



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000006219
Impartido en	Grado en Enfermería [Primer Curso] Grado en Fisioterapia [Primer Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	3,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia
Responsable	José Negueruela Lucena (Coordinador)
Horario de tutorías	Previa petición de cita
Descriptor	Habilidades personales

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	José María Negueruela Lucena
Departamento / Área	Centro de Innovación del Derecho (CID - ICADE)
Correo electrónico	jmnegueruela@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Digna María Macarena López Anadón
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	dmlopez@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Blanca Correas Del Prado
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	bcorreas@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Helena Fernández Ujados
Departamento / Área	Departamento de Traducción e Interpretación y Comunicación Multilingüe
Despacho	Alberto Aguilera 23
Correo electrónico	helenaf@icade.comillas.edu
Teléfono	



Profesor

Nombre Laura Concepción García Galeán

Departamento / Área Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)

Correo electrónico lcgarcia@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 su vida personal, académica y profesional, 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.

Prerrequisitos

Ninguno.



Competencias - Objetivos

Competencias

OBJETIVOS

GENERAL:

Proporcionar un espacio de confianza en el que poder desarrollar capacidades y destrezas que complementen a los estudios universitarios, fomentando el autoconocimiento y la reflexión tanto individual como grupal, para desarrollar las potencialidades de cada uno y a la vez ir haciendo conscientes las posibles barreras, dificultades o limitaciones para trabajarlas.

ESPECÍFICOS:

- Mejorar la calidad de la comunicación con uno mismo y con los otros.
- 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.
- Practicar los recursos para trasladar el aprendizaje al contexto académico, al profesional y al personal.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques 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 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, permitiendo aportar la propia experiencia y nutrirse de todo lo que se ponga en juego en el grupo.



TEMA 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 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 ("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.

TEMA 3: 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 y la vivencia 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.

TEMA 4: MANEJO DEL ESTRÉS Y GESTIÓN DE LA EXIGENCIA

"Tu cuerpo tiene información - escúchale"

Identificación de las señales corporales de tensión, estrés o ansiedad.

Causas que me provocan estrés (perfeccionismo, autoexigencia, Infoxicación).

Ansiedad ante los exámenes.

Cómo afrontar problemas. Hablaremos del estrés positivo.



Se manejar mi estrés cuando:

- 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 5: ATENCIÓN PLENA – 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.

TEMA 6: 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. 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 rol 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.



TEMA 7 y 8: ESCUCHA ACTIVA Y 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 simpatía, consejo o mer 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 9: CREATIVIDAD

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

Esta sesión 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.

TEMA 10: LIDERAZGO

"Ser líder al servicio del grupo"

Liderar no es lo mismo que dirigir. En esta sesión trabajaremos sobre el liderazgo entendiéndolo como la habilidad de aquellas personas que, sabiendo y sintiendo que son parte de un grupo, son capaces de:

- Facilitar sinergias entre los talentos de cada uno
- Aprender de los errores.
- Crecer ante el cambio.



TEMA 11: CIERRE

"Dejar huella, llevarse experiencias"

Balance y dinámica grupal que recoja las experiencias aprendidas a lo largo de todo el curso.

¿De qué me doy cuenta?, ¿qué me llevo?

Despedida grupal. ECO emocional.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

La asignatura de Habilidades Personales tiene por objetivo potenciar aquellos factores humanos que pueden convertirse en un aumento del bienestar, del autoconocimiento y finalmente del rendimiento por parte del alumno, así como de sus destrezas comunicativas y de seguridad personal. Se trabajará desde diversas dinámicas, trabajos de reflexión individual y grupal para integrar el aprendizaje. 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

Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.

Ejercicios de visualización, dramatizaciones (rol playing), ejercicios de atención a la respiración y relajación.

Actividades complementarias: Las sesiones en ocasiones podrán estar complementadas con 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

MEMORIA FINAL O DIARIO DE APRENDIZAJES

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.

Se recomienda ir haciendo este proceso a lo largo de las semanas que dura la formación. Será una manera de ir integrando y haciendo el aprendizaje más consciente no quedando solo a la espera de lo que se trabaje en las sesiones, sino que es un proceso de elaboración personal que ocupa cada día. Eso permitirá que el enriquecimiento sea mucho mayor.

Al final de cada sesión se facilitarán una serie de preguntas o propuestas de elaboración para facilitar este proceso. Aunque en última instancia debe ser un proceso libre y personal.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

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 Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación
Actitud y trabajo en clase	<p>El profesor realizará una evaluación continua sobre los niveles individuales de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase. • Implicación y compromiso personal en el curso. • Interés mostrado en la clase por las dinámicas, contenidos y compañeros. • Contribución al crecimiento del grupo.
GRUPO DE EXPERTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Proporción de trabajo individual respecto a grupal. • Trabajo en equipo. • Capacidad de conexión con el auditorio. • Creatividad • Capacidad para transmitir la idea principal • Comunicación Verbal: fluidez, oratoria, claridad expositiva. • Comunicación No Verbal: presencia escénica, imagen, contacto visual, silencios. • Manejo del tiempo
Memoria fin de curso	<p>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. Para la ejecución se apoyarán en el trabajo semanal. Con la reflexión final ¿De qué me doy cuenta?, ¿qué he integrado?</p>

ASISTENCIA:

Los alumnos que asistan a menos del 75% de las clases (falten a más de tres 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.*

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.



Los alumnos que estén en segunda convocatoria y que por motivos de incompatibilidad de horarios con su plan de estudios, no puedan asistir a clase, deberán realizar todas aquellas actividades acordadas con el profesor, para compensar la escolaridad, de cara a superar la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

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

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, tu 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.