

### 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	Traducción
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 Se abordan diferentes habilidades para que los alumnos puedan reflexionar sobre su desarrollo personal de dichas habilidades, así como encontrar vías para mejorar en cada una de ellas.

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	María Andrés Mascuñana
Departamento	Psicología
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	<a href="mailto:maria.andres@comillas.edu">maria.andres@comillas.edu</a>
Horario de Tutorías	Miercoles a las 10:30h. (Previa petición de hora)
<b>Profesor</b>	
Nombre	Teresa AndrésMascuñana
Departamento	Psicología
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	<a href="mailto:mtandres@comillas.edu">mtandres@comillas.edu</a>
Horario de Tutorías	Miércoles a las 10:30h.. (Previa petición de hora)
<b>Profesor</b>	
Nombre	Neva Chico de Guzmán
Departamento	Organización Industrial
Despacho	Sala de Profesores
e-mail	<a href="mailto:mnchico@comillas.edu">mnchico@comillas.edu</a>
Horario de Tutorías	Miercoles a las 10:30h. (Previa petición de cita)
<b>Profesor</b>	
Nombre	IratxeLarraia de la Vega
Departamento	Traducción
Despacho	Sala de profesores
e-mail	<a href="mailto:ilarraia@comillas.edu">ilarraia@comillas.edu</a>
Horario de Tutorías	Miércoles a las 10:30h.. (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

### BLOQUE 1: HABILIDADES PERSONALES

#### 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*

Conferencia magistral teórico-vivencial del profesor experto en la materia Fernando Tobías.  
Finalidad: potenciar 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 integrar la 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

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: Manejo del estrés

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.

### Tema 5: Manejo de la Exigencia

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 a los alumnos 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.

### Tema 6: Creatividad

Esta sesión en las fases finales 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.

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.

### Tema 7: 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.

### Tema 8: 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 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.

Las organizaciones, aparte de ofrecernos oportunidades de desarrollo profesional y reconocimiento, también nos exponen a 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.

### Tema 9: Escucha activa

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.

### Tema 10: Empatía

La experiencia de sentirse escuchado y entendido será el reto de esta sesión en la que busquemos 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.

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.

### Tema 11: Liderazgo

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 se pondrá al servicio del liderazgo de grupos.

### Tema 12: Cierre integrativo

Balance y 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

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 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.

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

## EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	PESO
<b>Actitud y trabajo en clase</b>	El profesor realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales de: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación en clase.</li> <li>✓ Implicación personal en el curso.</li> <li>✓ Interés mostrado en la clase por las dinámicas, contenidos y los compañeros.</li> <li>✓ Actitud general.</li> <li>✓ Facilitador de clima grupal productivo</li> </ul>	<b>40%</b>
<b>Facilitadores del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carga de trabajo individual</li> <li>- Motivación</li> <li>- Trabajo en equipo</li> <li>- Creatividad</li> <li>- Capacidad para transmitir la idea principal</li> <li>- Comunicación Verbal (fluidez, manejo del lenguaje, “jerga” y Comunicación No Verbal (postura, imagen)</li> <li>- Manejo del tiempo</li> </ul>	<b>40%</b>
<b>Memoria fin de curso</b>	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?.	<b>20%</b>

### **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<sup>a</sup> 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<sup>al</sup>. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis, Madrid.