



## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Chance'u Programa de autoconocimiento para inserción laboral y el desarrollo profesional
Código	E000003440
Título	<a href="#">Máster Universitario en Recursos Humanos por la Universidad Pontificia Comillas</a>
Impartido en	Máster Universitario en Recursos Humanos [Segundo Curso]
Nivel	Postgrado Oficial Master
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	4,0 ECTS
Carácter	Obligatoria
Responsable	María Dolores Muñoz Lima

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	María Asunción Arranz Carrion
Departamento / Área	ICADE Business School
Despacho	Contacto continuo vía email
Correo electrónico	maarranz@icade.comillas.edu
<b>Profesor</b>	
Nombre	María Dolores Muñoz Lima
Departamento / Área	ICADE Business School
Despacho	Contacto continuo vía email
Correo electrónico	llima@icade.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<p>El autoconocimiento es una de las competencias más elementales, fundamentales y predictivas, de un buen desempeño en el trabajo en Recursos Humanos. No podemos observar, entender, evaluar, gestionar y desarrollar los comportamientos de los/las empleados/as (clientes internos o externos) si previamente no hemos entendido los nuestros. El desarrollo es una "puerta que se abre desde dentro".</p> <p>En este módulo se pretende movilizar a los/las alumnos/as para que comiencen a fijar su propósito y visión personal, identificando sus valores y competencias para potenciarlas y comunicarlas con éxito, conforme a lo que el mercado está exigiendo.</p> <p>Por ello, esta asignatura ayuda a los/las alumnos/as, a través de las metodologías de aprendizaje del "coaching" y "mentoring" a:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Descubrir el propósito para conectar con las motivaciones propias, aquellas que tienen que ver con lo que uno es, para desarrollar profesionales que se auto-lideren y tomen decisiones basadas en sus valores y visión.</li></ol>



2. Identificar los talentos personales, que están conectados con los intereses y capacidades de cada persona que las hace únicas y contribuye a crear una "marca personal".
3. Conectar con su crecimiento y desarrollo personal y profesional a través del despliegue de un Plan de Desarrollo que ayude a cada participante a definir un "mapa de ruta" para mejorar y potenciar las competencias y comportamientos que exige el mercado laboral o las necesidades del propio participante.

## Competencias - Objetivos

### Competencias

#### GENERALES

<b>A05</b>	Ser capaz de seleccionar la estrategia más adecuada para afrontar un problema o problemas determinados, basándose en una reflexión sobre la situación profesional concreta y las propias competencias y recursos disponibles	
	<b>RA1</b>	Reconocer las propias carencias en cuanto a conocimientos, habilidades, o cualquier otro recurso y actuar en consecuencia
<b>A07</b>	Actualizar y desarrollar las propias competencias (conocimientos, destrezas) de acuerdo con los cambios en su área profesional y los estándares y requisitos de la profesión, las leyes nacionales y las normativas internacionales.	
<b>A09</b>	Desarrollar una comunicación bidireccional eficiente, tomando en consideración las intenciones y necesidades de los demás	
	<b>RA1</b>	Ser capaz de practicar la escucha activa, interesándose y tratando de comprender lo que su interlocutor desea transmitir
	<b>RA2</b>	Cuidar los aspectos no verbales siempre que participe en un proceso comunicativo
	<b>RA3</b>	Asegurarse de que la otra persona le ha comprendido cada vez que es el emisor de la comunicación

#### ESPECÍFICAS

<b>B24</b>	Conocer y analizar las competencias personales y de dirección de equipos que todo directivo debe poseer	
	<b>RA2</b>	Desarrollar habilidades personales y comprender el funcionamiento de la Inteligencia Emocional en la transición de los distintos roles de actuación
	<b>RA3</b>	Conocer y comprender cómo nos comportamos, aprendiendo a adaptar nuestro comportamiento a las distintas situaciones para conseguir los objetivos previstos
	<b>RA4</b>	Dominar técnicas y mejorar habilidades críticas para conseguir obtener lo mejor de uno mismo y de los demás
	<b>RA5</b>	Desarrollar valores, actitudes y habilidades personales, con el objeto de mejorar las relaciones interpersonales dentro del terreno profesional
	<b>RA6</b>	Ser capaz de no tomar decisiones emocionales, no cediendo al chantaje emocional, gestionando de forma eficaz la resolución de conflictos interpersonales y situaciones comprometidas



## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

**1. Autoconocimiento:** balance personal/profesional.

Se realizarán dinámicas en clase y se invitará a los/las alumnos/as a la realización de ejercicios, cuestionarios y lecturas que generarán preguntas poderosas y respuestas esclarecedoras para definir y analizar el perfil individual de cada alumno (quién soy, ilusiones e intereses, valores o guías, objetivos, visión personal, estilos de aprendizaje, competencias, etc.).

**2. Desarrollo profesional:** según el balance profesional/personal y las conclusiones del Informe de Feedback cualitativo que los alumnos recibirán, definirán un Plan de desarrollo individual con áreas de potencia o mejora y acciones concretas a desplegar.

**3. Sesión de acompañamiento individual** con cada alumno/a a través de "mentoring" y "coaching" para la presentación de conclusiones (trabajos individuales -a modo de examen- sobre los que se evaluará la asignatura).

Se provocará en los alumnos un exhaustivo análisis y reflexión de los propios valores, motivaciones, estilos de aprendizaje y actitudes para que el participante tenga una idea de cuáles son sus fortalezas y sus necesidades de desarrollo. Para ello, cada uno/a analizará las percepciones que personas de su entorno (compañeros/as de clase, colaboradores, amigos o familia) tienen sobre él. El proceso se realizará a través de una evaluación o feedback cualitativo dirigido a través de preguntas.

La interacción reflexiva por parte del grupo y de las profesoras será la base de este proceso de autoconocimiento, que se desarrollará a través de un intenso trabajo individual y sesiones de acompañamiento grupales e individuales. El proceso culminará con el diseño de un Plan de desarrollo/crecimiento profesional individual.

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

En el proceso de autoconocimiento se utilizarán ejercicios de autodiagnóstico, cuestionarios y preguntas de reflexión para que el/la alumno/a pueda responder a preguntas como: ¿quién soy yo?, ¿qué se hacer?, ¿qué quiero hacer?, ¿cuáles son mis fortalezas y necesidades de desarrollo? Activamos las respuestas a través de cuestionamientos en clase y fuera de ella, donde se realizará un exhaustivo trabajo individual guiado. Desde las conclusiones y reflexiones, el/la alumno/a conectará con su talento, competencias, valores, motivaciones, expectativas, forma de aprender y visión personal de futuro.

Como parte del proceso de autoconocimiento y para poder comparar las autopercepciones anteriores con las de otras personas, es importante preguntar a otros sobre nuestros comportamientos. Por eso, se invitará a los/las alumnos a buscar las valoraciones de compañeros de clase, colegas del trabajo, jefes, tutores o profesores, incluso amigos o familia (*feedback 360°* cualitativo).

Con toda la información recibida y analizada según instrucciones, el/la alumno/a finalizará el proceso con el diseño de un Plan de mejora y crecimiento individual (Plan de desarrollo individual) desplegado en comportamientos concretos, que será el "mapa de ruta" de su futuro desarrollo.



Las conclusiones de los ejercicios de autoconocimiento, la definición de su "marca personal" (a través de la concreción de su perfil expuesto por escrito y a través de un vídeo) así como su Plan de desarrollo se presentarán a la profesora asignada en dos sesiones (de "coaching/mentoring") de acompañamiento individual. (La clase se dividirá en dos y cada profesora se encargará de estudiar todos los ejercicios y resultados y trabajar específicamente con los alumnos/as asignados).

### Metodología Presencial: Actividades

Sesiones explicativas sobre las técnicas de autoconocimiento, se aportarán ejemplos sobre como un alumno debe afrontar la reflexión y que tipos de conclusiones se deben/pueden alcanzar.

Se explicará también el propósito y estructura de un plan de desarrollo individual que identifique áreas de mejora y especifique acciones a emprender.

Sesiones grupales e individuales de *Coaching* y *Mentoring*.

La interacción reflexiva por parte del grupo y de los profesores será la base de este proceso de autoconocimiento

### Metodología No presencial: Actividades

Tiempo dedicado a la reflexión individual y el autoconocimiento, realizando un balance personal/profesional, quién soy, ilusiones e intereses, valores o guías, objetivos, visión personal, competencias, etc. Análisis de los propios valores, motivaciones y actitudes para que el alumno tenga una idea de cuáles son sus fortalezas y sus necesidades de desarrollo.

Definir un Plan de desarrollo individual con áreas a potenciar o mejorar y acciones concretas a desplegar.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES				
Las simulaciones, los juegos de roles y otras dinámicas de grupo, son actividades de aprendizaje en las que el estudiante actúa como alguien que se pone en el lugar de otra persona. Se analizan las situaciones, se toman decisiones y se identifican y evalúan las consecuencias que de todo ello se derivan	Trabajo cooperativo de los alumnos que, en parejas o pequeños grupos, reciben una tarea que requiere compartir la información y los recursos entre los miembros con vistas a alcanzar el objetivo común. Cuando el trabajo se hace por parejas se puede emplear la técnica de tutoría entre iguales	Lecciones de carácter expositivo en las que se presentan los principales temas de forma clara, estructurada y motivadora	Debates, en los que diferentes personas o grupos de personas presentan puntos de vista diferentes, y con frecuencia contrarios sobre una cuestión, y discuten con el fin de convencer al otro u otros y de ganar en la discusión. El debate requiere preparación previa por parte de los contendientes y búsqueda de información que soporte los propios argumentos así como el debilitamiento de los empleados por los adversarios	Seminario, en el que cada estudiante se encarga de profundizar y presentar un tema o aspecto de un tema al resto de compañeros, bajo la supervisión del profesor. Las presentaciones pueden ser complementadas por el resto de compañeros o por el profesor con el fin de profundizar más en el tema
0.00	1.00	4.00	0.50	0.00
HORAS NO PRESENCIALES				
Trabajos de carácter		Seminarios de trabajo, en		



teórico, generalmente individuales, que implican la lectura de artículos, revistas, informes de investigación, capítulos de libros, informaciones en Internet, etc. y la redacción de una reflexión personal (de diverso calado y extensión) que va más allá de la mera recopilación de la información proveniente de diversas fuentes	Lectura individual de textos de diferente tipo (libros, revistas, artículos sueltos, prensa, publicaciones en Internet, informes sobre experiencias prácticas, etc.) relacionados con las materias de estudio	los que cada estudiante se encarga de profundizar y presentar un tema o aspecto de un tema al resto de compañeros, generalmente un número reducido, de forma que se genera el diálogo y la reflexión sobre la cuestión presentada. Puede contar con la supervisión de un profesor o de un alumno con más experiencia en el tema tratado	Estudio individual que el estudiante realiza para comprender, reelaborar y retener un contenido científico con vistas a una posible aplicación en el ámbito de su profesión.
30.00	10.00	1.50	23.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 4,0 (70,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Ejercicios individuales: Ejercicios de autoconocimiento, Balance y sesión individual Ejercicios de "marca personal" Plan Desarrollo Individual "Cuadernos de resonancias"	Entrega en Plazo y Calidad. Ejercicios completos y realizados con rigor y profundización en los análisis y guías propuestos en clase.	50 %
Sesión Individual	Asistencia, presentación de conclusiones, actitud, compromiso y calidad de preparación en la sesión individual. ("examen" de la asignatura)	30 %
Ejercicios individuales: Ejercicios de autoconocimiento, Balance y sesión individual	Entrega en Plazo y	20



Ejercicios de "marca personal" Plan Desarrollo Individual "Cuadernos de resonancias"	Calidad. Ejercicios completos y realizados con rigor y profundización en los análisis y guías propuestos en clase.	%
--	--	---

## Calificaciones

La asignatura se evaluará en un 70% a través de los ejercicios individuales (Ejercicios de autoconocimiento, Balance y sesión individual Ejercicios de "marca personal" Plan Desarrollo Individual "Cuadernos de resonancias") y en un 30% a través de la evaluación de la entrevista/sesión individual.

Notas a los criterios de evaluación:

1. Todos los alumnos deben cumplir con un mínimo del 75% de asistencia en el conjunto de la asignatura y en cada uno de sus bloques.
2. Para que los ejercicios sean tenidos en cuenta han de ser entregados en el plazo y formato previsto, en caso contrario la valoración será de no entregado con calificación de 0.
3. Si al combinar los criterios la calificación final fuera igual o superior 5, pero no hubiera superado la calificación mínima de los exámenes o pruebas finales, se reducirá la calificación final a un máximo de 4,0 puntos.
4. En el caso de que el alumno no obtenga una calificación de 5,0, el alumno podrá realizar un examen extraordinario, en cuyo caso la calificación final de la asignatura podrá superar el 5,0.
5. Si el alumno no cumple entregando en plazo con al menos el 75% de las actividades de evaluación y trabajos encargados por el profesor del bloque que esté siendo evaluado, no podrán aplicarse las ponderaciones de la tabla del sistema de evaluación, y la máxima nota final será de 4,0.
6. Para aprobar una asignatura, habiendo suspendido el alumno más de un bloque comprendidos en la misma, la media ponderada de todos ellos debe ser superior a 5,00, y no suspender más de:

1,5 crédito en asignaturas de 3 créditos

2 créditos en asignaturas de 4 créditos

2,5 créditos en asignatura de 5 créditos

3 créditos en asignaturas de 6 créditos

Además, para alcanzar el aprobado se debe también dar la circunstancia de que la media ponderada por créditos de los exámenes/pruebas finales de todos los bloques debe ser superior a 4,9.

**Criterios de evaluación para aplicar a la segunda matrícula:**

Actividades de Evaluación

Criterio de evaluación

Ponderación



Trabajo individual	El alumno para aprobar la asignatura deberá entregar todas las tareas encargadas por el profesor	15%
Realización de exámenes escritos, pruebas tipo test, pruebas de conceptos y resolución de casos prácticos a modo de examen, individuales o en grupo	Para aprobar el bloque se deberán superar los exámenes y pruebas finales, en el caso de existir dos o más exámenes, la media ponderada de los ellos debe ser superior a 4,90 como condición necesaria para aprobar la asignatura.	70%
Participación	Oportunidad en las intervenciones, generar debate constructivo para la asignatura	15%

El alumno matriculado en la asignatura por segundo año consecutivo, siempre que quede justificado por atender necesidades laborales, podrá excusar su asistencia a clase en un porcentaje máximo del 65% de las sesiones programadas, aunque deberá cumplir con todas las actividades evaluativas presenciales y también presencialmente con los exámenes parciales y finales.

#### **Criterios de evaluación para aplicar en el caso de dispensa de escolaridad:**

En los casos de dispensa de escolaridad, siempre que el alumno lo justifique debidamente, el criterio de calificación será 70% examen (si la asignatura lo permite se desarrollarán dos exámenes, 35% cada uno) y 30% para trabajos individuales. Los trabajos individuales servirán para controlar la evolución del aprendizaje del alumno. En los casos en los que al alumno no le resulte posible contestar por escrito, y aporte evidencias que lo justifiquen, solo en esos casos el examen podrá ser oral y se transcribirá el contenido de las respuestas del alumno.

#### **Criterios en alerta sanitaria:**

El alumno debe estar permanentemente identificado, en clase con cartel identificativo y en remoto con su nombre completo. Los alumnos no deben cambiar los espacios que ocupen en el aula, hasta que lo indique un profesor o la dirección del programa.

El incumplimiento de cualquiera de las recomendaciones sanitarias durante las sesiones lectivas puede implicar el suspenso en la asignatura.

## **BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS**

### **Bibliografía Básica**

#### **Lecturas**

André, C y Lelord, F.: "La autoestima". Ed. Kairós.

Bell, Ch. R.: "Mentoring" Ed. Gestión 2000.

Bisquerra, R.: " Educación Emocional y bienestar". Ed. Praxis.

Bolinches, A.: "La felicidad personal". Ed. Debolsillo.



- Bolinches, A.: "El cambio psicológico". Ed. Debolsillo.
- Branden, N.: "El arte de vivir conscientemente". Ed. Paidós.
- Branden, N.: "El poder de la autoestima". Ed. Paidós.
- Cardona, J.M. y Cardona, S.: "Del miedo a la confianza. Desarróllese como directivo". Ed. Díaz de Santos. 2002.
- Chica, Laura: "¿Quién eres tu?. Ed. Alienta.
- Csikszentmihalyi, M.: "Fluir". Ed. Kairós.
- Cook, M.J.: "Coaching efectivo". McGraw-Hill.
- Covey, S.: "7 hábitos de la gente altamente efectiva". Ed. Paidós.
- Covey, S. : "El 8 º hábito". Ed. Paidós Empresa.
- Delgado, J.M.R.: "El control de la mente". Ed. Espasa Calpe.
- Dispenza, Joe: "Deja de ser tu" Ed. Urano
- Easwaran, E. : "Tu vida es tu mensaje". Ed. Integral.
- Espada, M.: "La motivación". Ed. Díaz de Santos.
- Frankl, Víctor: "El hombre en busca de sentido" Ed. Paidós.
- Gardner, H.: "Inteligencias múltiples". Ed. Paidós.
- Garriga, Joan: "La llave de la buena vida". Ed. Booket. Destino
- Galán Bravo, Mónica: "El método Bravo". Ed. Alienta.
- Goleman, D.: "Inteligencia Emocional". Ed. Kairós.
- Goleman, D.: "La práctica de la Inteligencia Emocional". Ed. Kairós.
- Goleman, D.: "El punto ciego" Ed. Plaza-Janés.
- Goleman, D. , Boyatzis, R., McKee, A.: "El líder resonante". Ed. Plaza-Janés.
- Lindenfield, G.: "La seguridad emocional. Cómo conocer y manejar los propios sentimientos". Ed. Kairós.
- Lipton, Bruce: "Biología de la Creencia" Ed.Palmyra.
- Mayer J.J. "El éxito es un viaje". Ed. Amat.
- Muñoz Lima, Lola, Eduardo Sicilia y varios autores: "Desnudando el alma del directivo". Ed. Biblioteca Nueva Management.
- Nicolás, P.: "Gestión del tiempo". Ed. Gestión 2000.
- Pease, A.: "El lenguaje del cuerpo". Ed. Paidós.
- Pinotti, J.: "Coaching Ontológico". Ed. Dunken.
- Robbins, Anthony: "Poder sin límites" Ed. Debolsillo
- Robbins, Anthony : "Controle su destino" Ed. Debolsillo
- Segal, J.: "Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla". Ed. Grijalbo.
- Senge, P.: "La danza del cambio". Ed. Gestión 2000.
- Spencer Johnson : "Quien se ha llevado mi queso". Ed. Urano.
- Tolle, E.: "El poder del ahora". Ed. Gaia.
- Vilahur, F. : "La necesidad de cambiar". Esade.
- Watzlawich, P.: "Cambio". Ed. Herder.
- Wilks, F.: "La emoción inteligente". Ed. Planeta.

## Bibliografía Complementaria

- Bucay, J. "El camino de las lágrimas".
- Doria, JM. "Cuentos para aprender a Aprender". Gaia Ediciones.





# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE**

**2022 - 2023**

Huxley, A. "Un mundo feliz"

Yalom, I. "Un año con Schopenhauer" Ed. Booket

Yalom, I. "El día que Nietzsche lloró". Ed. Booket

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>