



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Soft Skills
Código	E000009422
Título	Diploma de Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Diploma de Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
Responsable	Mónica Torres
Horario	Intensivo (2-5 septiembre 15.00 - 18.30) 2 horas 17 septiembre. Cierre 4 horas: 23 y 24 septiembre
Horario de tutorías	Consultar con el profesorado
Descriptor	Habilidades, Destrezas, Comunicación, Autoconocimiento.

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Fernando Tobías Moreno
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial
Correo electrónico	ftobiasmoreno@icai.comillas.edu
Profesor	
Nombre	José María Negueruela Lucena
Departamento / Área	Centro de Innovación del Derecho (CID - ICADE)
Correo electrónico	jmnegueruela@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Mónica Torres Ruiz-Huerta
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Despacho	Cantoblanco
Correo electrónico	monica.torres@comillas.edu
Teléfono	
Profesor	
Nombre	Sandra Cuadrado Nicoli
Departamento / Área	Departamento de Gestión Empresarial
Despacho	Alberto Aguilera 23 [OD-404]



Correo electrónico nicoli@icade.comillas.edu

Teléfono 2482

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

La asignatura SOFT SKILLS surge con el reto de constituir un espacio que facilite el autoconocimiento de los participantes, así como la integración con otr@s compañer@s y en la vida universitaria. En un entorno de cercanía, confianza y confidencialidad se busca generar las condiciones clave para profundizar en sí mismos, en su momento personal actual integrando las experiencias vividas en los años previos en el extranjero, motivando que cada uno encuentre recursos propios y ajenos de los que aprender y compartir para el enriquecimiento mutuo.

Entendemos estas HABILIDADES PERSONALES como herramientas para facilitar la relación personal y profesional. Cada uno somos seres únicos y diferentes que tenemos la oportunidad de encontrarnos y reflexionar de forma integral sobre lo que sentimos, pensamos y hacemos, y la manera en que nos afecta el entorno para poner todos nuestros recursos en marcha. Prestando también atención al cuerpo como eje donde confluyen las vivencias. Todo este aprendizaje servirá de forma preventiva para favorecer mejores relaciones interpersonales, resolver conflictos y adaptarse a un entorno en permanente cambio de forma flexible y constructiva.

- Aumentar el AUTO CONOCIMIENTO – Fortalezas, limitaciones, valores, creencias, pasiones, habilidades.
- Crear un punto de partida para el emprendimiento atendiendo a de dónde vengo, hacia dónde voy y para qué. Antes de emprender cualquier proyecto o empresa, trabajar sobre uno mismo, en la propia vida.

Prerequisitos

Ninguno

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG09 Habilidades interpersonales: escuchar, argumentar y debatir

CG13 Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad

ESPECÍFICAS



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

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

SESIÓN 1. "SELFIE" QUIÉN, QUIÉNES, HACIA DÓNDE

"De vez en cuando hay que hacer una pausa, contemplarse a sí mismo sin la fruición cotidiana, examinar el pasado etapa por etapa, baldosa por baldosa, y no llorarse las mentiras, sino cantarse las verdades" – Mario Benedetti

Iniciamos la materia con dinámicas de presentación de los participantes, del profesor@ y de los contenidos.

Se busca lograr un grupo que se sienta cómodo para poder participar y profundizar en los contenidos que se van a proponer. Esta sesión es muy importante de cara a ir logrando el clima del aula imprescindible 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.

Esta sesión es un principio de apertura hacia uno mismo. Quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy serán las preguntas que nos conciernen. Potenciar el autoconocimiento para abrir luego la mirada a mi entorno, los otros, los que me rodean. Construir una raíz de sabiduría asentada en los propios valores, en el reconocimiento al propio camino, auto indagación en el propio proyecto personal. Ahondar en el punto de partida, la IDENTIDAD para construir COMUNIDAD y poco a poco valorar e integrar la DIVERSIDAD.

En esta sesión se configura el camino de todo el curso que se estructura desde la construcción de un proceso de autoconocimiento, eres el eje principal sobre el que se configura todo lo que haces.

Vamos a trabajar asimismo sobre las creencias y el autoconcepto. Reflexionar para ir construyendo desde una idea propia que nos sea lo más próxima posible a quienes somos en este momento vital, observando expectativas externas y construyendo nuestros propios sistemas de definición para mirarnos.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN: COHESIÓN GRUPAL – AUTOCONOCIMIENTO. AULA/GRUPO COMO LUGAR SEGURO. MOTIVACIÓN PARA ESTAR DE FORMA ACTIVA EN EL CURSO. ACERCAMIENTO A LA METODOLOGÍA, LOS CONTENIDOS, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LAS EXPECTATIVAS.

SESIÓN 2: MI IKIGAI- PROPÓSITO Y PASIÓN

"Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy? Cuando la respuesta sea NO demasiados días seguidos, sabré que debo cambiar algo. Steve Jobs"

En esta sesión las habilidades que se van a trabajar de forma transversal son PROACTIVIDAD y LIDERAZGO a través del reconocimiento y valoración de los propios valores y las cosas que nos apasionan.



El secreto mejor guardado para emprender y tener éxito proviene de la remota y pequeña isla de Okinawa en Japón. Se dice que en ella sus habitantes tienen un propósito por el cual levantarse todas las mañanas y disfrutar la vida.

En esta sesión vamos a trabajar reflexionando desde este concepto filosófico de la cultura japonesa que pone en valor el sentido de vida. Los japoneses dicen que todos tenemos un IKIGAI. Es aquel espacio donde se integran lo que te apasiona, que es bueno para el mundo, que se te da bien y además puedes lograr rendimiento económico por desempeñarlo.

Para llegar a identificar el IKIGAI se necesita profunda introspección y auto conocimiento. Es lo que nos dará verdadero sentido a nuestra vida y satisfacción plena.

Lograr conjuntar estas cuatro grandes áreas no es tarea fácil y como dicen los japoneses, muy pocos logran llegar a su IKIGAI en la vida. Pero si al momento de emprender cimentamos nuestra visión en estas áreas -lo que nos gusta hacer, en lo que somos hábiles, por lo que nos pueden pagar y como agregamos valor a nuestra comunidad-, estaremos garantizando un futuro con propósito de vida para nuestra organización y por añadidura éxito personal, profesional y financiero.

De forma específica en esta sesión los participantes trabajarán identificando lo que les apasiona (y puede ser fuente de motivación) y en el reconocimiento de sus habilidades.

Así mismo se identifican los propios VALORES que en este momento estructuran su forma de ser y estar en el mundo. Y las habilidades para las que tienen una destreza o talento natural.

Todo ello a través de diversas dinámicas para finalmente construir una reflexión de hacia dónde les lleva. Qué comportamientos y también qué emprendimiento promueve en ellos este conocimiento. Activando de esta forma la proactividad desde la consciencia.

SESIÓN 3: MI TRIBU – DIVERSIDAD – ATENCIÓN AL ENTORNO

“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).

Entender que es imposible lograr cualquier proyecto sin saber que estoy inmerso en un entorno construido con otros. Alteridades que tienen otras necesidades, otras realidades y que es necesario tratar de construir puentes entre los diferentes puntos de vista. Esto solo puede ser fuente de enriquecimiento, aprendizaje, armonización y logros.

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 simpatía, consejo 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.



Igualmente para no confundirme con la realidad del otro aparece la posibilidad de ser cercano, atento a la necesidad del otro, pero también con la capacidad de expresar mi diferencia, discrepancia y de poner límites. Frontera que me permite ser único en pertenencia. Aprender a decir NO de forma asertiva será la manera de sostener y evitar muchos conflictos.

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. Este conflicto se manifiesta en diferentes estilos de respuesta pero 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.

Se van a identificar situaciones en las que les resulta más difícil poder ser asertivos, 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.

Puedo expresar mis sentimientos sin agredir.

De nuevo construir cualquier proyecto y equipo poniendo en marcha las habilidades que vamos a trabajar en esta sesión será esencial y diferencial.

SESIÓN 4: ADAPTACIÓN AL ENTORNO/CONTEXTO – RECURSOS EN UN ENTORNO QUE CAMBIA Y EXIGE AJUSTE PERMANENTE

“Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes, sino las que se adaptan mejor al cambio – Charles Darwin”

En esta sesión se trabajará la GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE (VUCA) y de forma transversal la CREATIVIDAD, EL LIDERAZGO Y LA INTEGRACIÓN DE LA DIVERSIDAD.

Nos encontramos cada día inmersos en un entorno VOLATIL, INCIERTO, COMPLEJO Y AMBIGUO. Hay pocas cosas que sean absolutamente predecibles, aunque nos esforzamos por controlar lo máximo posible y a veces, esto mismo, se convierte en algo contraproducente. Nunca vamos a estar 100% seguros de algo, la incertidumbre forma parte de la vida.

Llegar a ser capaces de entender esta realidad y aceptarla como tal para poder dejar de buscar el control de lo que no podemos controlar, sino alinearnos con lo que sí podemos aceptar, con nuestra capacidad de sostén en esta incertidumbre, incorporando la flexibilidad y la escucha de las sensaciones corporales, la intuición, la emoción, el cuerpo. Los momentos de atención plena (Mindfulness) como opción para anclarnos en esta compleja realidad. Y la creatividad como invitación a construirnos con más habilidades en este entorno.

En esta sesión los participantes trabajarán en equipos creando UN PROYECTO CON MARCA. Se organizarán grupos atendiendo a su mayor diversidad y estos deberán crear un proyecto creando un proyecto, marca o invento que desprenda su fusión desde la diferencia. En la sesión de cierre deberán presentarlo a la clase.



Dado que el mundo y por tanto la realidad profesional es tan cambiante, muchos de los aprendizajes y habilidades que adquirimos a lo largo de nuestra formación, no estamos seguros de que vayan a tener una utilidad en nuestro futuro. Sin embargo, precisamente por el ritmo de cambios al que nos vemos expuestos a lo largo de nuestra trayectoria profesional, sí que sabemos que es necesario que contemos con cierta capacidad creativa que nos permita crear y crearnos a nosotros mismos, que nos ayude a mirar la realidad desde distintos puntos de vista, que nos ayude a adaptarnos de forma flexible a las situaciones por diferentes que sean a lo que habíamos esperado.

SESIÓN 5: MINDFULNESS

"Atender al presente"

Potenciar la importancia de la Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste en las tareas que se desempeñan a diario.

Esta sesión busca ir integrando nuevas capacidades que impliquen atender a nuestro cuerpo, al aquí y al ahora, y lograr controlar el manejo de los estímulos presentes en nuestra vida de tal manera que seamos nosotros lo que decidimos a qué atender y no que la atención nos lleve saltando entre temas, estímulos y distracciones. En esta era de la "sobre información" cada vez es más importante saber controlar la multiplicidad de estímulos y distracciones. Se motiva el estudio sin distractores, la renuncia a la multitarea, al autoconocimiento y la capacidad de control sobre el proceso de aprendizaje. Los recursos tecnológicos requieren para su buena utilización disponer de esta habilidad personal para que las redes sociales y los desarrollos tecnológicos no dominen nuestro tiempo, nuestras relaciones y la productividad.

SESIÓN 6: CIERRE

"Dejar huella, llevarse experiencias"

- Presentación PROYECTO MARCA PERSONAL. Cada grupo en el RETO de 10 minutos expondrá su propuesta a partir de una Guía de mínimos aportada por los profesores. La idea es el enriquecimiento mutuo, el empoderamiento, la mejora en las habilidades de comunicación y el desarrollo del trabajo en equipo. Siguiendo el modelo del ELEVATOR PITCH.
- Despedida grupal.

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 mejoraría?.

HABILIDADES TRANSVERSALES TRABAJADAS:

CREATIVIDAD

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

Esta sesión en el final del proceso formativo, con todo lo trabajado anteriormente busca animar a los



alumnos al 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.

AMABILIDAD

"Digno de ser amado"

Amabilidad se define como "calidad de amable". Una persona amable es aquella que "por su actitud amable, complaciente y afectuosa es digna de ser amada".

La amabilidad es un comportamiento de respeto hacia otras personas.

Así que ¿por qué hacerlo? Ser amable hace que las personas se sientan bien y facilita el camino para crear buenas relaciones interpersonales

Es una suerte que los humanos tengamos esa capacidad de proporcionarnos afecto a nosotros mismos. Esta autocompasión es importante entrenarla, porque no hemos desarrollado esta capacidad.

Lo contrario de la bondad hacia uno mismo, sería la autocrítica.

Para ser bondadosos con nosotros mismos, es útil aplicar acciones bondadosas en cinco áreas. El corporal, el mental, el emocional, el relacional y es espiritual.

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 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 si 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"...). Se invita a los alumnos a explorar desde la posición de elegir con consciencia su propio proyecto de vida.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura



La asignatura Soft Skills 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, de seguridad personal y de autoconocimiento. 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 y profundizando en uno mismo como la primera empresa sobre la que debemos tener mayor conocimiento. Saber desde dónde partimos y hacia dónde vamos.

La metodología será eminentemente experiencial desde propuestas individuales, de trabajo en parejas, en grupo pequeño y de compartir en grupo amplio.

Los participantes reflexionarán desde preguntas y dinámicas que invitan a la reflexión, al descubrimiento y a la integración. El enfoque será desde el respeto a la individualidad, la diferencia como valor, la diversidad como oportunidad y lo lúdico como oportunidad para la integración del aprendizaje.

Todo el curso ha sido diseñado desde la experiencia activa en este tipo de propuestas por parte del profesorado, y haciendo una cuidada adaptación a la idiosincrasia de este grupo.

Metodología Presencial: Actividades

1. Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.
2. Ejercicios de visualización, dramatizaciones (role playing).

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 alumnado, y recomendando la manera de aplicar los conceptos estudiados.

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.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

1. Elaboración de actividades voluntarias en un "Cuaderno de Reflexión". Diferentes sugerencias para que los alumnos puedan profundizar y completar los contenidos más allá de lo experienciado en el aula.
2. Desarrollo en equipo de un proyecto creativo donde poner en juego y presentar al resto de compañer@s su proceso creativo, su aprendizaje su singularidad y sus destrezas. El objetivo será generar un proyecto grupal desde el ikigai individual.
3. Elaboración de una MEMORIA REFLEXIVA.

Será un elemento de integración desde la reflexión de los conocimientos y experiencias puestos en marcha en el curso. 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 las 5 sesiones. Además, se les pedirá feedback del curso y su propia auto evaluación cuantitativa y cualitativa.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES
HORAS NO PRESENCIALES
CRÉDITOS ECTS: 2,0 (0 horas)

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Actitud y trabajo en clase.	<ul style="list-style-type: none"> Participación e implicación en clase. Implicación personal en el curso. Interés mostrado en la clase por las dinámicas, contenidos y l@s compañer@s. Actitud general. Proactividad. Facilitador de clima grupal productivo 	35 %
Elaboración en grupo de un Proyecto Marca	<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 	30 %
	Como final de la asignatura habrá que entregar una memoria como reflexión	



Memoria Reflexiva	vivencial sobre lo aprendido e integrado en cada sesión y de forma global. ¿De qué me doy cuenta?, ¿qué he integrado?, ¿qué han aportado a 3 compañer@s?	35 %
-------------------	--	------

Calificaciones

Dado el carácter experiencia de la asignatura, **la asistencia a todas las sesiones es requisito fundamental.**

La inasistencia a más de un 15% de las horas presenciales sin tener una dispensa de escolaridad expedida por su Facultad/Escola. Como consecuencia de la aplicación de esta norma, el alumno figurará como "No presentado" en el acta de la convocatoria ordinaria.

PLAGIO: Cualquier trabajo que se copie íntegramente o en parte de una fuente externa (por ej. Internet, un compañero de clase) sin que se haya citado adecuadamente se calificará con un 0.

Convocatoria extraordinaria: En la fecha acordada para ello, dentro del periodo establecido por la Universidad, el alumno deberá presentar el trabajo o trabajos requeridos por su profesor.

Es responsabilidad de cada alumno ponerse individualmente en contacto con su profesor para informarse de los trabajos, actividades o exámenes que el profesor establezca en cada caso para esta convocatoria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Algunas referencias bibliográficas clave son:

- 1.- Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Stephen R. Covey
- 2.- Madera de Líder. Mario Alonso Puig
- 3.- Inteligencia emocional. Daniel Goleman.
- 4.- Ontología del Lenguaje. Rafael Echeverría.
- 5.- No es lo mismo. Silvia Guarnieri y Miriam Ortiz de Zarate
- 6.- Comunicación no violenta. Marshall B. Rosenberg
- 7.- Los 4 acuerdos. Miguel Ruiz.
- 8.- Busca en tu interior: Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad. Chade-Meng Tan.
- 9.- Encuentra tu ikigai: El libro práctico. Bettina Lemke.

Bibliografía Complementaria

1. Barrera, L. (2000). Claves del optimismo (2000). Libro-Hobby-Club, Madrid.



2. Bonet, J. V. "Sé 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 sí 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^ªI. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis, Madrid.

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/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)