GUÍA DOCENTE
2025 - 2026

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura

Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000012293
Impartido en	Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso] Grado en Periodismo [Segundo Curso] Grado en Publicidad y Relaciones Públicas [Segundo Curso] Grado en Periodismo y Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Marta Ruiz
Horario	14:30 a 16:30 horas
Horario de tutorías	enviar un correo a mruiz@cesag.org

Datos del profesorado

Profesor

Nombre	Marta Maria Ruiz Acebes
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Correo electrónico	mruiza@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Competencias - Objetivos

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

1. Tema 1: Autoconfianza

2-. Tema 2: Gestión de emociones y afrontamiento del estrés

3-. Tema 3: Motivación

4-. Tema 4: Asertividad

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología práctica y participativa con el fin de aplicar los conocimientos teóricos a situaciones reales de la vida personal, académica y profesional

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

MODALIDADES ORGANIZATIVAS

Interacción profesor-estudiante (Presencial)

- Centradas en el profesor: Clases teóricas/Clases prácticas: 20%
- Centradas en el estudiante: Actividades formativas: 30%

Trabajo autónomo del estudiante (No presencial)

- Estudio y trabajo individual: Estudio de teoría/Preparación de trabajos/ Preparación actividad de evaluación: 25%
- Estudio y trabajo en grupo: Preparación de trabajos/Preparación actividad de evaluación: 25%

Horas presenciales:

- Clases teóricas y clases prácticas: 5
- Actividades formativas: 5

Horas no presenciales:

- Estudio de teoría, preparación de trabajos, preparación de actividad de evaluación: 10

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Criterios de evaluación:

- Se evaluará la actitud proactiva en clase
- La implicación personal en el curso
- La adquisición de las habilidades vistas: autoconocimiento, motivación, gestionarse adecuadamente a nivel emocional y la asertividad

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Evaluación continua	-Actitud proactiva en clase -Implicación en el curso por parte de cada alumno	20%
Evaluación complementaria.	la evaluación se realizará con una	80%

Prueba escrita	evaluación complementaria basada en una prueba escrita con modalidad tipo test y preguntas cortas	

Observación: 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.

ASISTENCIA: Los alumnos que asistan menos del 80% de las clases se considerarán no presentados. La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

BIBLIOGRAFÍA:

1. CASTANYER, O. (1999). *La asertividad expresión de una sana autoestima*, Desclee de Brower.

2. CASTANYER, O. (2013). *La asertividad en el trabajo*, Desclee de Brouwer

3. GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*, Ed. Kairos.

4. KELLY, JEFFREY A, *Entrenamiento de las Habilidades Sociales*, Desclee de Brouwer

5. MEICHENBAUM, D. (1987).*Prevención y reducción del estrés*, Barcelona, Desclée de Brouwer.

7. SIMO L.DOLAN, SALVADOR GARCÍA, MIRIAM DÍEZ PIÑOL, *Autoestima, estrés y trabajo*, Mc Graw Hill.