



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2024 - 2025

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000011673
Título	Diploma de Habilidades Personales, Comunicativas y Profesionales
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	3,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Responsable	M ^a Nieves Chico de Guzmán
Horario de tutorías	cita previa

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	María Nieves Chico de Guzmán Escrivá de Romaní
Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial
Correo electrónico	mnchico@icai.comillas.edu
Profesor	
Nombre	Blanca Correas Del Prado
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	bcorreas@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Laura Concepción García Galeán
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Correo electrónico	lcgarcia@comillas.edu
Profesor	
Nombre	José María Fernández Flores
Departamento / Área	Facultad de Derecho (ICADE)
Correo electrónico	jmfflores@icade.comillas.edu
Profesor	
Nombre	María Helga Mediavilla Ibáñez
Departamento / Área	Facultad de Derecho (ICADE)
Correo electrónico	mhmediavilla@icade.comillas.edu
Profesor	
Nombre	José María Negueruela Lucena



Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Correo electrónico	jmnegueruela@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Óscar Serna Fernández
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Correo electrónico	oserna@icade.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 el estudio, tanto a nivel organizativo como emocional, abordando los siguientes objetivos:

- Mejorar la comunicación intra e interpersonal
- 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.
- 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, profesional y personal.

Prerrequisitos

NINGUNO

Competencias - Objetivos

Competencias

BÁSICAS

CB04	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB05	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

GENERALES

CG01	Capacidad de organización y planificación del trabajo autónomo
-------------	----------------------------------------------------------------



	RA01	El alumno asume los objetivos y prioridades del proyecto, planifica su actividad y cumple con lo planificado.
	RA02	El alumno distingue los objetivos que debe alcanzar individualmente de los objetivos del equipo y demuestra su capacidad de integrarlos y proponer mejoras para ser eficiente en los resultados del proyecto.
	RA03	El alumno planifica sus actividades con eficacia para organizar los medios que necesita y su disponibilidad para alcanzar los objetivos.
CG03	Capacidad de organización y planificación del trabajo autónomo	
	RA01	El alumno asume los objetivos y prioridades del proyecto, planifica su actividad y cumple con lo planificado.
	RA02	El alumno distingue los objetivos que debe alcanzar individualmente de los objetivos del equipo y demuestra su capacidad de integrarlos y proponer mejoras para ser eficiente en los resultados del proyecto.
	RA03	El alumno planifica sus actividades con eficacia para organizar los medios que necesita y su disponibilidad para alcanzar los objetivos.
CG10	Capacidad de liderazgo y trabajo en equipo	
CG11	Capacidad crítica y autocrítica	
	RA01	El alumno analiza la coherencia de una argumentación con lo establecido en las normas vigentes.
	RA02	El alumno reflexiona sobre las consecuencias y efectos de la aplicación del Derecho a la realidad social ante la que le coloca el proyecto del que participa.
	RA03	El alumno toma posición en situaciones en las que se encuentran implicados derechos de personas en situación de vulnerabilidad.
CG13	Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad	
	RA01	El alumno integra en su desarrollo profesional y personal lo que aporta su relación con personas o situaciones social y culturalmente distintas de la propia.
	RA02	El alumno entiende la diversidad como una riqueza fruto de la interacción y transformación de personas cultural y socialmente diferentes.
CG20	Favorecer el autoconocimiento de la persona, su gestión emocional y la escucha interpersonal.	
CGI02	Comunicación oral y escrita en la propia lengua	
CGI06	Toma de decisiones	
CGI08	Capacidad de gestionar la información proveniente de fuentes diversas	



CGI09	Identifica y distingue claramente los agentes involucrados en los diversos actos de comunicación	
CGI10	Elabora documentos convenientemente estructurados y ordenados	
CGI11	Es capaz de exponer sus opiniones de forma razonada y sintética	
CGI12	Enfoca las tareas de aprendizaje desde una actitud ética y evita el plagio de ideas y trabajos ajenos en la realización de ejercicios prácticos.	
CGI13	Reconoce explícitamente la autoría de ideas y las fuentes donde la obtiene en su producción académica.	
CGI14	Capacidad de elaboración, y transmisión de ideas, proyectos, informes, soluciones y problemas.	
	RA01	El alumno describe, pone en relación e interpreta las situaciones jurídicas planteadas en el proyecto o la normativa o jurisprudencia objeto del proyecto y deduce conclusiones de su análisis.
	RA02	El alumno identifica los conceptos principales, los comprende, ordena e interrelaciona originalmente, para extraer de ellos conclusiones.
CGP08	Capacidad crítica y autocrítica	
	RA01	El alumno analiza la coherencia de una argumentación con lo establecido en las normas vigentes.
	RA02	El alumno reflexiona sobre las consecuencias y efectos de la aplicación del Derecho a la realidad social ante la que le coloca el proyecto del que participa.
	RA03	El alumno toma posición en situaciones en las que se encuentran implicados derechos de personas en situación de vulnerabilidad.
CGP09	Desarrollo de habilidades interpersonales: empatía, tolerancia, respeto, capacidad para aunar intereses contrapuestos	
	RA01	El alumno se deja interpelar por las personas o realidades ante las que le sitúa el proyecto y es capaz de dialogar con ellas.
	RA02	El alumno se adapta a las características de sus interlocutores, genera confianza en ellos y estimula la comunicación sincera y abierta.
CGP10	Trabajo en equipo	
CGS12	Capacidad de adaptación a nuevas situaciones	
ESPECÍFICAS		
CE04	Aplica técnicas de escritura adaptadas diferentes soportes y tipos de mensajes.	
CE16	Capacidad de discernir individualmente y en grupo para la toma de decisiones	
CEA06	Desarrollar el instinto que les permita desplegar su creatividad, despertar la curiosidad constante que les convierta en profesionales versátiles, fomentar la capacidad de cohesión a través de la cual impulsen la transformación de los equipos	



	y saber ser observadores para interpretar el contexto al que se enfrenten.
CEP07	Habilidad discursiva y argumentativa
CEP08	Capacidad de discernir individualmente y en grupo para la toma de decisiones
CEP13	Reconoce explícitamente la autoría de ideas y las fuentes donde la obtiene en su producción académica.
CG18	Iniciativa y espíritu emprendedor

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

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".

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 3: ATENCIÓN PLENA – MINDFULNESS-

"Atender al presente en la era de las distracciones"

Se potencia la importancia de la Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste y conexión con las experiencias y tareas de cada día.

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 actividades y sugerencias concretas para poner en práctica desde ese



día.

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 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 6: MANEJO DEL ESTRÉS

"Tu cuerpo tiene información, escúchale"

Identificación de las señales corporales de estrés.

Causas que provocan estrés (perfeccionismo, autoexigencia, "infoxicación", etc.).

Ansiedad ante los exámenes.

Cómo afrontar problemas. Primer paso de *Focusing*: Despejar un espacio.

Sé manejar mi estrés cuando:

- Me sirve para activarme y no para hundirme o asustarme.
- Puedo identificar las señales internas que me avisan.
- Busco mi manera de relajarme cuando lo necesito.

MÓDULO 7: MANEJO DE LA EXIGENCIA

"La preocupación no elimina el dolor del mañana, sino que elimina la fuerza de hoy". Corrie ten Boom.



Una motivación y exigencia adecuadas facilitan hacia la consecución de metas y el éxito en los objetivos. Sin embargo, el perfeccionismo y la búsqueda de la aprobación externa impiden disfrutar del proceso de creación y sentirse satisfechos de los buenos resultados obtenidos.

Esta sesión propone a los alumnos conocerse en su nivel de autoexigencia y descubrir dónde buscan la aprobación, ahondar en las voces críticas internas que minimizan la autoestima y cómo afrontarlas.

MÓDULO 8: AUTOESTIMA

"La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito" (Emerson)

La Autoestima como el conjunto de creencias que tenemos de nuestra persona y que elaboramos y desarrollamos en la relación y comunicación con los demás.

El objetivo será trabajar esta imagen y concepto para facilitar el conocerse y reconocerse en quien uno es, de forma auténtica sin engaños y con aceptación positiva de lo que somos; valorando las potencialidades y siendo conscientes de las dificultades y limitaciones.

MÓDULO 9 : 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. Esta dificultad ante el temor al rechazo que se manifiesta en diferentes estilos de respuesta pero que 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.

Asimismo, identificar situaciones en las que les resulta más difícil poder ser asertivo, 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 y sé decir sí.
- Puedo expresar mis sentimientos sin agredir.
- Saber recibir la crítica y aceptarla

Esta sesión propone trabajar en cuestionarnos y reflexionar sobre nuestros puntos débiles para transformarlos en fortalezas.

MÓDULO 10: ESCUCHA ACTIVA

"Hay que escuchar a la cabeza, pero dejar hablar al corazón" (M. Yourcenar)

Los objetivos de este módulo son motivar sobre la importancia de la escucha para mejorar la relación con uno mismo y con los demás; practicar y modelar su escucha y reflexionar sobre la escucha en el entorno.

El beneficio es una mayor satisfacción personal, mejora de las relaciones interpersonales y mayor eficacia a la hora de manejar equipos y participar en reuniones o proyectos grupales.

MÓDULO 11: 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 cercanía, consejo, apoyo 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.

MÓDULO 12: LIDERAZGO

"Ser líder al servicio del grupo".

Liderar no es lo mismo que dirigir. El verdadero líder no es el que sabe manejar las herramientas de dirección de grupos, sino aquel que se siente parte del equipo, facilita sinergias entre los talentos de cada uno y es capaz de aprender de los errores y crecer ante el cambio.

Todo lo vivido y aprendido a lo largo del curso sobre Habilidades Personales lo pondremos al servicio del liderazgo de grupos.

MÓDULO 13: CIERRE INTEGRATIVO

"Dejar huella, llenarse experiencias"

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

¿De qué me doy cuenta?, ¿Qué me llevo?, ¿Qué Habilidad necesito seguir trabajando?

Despedida grupal. Eco emocional.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

La asignatura de Habilidades Personales 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, creatividad, planificación. 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.

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.

Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.



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

Actividades complementarias: Las sesiones estarán complementadas por una serie de actividades complementarias como 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.

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 de su vida personal.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

Preparación en grupo de la presentación de una de las habilidades al resto del grupo, de una manera que genere implicación y participación por parte del resto de los/as alumnos/as.

Elaboración de un "EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO"

Ejercicio de autoconocimiento.

A lo largo de la asignatura, guiamos a través de diferentes propuestas la mirada hacia uno/a mismo/a. Este es un punto de partida clave para el desarrollo personal. Por ello la asignatura termina con una propuesta final en el que el/la alumno/a tiene la oportunidad de detenerse a mirarse a sí mismo/a y reflejar en una producción personal, todo aquello que ha descubierto en este proceso.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lección Magistral	Actividades complementarias	Lectura de documentación	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos
5.00	4.00	5.00	5.00
HORAS NO PRESENCIALES			
Resolución de casos prácticos	Aplicación al resto de asignaturas Estudio		
21.00	20.00		
CRÉDITOS ECTS: 3,0 (60,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
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 los compañeros.	35%



	Contribución al crecimiento del grupo.	
FACILITADORES DE APRENDIZAJE	<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, voz, silencios. Manejo del tiempo	40%
EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO	Como final de la asignatura habrá que entregar un trabajo que sea el reflejo de un Ejercicio de reflexión personal y autoconocimiento. Dicho trabajo podrá tener diferentes formatos que serán explicados en clase.	25%

Calificaciones

CONVOCATORIA ORDINARIA

El alumno será valorado haciendo la ponderación de las tres asignaciones requeridas anteriormente. La asignatura puede suspenderse en caso de: inasistencia (a más de 3 clases 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.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Si se suspende la asignatura en convocatoria ordinaria por alguna de las razones anteriores, el alumno se presentará a la convocatoria extraordinaria. Para ello, realizará y presentará en plazo correspondiente el ejercicio evaluativo asignado por el profesor de la parte o partes suspendidas.

Nota sobre asistencia:

Los alumnos que falten a más de un 20% de las clases se considerarán como no presentados. La falta de asistencia se considera justificada si se entrega un justificante oficial en la siguiente sesión.

Es obligatorio realizar la tarea de "Facilitadores del aprendizaje" y entregar el Ejercicio de Autoconocimiento para poder aprobar la asignatura.

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.



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:

Stephen R. Covey. (1989-2012) Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. Editorial Paidós.

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

Barrera, L. (2000). Claves del optimismo (2000). 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. 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 si cuando quieres decir no". Ed de bolsillo.

García-Monge J.A. (2000. 6ª edición). Treinta palabras para la madurez. Desclee de Brouwer. (Serendipity, Colección Crecimiento Personal), Bilbao.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional". Ed. Kairos.

Harrías, 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.

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

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

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>