

Desarrollo  
profesional y personal

30 créditos

Curso académico 2024-2025

Gestión de Autoconfianza y Habilidades Profesionales en el  
Ámbito Empresarial

del 27 de enero al 30 de septiembre de 2025

**DIPLOMA DE EXPERTO PROFESIONAL**

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Organización de Empresas*

Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

## PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

### Curso 2024/2025

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto/a Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

## Destinatarios

No se requieren requisitos previos específicos.

El curso está dirigido a:

- Alumnos interesados en conocer como gestionar el miedo dentro del ámbito laboral y las técnicas para poder afrontarlo.
- Directivos a cargo de grupos de trabajo que quieran gestionar los miedos de su equipo ,al objeto de generar confianza dentro de su organización.

## 1. Presentación y objetivos

Si bien el miedo es una emoción inherente al ser humano que actuaría como un mecanismo de supervivencia, desde la perspectiva laboral, éste se expresaría a través de dos concepciones: el miedo al fracaso y al rechazo, provocando en el trabajador estados de

ansiedad y estrés que reducirían tanto su rendimiento laboral, bloqueando sus funciones cognitivas, como su propia vida personal.

Por lo que, el objetivo de este curso es analizar qué es y como nos influye el miedo a efectos de poder gestionarlo dentro del ámbito laboral, a través tanto de nuestros propios mecanismos internos como de técnicas de autocontrol, que nos permitan obtener una mayor seguridad en el trabajo.

Asimismo, el curso profundiza en el autoconocimiento a efectos de poder centrarnos en nuestra propia naturaleza humana, buscando una perspectiva integradora con el entorno profesional que nos rodea.

A continuación, se recogen los objetivos principales de este programa de experto profesional:

1. Reconocer y gestionar nuestras propias emociones.
2. La autonegociación.
3. Conocer los efectos del miedo y disminuir el temor.
4. Autoconocimiento.
5. Mejorar la competencia y las habilidades profesionales.
6. Gestionar nuestras emociones en el ámbito laboral.

## 2. Contenidos

### Módulo 1. Las emociones

- Entendimiento del miedo y sus fundamentos
- Identificación de fuentes de miedo
- Manejo del miedo en contextos profesionales
- Estrategias avanzadas de gestión del miedo
- Resiliencia emocional y adaptabilidad
- Relaciones interpersonales y miedo

### Módulo 2. ¿Por qué la presión es peligrosa?

- Sobre lobos y ocas
- Algunas lecciones útiles (y algunas falacias)
- Experiencias organizacionales y propuestas

### Módulo 3. La empresa

- La sociedad del miedo
- El miedo laboral y sus efectos en los trabajadores y en la empresa
- Los ambientes y las personas tóxicas
- El mito del pensamiento positivo en la Empresa
- Nuevas tendencias filosóficas en la Empresa

#### Módulo 4. La ansiedad en entornos laborales

- La ansiedad y estrés laboral
- Tipos de ansiedad laboral
- Cambios fisiológicos asociados a hablar en público

#### Modulo 5. El desarrollo de la actividad profesional sin que afecte a las propias emociones

- El método HARVARD

#### Módulo 6. Liderazgo y la gestión del estrés en equipos

- Refuerzos positivos en la gestión: claves del éxito
- Comunicación
- Estilos directivos y de liderazgo
- Negociación
- Conducción de reuniones
- Dirección de grupos y equipos
- La gestión del grupo ante situaciones de estrés

### 3. Metodología y actividades

Este curso de experto sigue la modalidad propia de los cursos de la UNED. Está basada en la metodología a distancia mediante la utilización de plataformas virtuales.

El curso cuenta con la siguiente estructura:

- Un archivo donde se incluye la guía didáctica, cronograma y calendario del curso.
- Un foro general donde el alumno puede realizar todas aquellas consultas que pudiesen surgirle (coordinado por los directores del curso).
- Apartados específicos para cada uno de los seis módulos que se imparten:
  1. Archivo con el material docente específico de ese módulo. Este material ha sido elaborado exprofeso por el profesor que imparte el módulo y siguiendo los ítems señalados en la ficha técnica. Este material podrá ser descargado en formato PDF. No obstante, si el alumno lo solicitase, podrá enviarse encuadernado en formato papel por correo ordinario.
  2. Foro de consulta modular. En este foro, coordinado por el tutor de la asignatura, el alumno puede realizar todas aquellas consultas que considere oportunas sobre la materia tratada, y deberá ser respondido por el profesor-tutor en un plazo inferior a las 48 horas desde su envío.
  3. Webconferencia del modulo Dependiendo de la extensión del módulo, se alojarán una o varias webconferencias, que anunciadas con suficiente antelación, serán realizadas en streaming al objeto de la participación de los alumnos matriculados y preferentemente durante el fin de semana. Estas grabaciones quedarán alojadas en la plataforma para que cualquier alumno pueda acceder a las mismas cuando lo estime oportuno.
  4. Evaluación. Se habilitará una carpeta específica en la que se volcará el ejercicio o trabajo requerido, una vez finalizado el estudio del módulo. La presentación de este trabajo deberá ser presentada por el alumno en un plazo de tiempo previamente establecido.

## 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 4.1 Material obligatorio

#### 4.1.1 Material en Plataforma Virtual

El material didáctico necesario para la preparación del curso está elaborado por profesores y expertos vinculados al mundo de la empresa y la psicología, única y exclusivamente para los alumnos matriculados. Está formado por una guía didáctica, cronograma, calendario académico y módulos.

Todo el material se encuentra a disposición del alumno en la plataforma virtual de la UNED, de donde puede descargarlo en los soportes que desee.

#### 4.1.2 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs, .... )

El curso cuenta con unos materiales docentes elaborados específicamente para los alumnos matriculados. Dichos materiales han sido realizados exprofeso por profesores expertos en cada una de las temáticas de los módulos que integran el programa. El alumno podrá descargarlos en formato PDF. No obstante, si lo solicitase, podrá enviarse encuadernado en formato papel por correo ordinario.

A continuación, se recoge el contenido específico de cada uno de los módulos que integran el programa académico:

##### Módulo 1. Las emociones

- Entendimiento el miedo y sus fundamentos
- Identificación de fuentes de miedo
- Manejo del miedo en contextos profesionales
- Estrategias avanzadas de gestión del miedo
- Resiliencia emocional y adaptabilidad
- Relaciones interpersonales y miedo

##### Módulo 2. ¿Por qué la presión es peligrosa?

- Sobre lobos y ocas
- Algunas lecciones útiles (y algunas falacias)
- Experiencias organizacionales y propuestas

##### Módulo 3. La empresa

- La sociedad del miedo

- El miedo laboral y sus efectos en los trabajadores y en la empresa
- Los ambientes y las personas tóxicas
- El mito del pensamiento positivo en la Empresa
- Nuevas tendencias filosóficas en la Empresa

#### Módulo 4. La ansiedad en entornos laborales

- La ansiedad y estrés laboral
- Tipos de ansiedad laboral
- Cambios fisiológicos asociados a hablar en público

#### Módulo 5. El desarrollo de la actividad profesional sin que afecte a las propias emociones

- El método HARVARD

#### Módulo 6. Liderazgo y la gestión del estrés en equipos

- Refuerzos positivos en la gestión: claves del éxito
- Comunicación
- Estilos directivos y de liderazgo
- Negociación
- Conducción de reuniones
- Dirección de grupos y equipos
- La gestión del grupo ante situaciones de estrés

Este material será abonado por el alumno junto a la matrícula del curso.

## 5. Atención al estudiante

Los alumnos cuentan con los siguientes tipos de atención:

- Atención virtual: a través de la plataforma Alf ó mediante el correo electrónico: [cursoautoconfianzaempresarial@cee.uned.es](mailto:cursoautoconfianzaempresarial@cee.uned.es)
- Atención presencial: en las instalaciones de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la UNED:

**Prof. Juan Jacobo Núñez Martínez**

**Prof. María Romero Cuadrado**

**Departamento de Organización de Empresas**

**Paseo Senda del Rey, 11. Despachos 1.38 y 1.34**

**28040, Madrid**

- Atención telefónica: martes lectivos de 10.00 a 14.00 horas en el teléfono 91 398 9461.

## 6. Criterios de evaluación y calificación

La evaluación consiste en la superación de seis ejercicios (uno por cada módulo del programa) que se realizarán al finalizar el estudio de cada uno de ellos, en un periodo de tiempo previamente establecido.

Los ejercicios se llevarán a cabo virtualmente a través de la plataforma educativa de la UNED (con un periodo amplio para su realización que permita compatibilizar con posibles obligaciones laborales o familiares).

Las fechas de realización de los ejercicios se publicarán al iniciar el curso en el calendario académico, junto con las indicaciones específicas para la elaboración de cada uno de ellos.

## 7. Duración y dedicación

Tiene reconocidos 30 ECTS (European Credit Transfer System) que equivalen a 750 horas de dedicación por parte del estudiante.

El curso se ha dividido en seis módulos para facilitar su aprendizaje y seguimiento.

Su estructura está pensada para desarrollarse adecuadamente en un solo curso académico, especialmente para quienes han perdido el hábito de estudio, con un tiempo que puede encontrarse limitado tanto por obligaciones laborales como familiares.

## 8. Equipo docente

### Codirectores

Codirector - UNED

*NÚÑEZ MARTÍNEZ, JUAN JACOBO*

Codirector - UNED

*ROMERO CUADRADO, MARIA DEL SAGRARIO*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*ESCALERA IZQUIERDO, GREGORIO*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*CLEMARES DELGADO, CARLOS JOSÉ*

Colaborador - Externo

*MARTÍNEZ SELVA, JOSÉ MARÍA*

Colaborador - Externo

*SENDÍN VINAGRE, ANTONIO*

## 9. Precio del curso

Precio de matrícula: 600,00 €.

Precio del material: 150,00 €.

## 10. Descuentos

### 10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [titulos-propios@adm.uned.es](mailto:titulos-propios@adm.uned.es).

### 10.2 Incentivos

Son Ayudas que se concederán a propuesta voluntaria de los directores de los cursos, que son los que más conocen a su alumnado, y se detraerán del crédito disponible para el curso.

Su concesión no anula el porcentaje de los ingresos de matrícula que se destina a ayudas al estudio en esta actividad.

En todo caso, el porcentaje que se va a incentivar será exclusivamente el que corresponda al precio de matrícula (en ningún caso al precio del material necesario para el seguimiento del curso).

Los incentivos a la matrícula aprobados para este curso académico son los siguientes:

- Se aplicará un 10% de descuento sobre el precio de matrícula a aquellas entidades que matriculen a cinco o más trabajadores.

**Descuento aplicado: 10%.**

## 11. Matriculación

Del 5 de septiembre de 2024 al 15 de enero de 2025.

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Títulos Propios.