



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Habilidades Personales
Código	E000006219
Impartido en	Grado en Enfermería [Primer Curso] Grado en Enfermería - SR [Primer Curso] Grado en Fisioterapia - SR [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	Digna María Macarena López Anadón (Coordinadora San Juan de Dios. Ciempozuelos) y Blanca Correas del Prado (Coordinadora San Rafael)
Horario de tutorías	Previa petición de cita
Descriptor	Habilidades personales

Datos del profesorado	
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	Laura Concepción García Galeán
Departamento / Área	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Correo electrónico	lcgarcia@comillas.edu
Profesor	
Nombre	María Helga Mediavilla Ibáñez
Departamento / Área	Facultad de Derecho (ICADE)
Correo electrónico	mhmediavilla@icade.comillas.edu
Profesor	
Nombre	Carlota Estefanía Martín Sanz



Departamento / Área	Departamento de Organización Industrial
Correo electrónico	cemartin@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura

Aportación al perfil profesional de la titulación

Esta asignatura contribuye a la formación integral del alumnado en Enfermería y Fisioterapia, dado que van a desarrollar Habilidades Personales que facilitarán su capacidad de autoconocimiento de sus recursos y limitaciones personales, sus capacidades comunicativas interpersonales y sus destrezas para el cuidado integral en el ámbito profesional. Por tanto estas habilidades pasan por ser adquiridas y practicadas en el ámbito personal, académico y profesional.

Aporta también una visión de salud y de cuidado centrado en la persona, siendo ésta el propio estudiante en el devenir del día a día y el futuro paciente y su contexto social, ante situaciones de estrés o enfermedad.

Es por ello que esta asignatura aporta una visión de salud y más humana de la profesión sanitaria. En estos momentos de pandemia, se requiere más que nunca que los futuros profesionales sanitarios sean capaces de aplicar sus competencias de autocuidado y de comunicación con los pacientes y sus familiares así como en su equipo de trabajo y organización.

Prerrequisitos

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 interno.
- Ampliar la atención consciente al cuerpo y de las emociones como aliados en el manejo del estrés.
- Plantear con rigor la importancia de la escucha, la empatía y la asertividad 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

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.

TEMA 1: PROACTIVIDAD

“Un pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas” (William George Ward).

En 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, lo que nos impide tener una actitud activa, sin cargarse de exigencia, pero sí conociendo de qué manera poder comprometerse más con lo que nos sucede y con los propios proyectos de vida.

Se invita a los alumnos a explorar la elección con consciencia su propio proyecto de vida.

TEMA 2: GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN

“Dedicar quince 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.

TEMA 3: MANEJO DEL ESTRÉS

"Tu cuerpo tiene información, ¡escúchale!"

Eustrés y distrés.

Identificación de las señales corporales de malestar y las de bienestar.

Asuntos internos y externos que me provocan estrés: el perfeccionismo, la infoxicación, la sobrecarga, la incertidumbre, los entornos cambiantes, trabajar bajo la presión de la sobrecarga y la urgencia, los exámenes.

Cómo afrontarlo. El autocuidado.

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 y autocuidarme cuando lo necesito

TEMA 4: 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 un planteamiento de metas adecuado, la perseverancia, la satisfacción durante el proceso de avance y la satisfacción de la consecución de los objetivos marcados.

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 al alumnado 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.

TEMA 5: AUTOESTIMA

"Conozco una sola definición de la felicidad: ser un buen amigo de sí mismo" (P. Solignac)

La autoestima es la percepción evaluativa de uno mismo, por tanto es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y respetarse a sí misma.

Es resultado de las experiencias de apreciación, desempeño y superación vividas a lo largo de nuestra vida. La autoestima no sólo afecta a cómo nos relacionamos con nosotros mismos, sino también con los demás.

El objetivo es trabajar la imagen que tiene el alumnado sobre sí mismo y que pueda reconocerse en quien uno es; valorando sus virtudes y potencialidades y siendo consciente de las dificultades y limitaciones que tiene con consideración positiva hacia su persona.

Sólo si puedo amarme a mí mismo podré amar a los demás.



TEMA 6: CREATIVIDAD

“La creatividad es la inteligencia divirtiéndose”. (A. Einstein)

Esta sesión busca animar a los alumnos al pensamiento divergente, a confiar en que hay diferentes maneras de mirar la realidad y encontrar soluciones a las demandas de la vida, ya sea en el entorno personal como profesional.

Soy Creativo-a cuando:

- Creo en mí mismo
- No me bloquea el temor a equivocarme o ser juzgado
- Me permito salir del camino marcado
- No sólo busco el resultado sino que también sé darme tiempo para estar en el proceso

TEMA 7: MINDFULNESS/ ATENCIÓN PLENA

“Prestar atención de manera intencional al momento presente sin juzgar” (J. Kabat-Zinn)

Potenciar la importancia de la Atención Plena como herramienta para lograr un mejor ajuste en las tareas que se desempeñan a diario y en las relaciones intra e interpersonales.

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.
- Ser conscientes de lo que siento en la relación con los otros y desarrollar la apertura a la escucha activa

Integrar esta habilidad en las circunstancias de estrés y también de plenitud.

TEMA 8: ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA

“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 el alumnado evidencie la diferencia cuando la empatía se da y cuando se convierte en simpatía, consejo o mero trámite.

Aprender a estar con el sentir del 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.

TEMA 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.

Este conflicto se manifiesta en diferentes estilos de respuesta pero esconde siempre una dificultad de comunicación y una actitud poco respetuosa con uno mismo y con las otras personas.



El alumnado podrá reconocerse en diferentes formas y estilos de comunicación, practicando técnicas de comunicación colaborativa y eficaz.

Soy asertivo-a cuando:

- Defiendo mis ideas sin necesidad de invadir las de otros.
- Sé poner límites.
- Puedo expresar mis sentimientos sin ofender.
- Establezco un puente de comunicación genuino con el otro.

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 competencia personal de aquellos 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.
- Mantener relaciones horizontales con su equipo.
- Sostener la incertidumbre de sí mismo, del equipo y de la situación.

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 alumnado, así como de su capacidad de relación y comunicación con los demás.

El trabajo es eminentemente práctico, siendo una mezcla de clase invertida y de planteamientos de la profesora que lleve dinámicas de grupo, trabajos de reflexión individual y grupal, para integrar el aprendizaje.

Toda la metodología va encaminada a promover de manera muy activa la participación del alumnado en las actividades propuestas en cada sesión, tanto por el alumnado como por el profesor, y a integrar estas experiencias en la propia vida, incorporando nuevas actitudes y nuevos hábitos, herramientas y competencias.

Metodología Presencial: Actividades



Exposiciones grupales de las habilidades a trabajar.

Dinámicas de grupo y juegos cooperativos.

Ejercicios de visualización, dramatizaciones (role-playing), ejercicios de relajación, focusing, mindfulness.

Reflexiones y puestas en común grupales.

Actividades complementarias: Las sesiones en ocasiones podrán estar complementadas con conferencias o actividades fuera del aula.

Para apoyar al grupo de trabajo, la profesora ampliará la exposición con conceptos fundamentales de cada habilidad, incidiendo en aquellos puntos que pudieran resultar de mayor interés para el alumnado, 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 alumnado 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 en su propia vida personal.

Las principales actividades no presenciales a realizar serán:

1. Elaboración escrita de un Ejercicio de Autoconocimiento como trabajo de reflexión personal final.
2. Investigación grupal de la habilidad asignada y preparación de la presentación teórico- práctica.
3. Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas.

1. 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.

Será un trabajo de síntesis y de 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 los iniciado, aspectos que están en proceso de poner en marcha, dificultades; cualquier reflexión que constata la toma de contacto con la experiencia vivida.

Asimismo, este ejercicio puede servir como guía de compromiso y acuerdos con uno mismo y así favorecer el recuerdo e integración de todo el trabajo hecho a lo largo del curso.

2. Investigación grupal de una habilidad y exposición en el aula

Investigación grupal de la habilidad asignada. Lectura de documentación dada por la profesora y recopilada por los propios alumnos.

Preparación de las dinámicas y ejercicios para la puesta en marcha en la clase.

3. Registro personal



Auto-observación y registro individual de la aplicación fuera del aula de las habilidades aprendidas. Para cada habilidad la profesora puede sugerir un reto o tarea para aplicar en el contexto de la vida cotidiana y así facilitar la integración en la vida personal del alumnado.

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	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. Contribución a la cohesión y crecimiento del grupo. 	35%
	<ul style="list-style-type: none"> Proporción de trabajo individual respecto a grupal. Trabajo en equipo. Capacidad de conexión con el 	



Grupo de expertos: exposición y facilitadores del aprendizaje

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 cada alumno de forma individual realizará un trabajo escrito que sea una reflexión vivencial sobre lo aprendido e integrado de la asignatura en un ejercicio personal de autoexploración y autoconocimiento. Dicho trabajo podrá tener diferentes formatos que serán explicados en clase.

25%

Asistencia:

Los alumnos que no asistan a igual o más del 20% de las clases se considerarán como no presentados.

La falta de asistencia se considerará justificada si se entrega un justificante oficial en la siguiente sesión o escaneado vía email.

Calificaciones

El alumnado será valorado en una calificación final haciendo la **ponderación de las tres asignaciones requeridas** y reflejadas en el apartado anterior.

Es necesario entregar cada elemento de la evaluación por separado para que se apliquen las ponderaciones anteriores.

Es obligatorio por tanto, asistir a clase, realizar la tarea de exposición en clase y entregar el ejercicio de autoconocimiento para poder aprobar la asignatura.

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.

La asignatura puede suspenderse en caso de: inasistencia (a más de 15% de las 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.

Nota sobre 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

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. Alemany, C y García, V. (eds.) (1996). El cuerpo vivenciado y analizado. Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao.
2. Bordin E. S (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychother: Theory, Res. Pract.* 16:252-260.
3. Covey, S.R (1989-2012). Los siete hábitos de las personas altamente efectivas. Editorial Paidós.
4. Geller, S.M y Greenberg, L.S (2012). *Therapeutic presence: a mindful approach to effective therapy.* . American Psychological Association. Washington DC.
5. Lamboy, B. (2012). Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao.
6. Siegel D.J. (2016). *Neurobiología Interpersonal: un manual integrativo de la mente.* Ed. Eleftheria. Barcelona

Bibliografía Complementaria

Bibliografía Complementaria:

1. Bonet, J. V. "Se amigo de ti mismo". Ed. Sal Terrae.
2. Castañer, O. (1999). "La asertividad expresión de una sana autoestima". Ed. Desclee de Brower.
3. Frankl, V. (2005). "El hombre en busca de sentido". Ed. Herder.
4. Fromm, E. (1978). *Tener o Ser.* Fondo de cultura económica, Madrid.
5. Fensterheim, H. "No digas si cuando quieres decir no". Ed de bolsillo.
6. García-Monge J.A. (2000. 6ªedición). *Treinta palabras para la madurez.* Desclée de Brouwer. (Serendipity, Colección Crecimiento Personal), Bilbao.
7. Gendlin, E.T (1978). *Focusing: proceso y técnica del proceso corporal.* Ed. Mensajero. Bilbao.
8. Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*". Ed. Kairos.
9. Harrias, Th. "Yo estoy bien, tu estás bien". Ed de bolsillo.
10. Kabat-Zinn, J (1990-2016). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad.* Ed. Kairós. Barcelona.
11. Lazarus, R. (1986) *Estrés y procesos cognitivos,* Barcelona, Martínez Roca.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2022 - 2023

12. Leakey, R. (1997). La sexta extinción. El futuro de la vida y de la humanidad. Metatema. Libros para pensar la ciencia. Tusquets editores, Barcelona.
13. Meichenbaum, D. (1987) Prevención y reducción del estrés, Desclée de Brouwer, Bilbao.
14. Puchol, L. et al. (2003). El libro de las habilidades directivas. Ediciones Díaz de Santos, Madrid.
15. Vázquez, M^ªI. (2001) Técnicas de relajación y respiración. Ed. Síntesis, Madrid.