



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	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Horario	Intensivo (septiembre)
Horario de tutorías	Cita previa por email
Descriptor	Habilidades, Destrezas, Comunicación, Autoconocimiento.

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	M ^a Teresa Andrés Mascuñana
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	mtandres@comillas.edu
Profesor	
Nombre	María Nieves Chico de Guzmán Escrivá de Romaní
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial
Correo electrónico	mnchico@icai.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>La asignatura SOFT SKILLS surge con el reto de constituir una bienvenida que facilite el autoconocimiento de los participantes, la cohesión de grupo, así como la integración con otros compañeros y en la vida universitaria.</p> <p>En un entorno de cercanía y confianza se busca generar las condiciones clave para que el alumnado profundice en sí mismo y en sus potencialidades, integrando las experiencias vividas en los años académicos previos en el extranjero. Facilitaremos un recorrido por diversos recursos y herramientas de habilidades personales y sociales que les permitan convertirse también en profesionales competitivos</p>



emocionalmente y con capacidad de adaptación al entorno cambiante.

La asignatura culminará con la aplicación de lo aprendido a un proyecto creativo de emprendimiento empresarial, elaborado por equipos, donde el foco será puesto no sólo en la gestión de ideas sino en la habilidad de liderar personas y emociones en equipo.

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.

En resumen se pretende:

- Mejorar el Autoconocimiento y la capacidad de introspección del alumno: tener una visión ampliada de sus fortalezas, limitaciones, valores, creencias, pasiones y competencias emocionales y sociales.
- Construir un punto de partida para el emprendimiento empresarial y social, considerando la persona que soy: de dónde vengo, hacia dónde voy y para qué lo hago.
- Enseñar que antes de emprender cualquier proyecto o empresa, es importante trabajar sobre uno mismo, en la propia vida y arquitectura interior.

Prerequisitos

Ninguno

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG09	Habilidades interpersonales: escuchar, argumentar y debatir
CG11	Capacidad crítica y autocrítica
CG13	Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad
CG17	Capacidad de elaboración y transmisión de ideas, proyectos, informes, soluciones y problemas

ESPECÍFICAS

CE12	Favorecer el autoconocimiento de la persona, su gestión emocional y la escucha interpersonal.
CE16	Capacidad de discernir individualmente y en grupo para la toma de decisiones

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Los contenidos de esta asignatura se disponen en 7 sesiones en las que se va realizando un recorrido por habilidades intra e interpersonales, poniendo en práctica una serie de competencias transversales emocionales y sociales y desarrollando por equipos un

proyecto de emprendimiento creativo. Las sesiones son las siguientes:

SESIÓN 1: INTRODUCCION, COHESION GRUPAL

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".

SESION 2: "SELFIE" QUIÉN, QUIENES, HACIA DÓNDE

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, hacia dónde voy y qué busco, 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, LAS LIMITACIONES Y POTENCIALIDADES. 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. Rompiendo las barreras de lo que nos limita, de los condicionamientos que nos impiden lograr nuestras metas y nos refugian en el miedo o en la falta de motivación.

Como habilidad transversal destacamos la 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.



SESIÓN 3: MI IKIGAI: PROPOSITO Y PASION

"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

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.

Si al momento de emprender nuestro proyecto vital cimentamos nuestra visión en estas áreas 4 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. 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 vale la pena intentarlo.

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 y en un acercamiento hacia su vocación y misión.

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 equipo creando un proyecto, marca o invento que desprenda su fusión desde la diferencia. En la sesión de cierre deberán presentarlo a la clase.

SESIÓN 4: MIS VALORES

En esta sesión se identificación 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. En primer lugar se distinguen entre los valores instrumentales y los finales. Y a continuación aprendemos a identificar nuestros propios valores éticos, emocionales y económicos. Así los participantes se preparan para poder comprender cómo es el mundo de valores de los demás miembros del grupo y en qué medida comparten o divergen en ellos.

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

De esta forma damos paso a la profundización en los 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"...). Se invita a los alumnos a explorar desde la posición de elegir con consciencia su propio proyecto de vida.

Nos enfocamos en la habilidad de la PROACTIVIDAD, analizando a través de los círculos de preocupación y de influencia la forma en que podemos influir en los acontecimientos de nuestra vida, cambiando el modo en que pensamos sobre ellos, nos relacionamos con ellos y finalmente actuamos y nos sentimos.

SESIÓN 5: LA TRIBU

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. En esta sesión vamos a darnos cuenta que los demás importan, y que necesitamos puentes (estrategias comunicativas) para conectarnos con ellos.

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 6: VUCA. ENTORNOS CAMBIANTES

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.

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.



SESIÓN 7: CIERRE INTEGRATIVO

Presentación y evaluación del PROYECTO MARCA PERSONAL. Cada grupo expondrá su propuesta de emprendimiento creativo. La idea es el enriquecimiento mutuo, el empoderamiento, la mejora en las habilidades de comunicación y el desarrollo del trabajo en equipo.

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?

Se realizará el FEEDBACK de la asignatura.

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

Por tratarse de una asignatura plenamente práctica y vivencial, las actividades que se realizarán podrán ser del tipo siguiente:

- Dinámicas de grupo, juegos cooperativos y role-playing.**
- Ejercicios de atención a la respiración y técnicas de relajación.**
- Proyecto de emprendimiento por equipos.** Aplicación y discusión por equipos de los conceptos al Proyecto de emprendimiento. Presentación de cada equipo en la clase final de su Proyecto Marca, utilizando TICs y exposición oral.
- Acompañamiento del profesor en cada clase.** 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:

- Elaboración de actividades voluntarias en un "Cuaderno de Reflexión personal".**

Cada participante recibirá al iniciar el curso un Cuadernillo con diferentes sugerencias, cuestiones y ejercicios para cada sesión, para que los



alumnos puedan profundizar y completar los contenidos más allá de lo experimentado en el aula, haciendo registro de sus pensamientos y sentimientos.

2. Proyecto creativo de emprendimiento: Proyecto Marca.

Desarrollo en equipo de un proyecto de emprendimiento donde poner en juego y presentar al resto de compañer@s su proceso creativo, su aprendizaje, su singularidad y sus destrezas. En este reto cada grupo inventará una Marca de producto o servicio, a la que aplicarán todos los procesos vistos en clase. El objetivo será generar un proyecto grupal desde el Ikigai individual, y hacer hincapié en la gestión de personas y emociones no sólo en el procesamiento de ideas y la ejecución de las mismas.

3. Elaboración individual y escrita de una Ejercicio de Autoconocimiento.

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 este ejercicio autoreflexivo 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 constate 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 6 sesiones. Además, se les pedirá feedback del curso y su propia auto evaluación cuantitativa y cualitativa. También se les pedirá que incluyan en este ejercicio la percepción que tres de sus compañeros han tenido de ellos, después de interactuar durante estas clases.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES				
Exposición pública de temas o trabajos	Realización de trabajos colaborativos	Presentación de contenidos	Simulaciones, juegos de rol, dinámicas de grupo	Ejercicios y prácticas evaluadas
1.00	5.00	1.00	10.00	1.00
HORAS NO PRESENCIALES				
Lectura de documentación				
2.00				
CRÉDITOS ECTS: 2,0 (20,00 horas)				

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Actitud y trabajo en clase	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
	Carga de trabajo individual respecto al grupal	



Elaboración en grupo de un Proyecto Marca	Motivación Capacidad de conexión y dinamización del auditorio Trabajo en equipo Creatividad Capacidad para transmitir la idea principal Comunicación Verbal (fluidez, manejo del lenguaje, "jerga") y Comunicación No Verbal (postura, imagen, voz, silencios) Manejo del tiempo	30
Ejercicio escrito de Autoconocimiento	Como final de la asignatura habrá que entregar una ejercicio de introspección escrito, como reflexión 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

ASISTENCIA:

Dado el carácter experiencial 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/Escuela. Como consecuencia de la aplicación de esta norma, el alumno figurará como "No presentado" en el acta de la convocatoria ordinaria.

CALIFICACIÓN:

El alumnado será valorado en una calificación final haciendo la ponderación de las tres asignaciones requeridas anteriormente. Es necesario entregar y aprobar cada elemento de la evaluación por separado para que se apliquen las ponderaciones anteriores. Es obligatorio por tanto realizar la tarea grupal de "Proyecto Marca" y entregar individualmente el "Ejercicio de Autoconocimiento" para poder aprobar la asignatura.

La asignatura puede suspenderse en caso de: inasistencia sin justificación oficial; por falta de participación o entrega en fecha de alguno de los documentos o trabajos requeridos; o por plagio total o parcial de alguna entrega.

PLAGIO:

El plagio es considerado como una acción tendente a falsear o defraudar los sistemas de evaluación del rendimiento académico, por lo que constituye una falta grave sancionable de conformidad con lo dispuesto en el art. 168, apartados A.2.e) y 2.B) 5 del Reglamento General de la Universidad.

Se considera plagio cualquier trabajo que se copia íntegramente o en parte de una fuente externa (internet, bibliografía, compañero de la Universidad...) sin que se haya citado adecuadamente.

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

- Barrera, L. (2000). Claves del optimismo (2000). Libro-Hobby-Club, Madrid.
- Bonet, J. V. "Sé amigo de ti mismo". Ed. Sal Terrae.
- Castañer, O. (1999). "La asertividad, expresión de una sana autoestima". Ed. Desclee de Brouwer.
- 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 sí cuando quieres decir no". Ed de bolsillo.
- García-Monge J.A. (2000. 6ªedición). Treinta palabras para la madurez. Desclee de Brouwer. (Serendipity, Colección Crecimiento Personal), Bilbao.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Ed. Kairos.
- Harrias, Th. "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, Barcelona.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2022 - 2023

Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclée de Brouwer, Bilbao.

Mogi, K. (2021). Ikigai esencial: la sabiduría milenaria japonesa que dará sentido a cada día de ti vida. Ed. Vergara.

Neff, K. (2018). Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo. Ed. Paidós.

Osho (2001). Madurez. La responsabilidad de ser uno mismo. Ed. Debate, Barcelona.

Pease, B. (2010). El lenguaje del cuerpo. Cómo interpretar a los demás a través de sus gestos. Ed. Amat.

Vázquez, M^ª. (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>