

GUÍA DOCENTE

Curso Académico 2018-2019

1. Nombre de la Asignatura

1.1. Datos de la asignatura

Tipo de estudios	Postgrado
Titulación	Líderes para el Mundo
Nombre de la asignatura	Desarrollo de Habilidades y Valores
Carácter de la asignatura	Obligatoria
Curso	1º
Idioma de impartición	Español
Coordinador/a de la asignatura	Francisco José Cuadrado Méndez
Semestre	1º
Número de créditos ECTS	2

1.2. Datos del equipo de profesores

Apellidos, Nombre	Correo electrónico
Cuadrado, Francisco José	fjcuadrado@uloyola.es
López, Ana	anacoaching@glocalchange.es
Toro, Marta	martatorosb@gmail.com
Núñez Cubero, Luis	lnc@us.es
Sánchez, Patricio	psanchez@uloyola.es
Mengod, M ^a Delia	mdmengod@uloyola.es
Sepúlveda, Ignacio	isepulveda@uloyola.es
Valverde, José M ^a	jmvalverde@ulotola.es

1.3. Requisitos previos

Estar matriculado de un Máster de Loyola Leadership School.

1.4. Objetivos

El desarrollo de competencias transversales, conocidas también como “soft skills” (habilidades comunicativas, creatividad, inteligencia emocional, gestión del estrés y la ansiedad etc.) es el objetivo principal de esta materia, para atender tanto a la necesidad detectada en los estudiantes universitarios en la última fase de su formación antes de su incorporación al mercado laboral,

como por la demanda creciente de estas competencias por los empleadores en los procesos de selección profesional.

De forma específica, los objetivos que se persiguen a través de los diferentes módulos / talleres de la materia son los siguientes:

Inteligencia emocional:

- Adquirir conciencia de uno mismo a través de la propiopercepción
- Reconocer las diferentes sensaciones corporales y su relación con nuestras emociones.
- Utilizar el cuerpo y el movimiento para canalizar las emociones.
- Identificar nuestras emociones a través de la música
- Utilizar la música para gestionar nuestras emociones
- Entrenar las habilidades creativas
- Desarrollar un trabajo en un clima grupal de reconocimiento y búsqueda de valores.

Mindfulness:

- Mejorar el conocimiento de uno mismo a través de la meditación.
- Ser capaces de conectar el ser con el saber y el hacer.
- Crear un espacio de conciencia y apertura que permita conocerse a sí mismo.

Gestión del estrés y la ansiedad:

- Identificar cuándo nos sentimos estresados y/o ansiosos
- Practicar sencillas técnicas de relajación (respiración, relajación muscular), autosugestión y visualización para reducir el estrés
- Practicar sencillas técnicas de reestructuración racional-emotiva para reducir la ansiedad

Gestión del tiempo:

- Tener un proceso de mejora continua en aras a una eficaz gestión de su tiempo personal
- Utilizar las reuniones de manera productiva
- Tener un claro, sencillo y eficaz esquema de delegación de tareas y funciones
- Comprender la importancia en la fijación de metas y objetivos

Valores:

- Empatizar con realidades más desfavorecidas.
- Potenciar el sentido ético en la toma de decisiones.
- Ser conscientes de su responsabilidad para con la sociedad en su ejercicio profesional.
- Buscar un sentido último aplicable a su quehacer diario para los demás y poner los medios para mejorar.

COMPETENCIAS:

- CG01 - Comunicación interpersonal: relacionarse positivamente con otras personas a través de una escucha empática y a través de la expresión clara y asertiva de lo que piensa y/o siente, por medios verbales y no-verbales.
- CG02 - Liderazgo: influir sobre las personas y/o grupos anticipándose al futuro y contribuyendo a su desarrollo personal y profesional.
- CG03 - Innovación: dar una respuesta satisfactoria a las necesidades y demandas personales, organizativas y sociales, modificando o introduciendo elementos nuevos en los procesos y en los resultados.
- CG04 - Adquirir estrategias y recursos que promuevan en el propio estudiante su capacidad

para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.

- CG05 - Automotivación: Afrontar las propias capacidades y limitaciones, empeñándose en desarrollarlas y superarlas para ocuparse con interés y cuidado en las tareas a realizar.
- CG06 - Resistencia y adaptación al entorno: Afrontar situaciones críticas del entorno psicosocial, manteniendo un estado de bienestar y equilibrio físico y mental que permite a la persona seguir actuando con efectividad.
- CG07 - Creatividad: abordar y responder satisfactoriamente a situaciones de forma nueva y original en un contexto dado.
- CE88 - Aprender a gestionar el estrés y la ansiedad tanto en situaciones concretas como en periodos más amplios dentro de la actividad profesional.
- CE09 – Aprender a encontrar recursos y estrategias para el reconocimiento, gestión y uso positivo de sus emociones, poniendo en práctica su propia inteligencia emocional en distintos contextos y situaciones.
- CG10 - Gestión del Tiempo: Distribuir el tiempo de manera ponderada en función de las prioridades, teniendo en cuenta los objetivos personales a corto, medio y largo plazo y las áreas personales y profesionales que interesa desarrollar.
- CG11 - Sentido ético: sensibilizarse hacia la dimensión moral inherente a todo lo humano y lo social (acción personal, instituciones sociales) e inclinarse positivamente hacia el bien moral de uno mismo o de los demás (vivencia de sentido, realización de la persona, sentido de justicia).

1.5. Asistencia a clase

La asistencia a clase es obligatoria en los términos establecidos por la normativa de la Universidad Loyola Andalucía.

1.6. Contenidos del programa

Los contenidos del programa se desarrollan a través en una serie de módulos teórico-prácticos, centrados en las dos principales áreas de la materia: Habilidades y valores.

	Módulo	Duración (horas)
Habilidades	Inteligencia emocional y Música	2
	Inteligencia emocional y Danza	2
	Inteligencia emocional y Pintura	2
	Mindfulness	3
	Gestión del estrés	2
	Gestión del tiempo	2

Valores	Análisis de la realidad	2
	Pensamiento crítico	2
	Liderazgo ignaciano	2
	Acción social	2

1.7. Referencias de consulta:

- Acosta Vera, J.Ma. (2008). *Gestión del estrés: cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona:Kairós.
- Crespo López, M. (2003). *Estrés*. Madrid:Síntesis

- Morán Astorga, C. (2009). *Estrés, burnout y mobbing: recursos y estrategias de afrontamiento*. Salamanca: Amarú.
- Moreno, P. (2013). *Aprender de la ansiedad: la sabiduría de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Rojo Moreno, J. (Coord.) (2011). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Madrid: Pirámide.
- Sandi, C. Y Calés, J.Ma. (2000). *Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Madrid: Sanz y Torres.
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Barcelona: Kairós.
- Moreno, P. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. Bilbao: Desclée de Brouwer (9a ed.)
- Bencivelli, Silvia (2011). *¿Por qué nos gusta la música?* Madrid, Roca.
- Levitin, Daniel (2006). *Tu cerebro y la música*. Barcelona, RBA.
- Hallam, Susan (2015). *The Power of Music*. London, iMerc

Otros enlaces de interés:

- <https://www.hacesfalta.org/>
- <http://www.fundacionetea.org/>
- <https://www.uloyola.es/servicios/evangelizacion-y-dialogo>
- <http://itemsweb.esade.es/wi/research/iis/publicacions/2012-AprendiendoEmpresasSociales.pdf>
- <https://es.slideshare.net/ESADE/estudio-colaboraciones-ong-y-empresa-que-transforman-la-sociedad>

2. Métodos Docentes

La metodología docente de esta materia tiene tres características diferenciadoras fundamentales:

- **Aprendizaje basado en la experiencia:** entrenamiento práctico y real de competencias y habilidades.
- **Elevado grado de innovación en la metodología:** sinergia de diferentes enfoques metodológicos que refuercen el aprendizaje efectivo, el engagement y la experimentación. Este planteamiento se concreta en el diseño de la metodología **Téchné**, que enfoca el aprendizaje a través de las artes escénicas. Su objetivo es el desarrollo de la persona a través de formas de expresión como son el teatro (comunicación verbal y no verbal, gestión de roles, trabajo en equipo), la música (desarrollo cognitivo, creatividad, trabajo en equipo, liderazgo) y la danza (propiocepción, relaciones interpersonales, conocimiento y control de la expresión corporal).
- **Alta capacidad de transformación personal:** el objetivo de este título es formar a los agentes del cambio. *"Para cambiar el mundo, primero tienes que cambiarte a ti mismo"* (Ghandi).

Los instrumentos didácticos-docentes que utilizaremos en el desarrollo de la asignatura serán fundamentalmente los siguientes:

- Actividades prácticas (Clases prácticas).
- Seminarios o talleres
- Actividades individuales (Estudio y trabajo autónomo).
- Actividades grupales (Estudio y trabajo en grupo).
- Tutorías académicas.

3. Tiempo estimado de trabajo del estudiante

Actividades presenciales	Nº horas
Clases teóricas:	0
Clases prácticas:	13
Seminarios:	8
Actividades no presenciales (trabajo autónomo del estudiante)	
Preparación de actividades prácticas (ejercicios, trabajos individuales y/o en grupo, etc.)	20
Lecturas de libros, artículos y otro material documental relacionado	9
Carga total de horas de trabajo	50

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final

Las distintas actividades se evaluarán, por una parte, a través de la propia asistencia y participación de los alumnos a los talleres y sesiones. Por otra parte, la evaluación de las distintas actividades se llevará a cabo a través del portfolio final de Líderes para el Mundo (ver la Guía docente correspondiente).