

**FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA**

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	DOI-DH-111
Título	Diploma en Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
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 (E-6) [Primer Curso] Grado en Administración y Dirección de Empresas (E-2) - Bilingüe en inglés [Primer Curso] Grado en Administración y Dirección de Empresas y Grado en Análisis de Negocios/Business Analytics [Primer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	3,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Gestión Empresarial
Responsable	Sandra Cuadrado Nicoli, María Antonia Olalla
Horario de tutorías	Previa petición por mail

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Ana Aizpún Marcitllach
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Correo electrónico	aaizpun@icade.comillas.edu
Profesor	
Nombre	Digna María Macarena López Anadón
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	dmlopez@comillas.edu
Profesor	
Nombre	M ^a Teresa Andrés Mascuñana
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	mtandres@comillas.edu
Profesor	
Nombre	María Andrés Mascuñana



Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	maria.andres@comillas.edu
Profesor	
Nombre	María Elizaga Viana
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	mariaelizaga@comillas.edu
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
Profesor	
Nombre	Sofía Cristina Pagola Menéndez
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial
Correo electrónico	spagola@comillas.edu

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, al profesional y al personal.



Prerequisitos

Ninguno.

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG09

Habilidades interpersonales: escuchar, argumentar y debatir

ESPECÍFICAS

CE12

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

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

MÓDULO 13: CIERRE INTEGRATIVO

“Dejar huella, llenarse experiencias”.

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.

MÓDULO 12: LIDERAZGO

“Ser líder al servicio del grupo”.

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 liderazgo de grupos.

MÓDULO 11: EMPATIA

“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 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.

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

MÓDULO 9 : 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 8: 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 7: 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 hacia 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.

MÓDULO 6: 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.

MÓDULO 5: CREATIVIDAD

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

Esta sesión, 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.

MÓDULO 04: GESTIÓN DEL TIEMPO

“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.

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

MÓDULO 03: 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.

MÓDULO 02: 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.

MÓDULO 01. 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".

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, 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

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 (role playing), ejercicios de atención a la respiración y relajación.**
4. **Actividades complementarias:** Las sesiones estarán complementadas por una serie de actividades como conferencias o actividades fuera del aula.
5. **Acompañamiento del profesor-a:** Para apoyar al grupo de trabajo el profesor 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.

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 y en su propia vida personal.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:



1. Investigación grupal de la habilidad asignada y preparación de la presentación teórico- práctica.
2. Auto-observación y registro personal de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas.
3. 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; cualquier experiencia que constata la toma de contacto con la experiencia vivida. Asimismo, esta memoria puede servir como guía de compromiso y acuerdos con uno mismo y para favorecer el recuerdo de todo lo trabajado en las sesiones.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES						
Exposición temas y trabajos	Realización de trabajos colaborativos	Ejercicios y prácticas evaluadas	Presentación de contenidos	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Simulaciones, juegos de rol, dinámicas de grupo	
10.00	8.00	12.00	5.00	2.00	3.00	
HORAS NO PRESENCIALES						
Aplicación al resto de asignaturas Estudio	Seminarios y talleres	Sesiones tutoriales	Realización de trabajos colaborativos	Lectura de documentación	Realización trabajos prácticos y monografías	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos
8.00	2.00	3.00	5.00	7.00	6.00	8.00
CRÉDITOS ECTS: 3,0 (79,00 horas)						

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

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.



2. Tobías moreno, F. (2018). ¿Qué hace el mando de la tele en el frigo? Editorial Khaf.

Bibliografía Complementaria

- Alemany, C. (ed). (2006) 14 aprendizajes Vitales. Ed. Desclée De Brouwer. Colección Serandipity.
- 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. Serandipity.
- Barrera, L. (2000). Claves del optimismo. Libro-Hobby-Club, Madrid.
- Bonet, J. V. 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. (2005). 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. (2000. 6ªedición). Treinta palabras para la madurez. Ed Desclée de Brouwer. (Serandipity, 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. (1967) Yo estoy bien, tú estás bien. Ed De Bolsillo.
- Lazarus, R. (1986) Estrés y procesos cognitivos, Barcelona, Martínez Roca.
- 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, Nº. 1198, págs. 233-249.
- López Pérez, E. (2014). Teorías del liderazgo aplicables en el liderazgo ignaciano. Manresa: Revista de Espiritualidad Ignaciana, Vol. 86, Nº. 341, págs. 365-374.
- Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclée de Brouwer.
- 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 Mª José Martín).
- Vázquez, MªI. (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/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)