



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 Ingeniería en Tecnologías Industriales y Grado en Administración y Dirección de Empresas [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías Industriales [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías de Telecom. y Grado en Análisis de Negocios/Business Analytics [Primer Curso] Grado en Ingeniería en Tecnologías de Telecomunicación [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
<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>En definitiva, potenciar, conocer y poner en práctica recursos personales para trasladar al contexto académico, al profesional y al personal.</p>
Prerequisitos



Ninguno.

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG02	Resolución de problemas y toma de decisiones
CG04	Capacidad de gestionar información proveniente de fuentes diversas
CG06	Comunicación oral y escrita en la propia lengua
CG08	Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio
CG09	Habilidades interpersonales: escuchar, argumentar y debatir
CG10	Capacidad de liderazgo y trabajo en equipo
CG17	Capacidad de elaboración y transmisión de ideas, proyectos, informes, soluciones y problemas

ESPECÍFICAS

CE01	Desarrollar la capacidad de redactar informes técnicos basados en el uso eficiente de programas informáticos y bases de datos específicos para la resolución de problemas contables y financieros
CE13	Conocimiento y comprensión de los determinantes básicos de la gestión en las organizaciones

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

|||||||

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 4: 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 3: 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 2: 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 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".

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
HORAS NO PRESENCIALES
CRÉDITOS ECTS: 3,0 (0 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. Serendipity.

- 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. Desclée de Brouwer.
- 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. 6ª edición). Treinta palabras para la madurez. Ed Desclée de Brouwer. (Serendipity, 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)