

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre	Habilidades Personales
Código	
Titulación	Diploma en habilidades personales, comunicativas y profesionales de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Curso	Primero
Cuatrimestre	Semestral
Créditos ECTS	3 ECTS
Carácter	Obligatoria
Departamento	
Universidad	Pontificia Comillas
Horario	Miercoles de 8:30 a 10:30h.
Profesores	María Andrés Mascuñana, Neva Chico de GuzmanEscrivá de Romani, Teresa Andrés Mascuñana, IratxeLarraia de la Vega
Descriptor	Habilidades Personales I

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	María Andrés Mascuñana
Departamento	Educación
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	maria.andres@comillas.edu
Horario de Tutorías	Miercoles a las 12 (Previa petición de cita)
Profesor	
Nombre	Teresa AndrésMascuñana
Departamento	Psicología
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	mtandres@comillas.edu
Horario de Tutorías	Miércoles a las 10h. (Previa petición de hora)
Profesor	
Nombre	Neva Chico de Guzmán
Departamento	Organización Industrial
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	mnchico@comillas.edu
Horario de Tutorías	Miercoles a las 12 (Previa petición de cita)
Profesor	
Nombre	IratxeLarraia de la Vega
Departamento	
Despacho	Sala de profesores
e-mail	
Horario de Tutorías	Miércoles a las 10h. (Previa petición de cita)

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

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:

- Mejorar la calidad de la comunicación con uno mismo y con los otros.
- 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 sea vehículo de nuestra realidad y potencie nuestra imagen y efectividad. (Lenguaje proactivo y constructivo)
- Ampliar la atención consciente sobre el cuerpo y las emociones.
- Aprender algunas nociones y reflexiones para el manejo de la tensión y 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, y 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 – Módulos temáticos

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 a la vez miedos en cuanto que no se trata de “una terapia de grupo”.

TEMA 2: 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 transcurre en un espacio excepcional y funciona como arranque motivador para iniciar los primeros cambios e integrarla 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 concretas para poner en práctica desde ese día.

TEMA 3: PROACTIVIDAD: Ser líder de la propia vida

“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.

TEMA 4: PLANIFICACIÓN

“Dedicar 15 minutos a organizarse puede ser el mejor tiempo perdido”

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

Se está apuntalando una forma conceptual de entender su manera de gestionar – se. Esta sesión se ha colocado en el diseño de la asignatura estratégicamente después de los exámenes intersemestrales para lograr una mayor adaptación a la realidad de los alumnos. Así mismo, en esta sesión se facilita que puedan expresar emocionalmente el estado interior tras la presión de exámenes y resultados y apoyarse en el grupo para afrontar el resto del curso.

TEMA 5: MANEJO DEL ESTRÉS
<i>“Tu cuerpo tiene información – escúchale”</i>
<p>Identificación de las señales corporales de estrés. Causas que me provocan estrés (perfeccionismo, autoexigencia, Intoxicación; etc). Ansiedad ante los exámenes. Cómo afrontar problemas. 1º paso de focusing: despejar un espacio Se manejar mi estrés cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
TEMA 6: ASERTIVIDAD
<i>“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.” (Eleanor Roosevelt)</i>
<p>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 rol playing para poder experimentar una forma diferente de funcionar.</p> <p>Soy asertivo cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defiendo mis ideas sin necesidad de invadir las de otros. • Sé decir que no y sé decir sí. • Puedo expresar mis sentimientos sin agredir.
TEMA 7: EMPATÍA
<i>“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).</i>
<p>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 cuando se convierte en 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 posible y tan compleja.</p> <p>Soy empático cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
TEMA 8: CREATIVIDAD
<i>“Locura es hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes”. (Albert Einstein)</i>
<p>Esta sesión en el final del proceso formativo, con todo lo trabajado anteriormente busca animar a los alumnos al pensamiento divergente, incluso disruptivo y a confiar en que hay diferentes maneras de mirar la realidad y de resolver conflictos.</p> <p>Soy Creativo cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
TEMA 9: CIERRE
<i>“Dejar huella, llevarse experiencias”</i>
<p>Balance y dinámica grupal que recoja 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.</p>

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

La asignatura de Habilidades Personales I 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 habilidades propuestas para el curso, creatividad, planificación. Toda la 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

- 1. Facilitación 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 sugerencias, presentaciones, dinámicas que ayuden a aprender de forma sólida las destrezas personales que se presenten.
- 2. Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.**
- 3. Ejercicios de visualización, dramatizaciones (rol playing), ejercicios de atención a la respiración y relajación.**
- 4. Actividades complementarias:**Las sesiones estarán complementadas por una serie de actividades complementarias como conferencias o actividades fuera del aula.
Para apoyar al grupo de trabajo el profesor acompañará con conceptos fundamentales de 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.

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.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

1. Preparación en grupo de la presentación del tema con trabajo sobre documentación adicional.
2. Elaboración de una MEMORIA.

MEMORIA FINAL

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 la Memoria suponga un recorrido por el aprendizaje, destacando lo que se llevan del trabajo realizado, cómo se han sentido en esta experiencia, cambios que han iniciado, aspectos que están en proceso de poner en marcha, dificultades, ...todo lo que constata la toma de contacto con la experiencia vivida. Asimismo puede servir como guía de compromiso y acuerdos con uno mismo y para favorecer el recuerdo de todo lo trabajado en estas sesiones.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO		
HORAS PRESENCIALES		
Lección magistral	Resolución de casos prácticos	Actividades complementarias
5	21	4
HORAS NO PRESENCIALES		
Lectura de documentación	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Aplicación al resto de asignaturas Estudio
5	5	20
CRÉDITOS ECTS:		3 (60 horas)

EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	PESO
Actitud y trabajo en clase	El profesor realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación en clase. ✓ Implicación personal en el curso. ✓ Interés mostrado en la clase por las dinámicas, contenidos y los compañeros. ✓ Actitud general. ✓ Facilitador de clima grupal productivo 	40%
Facilitadores del aprendizaje	<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 	40%
Memoria fin de curso	Como final de la asignatura habrá que entregar una memoria como reflexión vivencial sobre lo aprendido e integrado en cada sesión y de forma global. Con la reflexión final: ¿De qué me doy cuenta?, ¿qué he integrado?.	20%

ASISTENCIA:

Los alumnos que asistan a menos del 80% de las clases (falten a más de dos sesiones sin justificar) se considerarán como no presentados. *La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial en la siguiente sesión.*

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.

AUTOEVALUACIÓN: Es importante que cada alumno tome conciencia sobre su propio aprendizaje, sus objetivos marcados, los conseguidos o pendientes de conseguir y que vaya haciendo un balance del mismo a lo largo del cuatrimestre. Esta actividad es un importante referente para su actividad académica y el futuro desempeño profesional a la que es bueno que vayan acostumbrándose, pasando de un modelo pasivo de evaluación externa a un modelo proactivo de autoevaluación.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía del curso:

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. LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS. Stephen R. Covey. (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).

Bibliografía Complementaria

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