/a 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.

Liberar de la autoimagen el incumplimiento de la agenda como un hábito.

Esta habilidad se fundamenta de forma sólida y transversal con las habilidades trabajadas en las sesiones anteriores.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE
2026 - 2027

Se está apuntalando una forma conceptual de entender su manera de gestionar – se.

Así mismo, se aborda el tema de la presión emocional ante los exámenes y resultados, y cómo encontrar apoyos para esa situación.

MÓDULO 04: CREATIVIDAD

"Locura es hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes". (Albert Einstein)

Esta sesión, con todo lo trabajado anteriormente, busca animar al alumnado al pensamiento divergente, incluso disruptivo 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.
- Atiendo al resultado y 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 encarar con nuevas perspectivas la solución de problemas relacionales y situaciones laborales.

MÓDULO 05: MANEJO DEL ESTRÉS

"Tu cuerpo contiene información, escúchale"

Identificación de las señales corporales de estrés.

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

Ansiedad ante los exámenes.

Cómo afrontar problemas. Primer paso de *Focusing*: Despejar un espacio.

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

Conocer las principales técnicas de relajación y afrontamiento del estrés desde la visualización y la sofrología.

MÓDULO 06: MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

"Atender al presente en la era de las distracciones"

En este taller práctico potenciamos la importancia de la manejar nuestra Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste y conexión con las experiencias y tareas de cada día.

Esta sesión funciona como arranque motivador para iniciar los primeros cambios e integrar la nueva capacidad de ser consciente de lo que se está haciendo mientras se está haciendo. 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. Se proponen tres actividades y tres sugerencias de acciones en atención plena concretas para poner en práctica a partir de ese día.



MÓDULO 07: MANEJO DE LA EXIGENCIA

"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 creación y 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 si 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.

MÓDULO 08: AUTOESTIMA

"La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito" (Emerson)

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.

MÓDULO 09: ASERTIVIDAD

"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 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 playing 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.
- Saber recibir la crítica y aceptarla

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

MÓDULO 10: ESCUCHA ACTIVA

"Hay que escuchar a la cabeza, pero dejar hablar al corazón" (M. Yourcenar)

Los objetivos de este módulo son motivar sobre la importancia de la escucha para mejorar la relación con uno mismo y con los demás; practicar y modelar su escucha y reflexionar sobre la escucha en el entorno.

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.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

MÓDULO 11: EMPATÍA

"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 experiencia de sentirse escuchado y entendido será el reto de esta sesión en la que buscamos que los alumnos evidencien la diferencia cuando la empatía se da y se convierte en conexión verdadera. 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.

MÓDULO 12: LIDERAZGO EMOCIONAL

"Líder de uno mismo para inspirar a otros"

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.

MÓDULO 13: CIERRE INTEGRATIVO

"Dejar huella, llenarse de 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 sirve en mi vida actual de lo aprendido?, ¿Qué Habilidad necesito seguir trabajando?

Despedida grupal. Eco emocional.

Feedback de la asignatura y del profesor.

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 alumno y de sus destrezas comunicativas y de seguridad personal.

Para ello, serán ellos mismos en equipos de trabajo quienes facilitarán 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, la proactividad y las demás



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

habilidades propuestas para el curso, como la creatividad o la planificación.

Nuestra metodología va encaminada a promover de manera muy activa la participación del alumno 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 tipo siguiente:

1. **Facilitación de una habilidad en equipos de trabajo**
2. **Dinámicas de grupo, juegos cooperativos y role-playing**
3. **Ejercicios de atención a la respiración y técnicas de relajación**
4. **Actividades complementarias**
5. **Acompañamiento del profesor**

Facilitación de una habilidad en 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 una forma práctica y dinámica de ayudar al grupo a aprender de forma sólida las destrezas personales que se presenten.

Dinámicas de grupo, juegos cooperativos y role-playing

Basados en 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. También a través del role-playing damos vida a diferentes situaciones de la vida cotidiana o laboral y pondremos a prueba las habilidades aprendidas.

Ejercicios de atención a la respiración y técnicas de relajación.

Trabajamos la atención, la respiración y la relajación como formas de aprender a autorregularnos.

Usamos técnicas del Mindfulness, la Sofrología y otras como la visualización creativa y la meditación.

Actividades complementarias

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

Acompañamiento del profesor/a

Para apoyar al grupo de trabajo el docente acompañará con conceptos fundamentales cada sesión, incidiendo en aquellos puntos que pudieran resultar de mayor interés para el alumno, y recomendando la manera de aplicar los conceptos estudiados a partir de nuevas dinámicas elaboradas específicamente.

También se acompaña a través de tutoría la realización de la actividad "Facilitadores de aprendizaje", si los alumnos lo requieren.



Metodología No presencial: Actividades

El objetivo principal del trabajo no presencial es que el alumnado 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 en su propia vida personal.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

1. **Elaboración escrita de un Ejercicio de Autoconocimiento como trabajo de investigación final.**
2. **Investigación grupal de la habilidad asignada y preparación de la presentación teórico- práctica.**
3. **Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas.**

Ejercicio de Autoconocimiento

A lo largo de la asignatura, guiamos a través de diferentes propuestas la mirada hacia uno/a mismo/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.

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 alumnos/as observen y plasmen lo que se llevan del recorrido realizado, cómo se han sentido en esa experiencia, cambios que han iniciado, aspectos que están en proceso de poner en marcha, dificultades; cualquier reflexión que constata la toma de contacto con la experiencia vivida. Asimismo, este ejercicio puede servir como guía de compromiso y acuerdos con uno mismo y así favorecer el recuerdo e integración de todo el trabajo hecho a lo largo del curso.

Investigación grupal de una habilidad

Investigación grupal de la habilidad asignada.

Lectura de documentación dada por la profesora y recopilada por los propios alumnos.

Preparación de las dinámicas y ejercicios para la puesta en marcha en la clase.

Registro personal

Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas.

Para cada habilidad la profesora sugiere un reto o tarea para aplicar en el contexto de la vida cotidiana y así extraer conclusiones personales.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES		
Lección magistral	Resolución de casos prácticos	Exposición de temas y trabajos
7	21	12
HORAS NO PRESENCIALES		



Lectura de documentación	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Aplicación al resto de asignaturas
		Estudio
9	10	20
CRÉDITOS ECTS: 3 (79 horas)		

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Actitud y trabajo en clase	Se realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales de: • Participación en clase • Implicación y compromiso personal en el curso • Interés mostrado en la clase por las dinámicas, contenidos y los compañeros • Contribución al crecimiento del grupo • Implementación de breves ejercicios prácticos en el aula	35%
Facilitadores del aprendizaje	• Proporción de trabajo individual respecto a grupal • Trabajo en equipo • Capacidad de conexión y dinamización del auditorio • Creatividad • Capacidad para transmitir la idea principal • Comunicación Verbal: fluidez, oratoria, claridad expositiva. • Comunicación No Verbal: presencia escénica, imagen, contacto visual, voz, silencios. • Manejo del tiempo	40%
Ejercicio de autoconocimiento	Como final de la asignatura cada alumno de forma individual realizará un trabajo escrito que sea una reflexión vivencial sobre lo aprendido e integrado de la asignatura en un ejercicio personal de autoexploración y autoconocimiento. Dicho trabajo podrá tener diferentes formatos que serán explicados en clase.	25%

Calificaciones

CONVOCATORIA UNICA

Asistencia: La asistencia es obligatoria y muy importante para la integración del proceso, por tratarse de una asignatura de carácter práctico y vivencial. Los alumnos que asistan a menos de un 80% de las clases se considerarán como no presentados. La falta de asistencia se considera justificada si se entrega un justificante oficial en la siguiente sesión.

Calificación: El alumnado será valorado en una calificación final haciendo la ponderación de las tres asignaciones requeridas anteriormente. Es necesario entregar y aprobar cada elemento de la evaluación por separado para que se apliquen las ponderaciones



anteriores. Es obligatorio por tanto realizar la tarea de "Facilitadores del aprendizaje" y entregar el "Ejercicio de Autoconocimiento" para poder aprobar la asignatura.

La asignatura puede suspenderse en caso de: inasistencia (a más de 20% de las clases) sin justificación oficial; por falta de participación o entrega en fecha de alguno de los documentos o trabajos requeridos; o por plagio total o parcial de alguna entrega.

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, cualquier herramienta de Inteligencia artificial) sin que se haya citado adecuadamente.

La asignatura no tiene convocatoria extraordinaria, por lo que de suspenderse, tendrá que cursarse nuevamente el año próximo.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Los alumnos 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.

Bibliografía Complementaria

- Alemany, C. (ed). (2006) 14 aprendizajes Vitales. Ed. Desclée De Brouwer. Colección Serendipity.
- 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. (2021) 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. (2016, 3ª edc) 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. (2009, 12ª edición). 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. (2020, 4ª edc.) Yo estoy bien, tú estás bien. Ed De Bolsillo.
- 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, N°. 1198, págs. 233-249.
- López Pérez, E. (2014). Teorías del liderazgo aplicables en el liderazgo ignaciano. Manresa: Revista de Espiritualidad Ignaciana, Vol. 86, N°. 341, págs. 365-374.
- Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclée de Brouwer.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

- 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 M^a José Martín).
- Vázquez, M^al. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis.

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/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>