



## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000012293
Impartido en	Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso] Grado en Periodismo [Segundo Curso] Grado en Publicidad y Relaciones Públicas [Segundo Curso] Grado en Periodismo y Grado en Comunicación Audiovisual [Segundo Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	2,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Responsable	Marta Ruiz
Horario	Martes 13h a 15h
Horario de tutorías	Enviar un correo electrónico a mruiz@cesag.org

## Datos del profesorado

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### Contextualización de la asignatura

### Competencias - Objetivos

#### Competencias

##### 1.1 Competencias generales:

- Adquirir y / o potenciar la autoconfianza a través del autoconocimiento
- Identificar las emociones para su posterior gestión
- Gestionar el estrés de forma eficaz
- Hacer un buen uso del tiempo
- Utilizar adecuadamente la motivación para afrontar las demandas del entorno
- Adquirir una actitud asertiva

##### 1.2 Competencias transversales:

- Conocer las propias cualidades y limitaciones
- Interiorizar la relación entre autoconocimiento, autoconfianza y autoestima
- Sentir emociones acordes a las demandas del entorno
- Aplicar estrategias para evitar y/o minimizar los efectos negativos del estrés
- Aprender estrategias para organizar el tiempo dedicado al área académica, laboral, social, familiar y personal con la finalidad de evitar un estrés innecesario
- Adquirir una actitud persistente a través de la motivación
- Escuchar eficazmente para evitar falsos conflictos por falta de escucha

- Aprender a hacer cumplidos, recibir cumplidos, hacer peticiones, negarse a peticiones, disculparse, hacer críticas constructivas y afrontar críticas de forma asertiva
- Interiorizar las consecuencias a corto, medio y largo plazo, para uno mismo y para los demás, de ser asertivo

### Resultados de Aprendizaje

Los resultados de aprendizaje quedan garantizados con la superación de la evaluación continua, complementaria y la memoria. El alumno será capaz de conocer, potenciar y aplicar recursos personales vistos en el ámbito académico, personal y profesional.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

- 1-. Tema 1: Autoconfianza
- 2-. Tema 2: Gestión de emociones y afrontamiento del estrés
- 3-. Tema 3: Motivación
- 4-. Tema 4: Gestión del tiempo
- 5-. Tema 5: Asertividad

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

#### 4- ACTIVIDADES FORMATIVAS:

- Inventario de autoconocimiento
- Ejercicio identificación de emociones
- Ejercicio respiración profunda
- Actividad de motivación
- Ejercicio gestión del tiempo
- Ejercicio de escucha activa y empatía
- Ejercicio de esquemas mentales y habilidades asertivas
- Role- playing situaciones asertivas

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

#### 3- MODALIDADES ORGANIZATIVAS

##### Interacción profesor-estudiante (Presencial)

- Centradas en el profesor: Clases teóricas/Clases prácticas: 20%
- Centradas en el estudiante: Actividades formativas: 30%

##### Trabajo autónomo del estudiante (No presencial)

- Estudio y trabajo individual: Estudio de teoría/Preparación de trabajos/ Preparación actividad de evaluación: 25%
- Estudio y trabajo en grupo: Preparación de trabajos/Preparación actividad de evaluación: 25%

Horas presenciales:

- Clases teóricas y clases prácticas: 6
- Actividades formativas: 6

Horas no presenciales:

- Estudio de teoría, preparación de trabajos, preparación de actividad de evaluación: 12

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

5.1-. Criterios de evaluación:

- Se evaluará la actitud proactiva en clase
- La implicación personal en el curso
- La adquisición de las habilidades vistas: autoconocimiento, motivación, gestionarse adecuadamente a nivel emocional y de tiempo y la asertividad

5.2-. Evaluación continua: se evaluarán de forma continua los dos primeros criterios de evaluación: la actitud proactiva en clase y la implicación en el curso por parte de cada alumno. El cómputo de la evaluación continua es un 40% de la asignatura.

5.3-. Evaluación complementaria: la evaluación del tercer criterio se realizará con una evaluación complementaria basada dos pruebas: una prueba escrita con modalidad tipo test y preguntas cortas y otra prueba con modalidad role-playing para comprobar el conocimiento adquirido respecto a las habilidades personales vistas. El cómputo de la evaluación complementaria es un 40% de la asignatura.

5.4-. Memoria fin de curso: el alumno elaborará una memoria reflexionando sobre la aportación que ha tenido la asignatura en su ámbito personal, académico, laboral (si procede), social, familiar y personal. La memoria computará un 20%.

Observación: Esta asignatura no tiene asignada convocatoria extraordinaria, por lo que si un alumno no supera el 5 o aprobado, deberá repetir la asignatura en el curso siguiente.

ASISTENCIA: Los alumnos que asistan menos del 80% de las clases se considerarán no presentados. La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

BIBLIOGRAFÍA:

1. CASTANYER, O. (1999). *La asertividad expresión de una sana autoestima*, Desclee de Brouwer.
2. CASTANYER, O. (2013). *La asertividad en el trabajo*, Desclee de Brouwer
3. GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*, Ed. Kairos.
4. KELLY, JEFFREY A, *Entrenamiento de las Habilidades Sociales*, Desclee de Brouwer
5. LAZARUS, R. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Martínez Roca.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE**

**2022 - 2023**

6. MEICHENBAUM, D. (1987). *Prevención y reducción del estrés*, Barcelona, Desclee de Brouwer.

7. SIMO LDOLAN, SALVADOR GARCÍA, MIRIAM DÍEZ PIÑOL, *Autoestima, estrés y trabajo*, Mc Graw Hill.