



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

# **GUIA DOCENT D'AUTOCONeixEMENT I DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL 2025-26**

## DADES GENERALS

<b>Nom:</b>	AUTOCONEIXEMENT I DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL
<b>Codi:</b>	801329 (BUSINESSTECH) 801387 (MKTTECH)
<b>Curs:</b>	2025-26
<b>Titulació:</b>	Grau en empresa, innovació i tecnologia Grau en màrqueting, innovació i tecnologia Grau en gestió i digitalització en l'esport
<b>Nº de crèdits (ECTS):</b>	6
<b>Ubicació en el pla d' estudis:</b>	1r. Curs, 1r. quadrimestre
<b>Departament:</b>	Direcció de persones i desenvolupament professional
<b>Responsable departament:</b>	Prof. Marta Roma
<b>Data de l' última revisió:</b>	Juliol 2025
<b>Professorat:</b>	Prof. Marta Roma Prof. Carolina Llacher

## 1. DESCRIPCIÓ GENERAL

L' assignatura pretén que l' estudiant prengui consciència que per al seu desenvolupament professional no solament són essencials els coneixements específics i les habilitats tècniques pròpies de la titulació, sinó que ha de desenvolupar i potenciar una sèrie de competències genèriques tals com el treball en equip, la comunicació, l' autoconfiança, l' orientació a l' assoliment, la planificació i organització o la presa de decisions, per ser més competitiu en l' àmbit professional.

Per a això, l'estudiant ha de conèixer la terminologia competencial, saber identificar les seves pròpies *soft skills* o habilitats toves, tenir una visió clara de si mateix/a, de les seves pròpies capacitats i potencialitats, i utilitzar aquelles eines que li permetran millorar-les amb l'objectiu final d'arribar a ser professionals d'èxit sent capaç de liderar-se a si mateix/a.

## 2. OBJECTIUS

- Presentar l' origen, finalitat i manera de detectar i avaluar les competències.
- Presentar les diferents habilitats professionals i les seves tipologies.
- Oferir una primera aproximació dels processos de selecció de personal.
- Oferir diferents eines per poder avaluar, desenvolupar i potenciar les pròpies competències.
- Donar a conèixer com s' identifiquen els models mentals i el grau de responsabilitat i proactivitat necessaris per realitzar un canvi de comportament.

- Analitzar els aspectes principals que condicionen el nostre comportament.
- Mostrar les eines que ens permeten reflexionar sobre nosaltres mateixos/es, les nostres competències i el nostre potencial.
- Explicar com es treballa per objectius i saber prioritzar a partir aquests.
- Presentar els elements clau de la motivació.

### 3. RESULTATS DE L'APRENTATGE

---

- Desenvolupar habilitats per a l'autoconeixement i per a la reflexió personal per a establir objectius clars i assolibles a la carrera professional.
- Demostrar la capacitat per treballar en equip i col·laborar de manera efectiva amb altres per a aconseguir objectius comuns.

### 4. CONTINGUTS

---

#### TEMA 1. ANTECEDENTS

##### Resultats específics de l'aprenentatge

L'estudiant després d'estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Conèixer el concepte clàssic d'intel·ligència i identificar-ne els autors principals.
- Conèixer la teoria d'intel·ligències múltiples.
- Conèixer la teoria d'intel·ligència emocional.
- Aplicar les teories d'intel·ligència clàssica, múltiples i emocional.

##### Contingut

- 1.1 Intel·ligència clàssica.
  - 1.1.1 Teories prèvies al concepte actual de competència: els antecedents.
- 1.2 Intel·ligències múltiples.
- 1.3 Intel·ligència emocional.
  - 1.3.1 Definició.
  - 1.3.2 Què és i per a què serveix?
  - 1.3.3 Característiques.
  - 1.3.4 Les emocions.
  - 1.3.5 Les competències en l'àmbit de la intel·ligència emocional.
  - 1.3.6 Característiques i trets de les persones amb intel·ligència emocional.
  - 1.3.7 Com es desenvolupa la intel·ligència emocional?

## TEMA 2. COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Analitzar el concepte actual de competència i les seves tipologies.
- Valorar les competències o *soft skills* com a elements clau per al desenvolupament professional.
- Identificar les competències de diferents perfils professionals mitjançant casos pràctics.

### Contingut

- 2.1 El concepte de competència.
- 2.2 Classificació de les competències.
- 2.3 Talent i competències.
- 2.4 Les competències en la gestió dels recursos humans o gestió del talent.

## TEMA 3. SELECCIÓ PER COMPETÈNCIES

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Conèixer en què consisteixen els processos de selecció per competències.
- Realitzar una òptima descripció d' un perfil professional.
- Identificar les diferències entre un procés de selecció tradicional i un procés de selecció per competències i els elements que les integren.
- Conèixer els avantatges del model de selecció per competències.
- Saber utilitzar correctament diferents tècniques de selecció per competències.

### Contingut

- 3.1 Descripció del perfil competencial.
  - 3.1.1 Anàlisi de llocs de treball.
  - 3.1.2 Bases de dades o diccionaris per competències.
- 3.2 Model de selecció per competències.
  - 3.2.1 Model tradicional vs model per competències.
  - 3.2.2 Avantatges del model de selecció per competències.
- 3.3 Tècniques de selecció per competències.

## TEMA 4. AVALUACIÓ PER COMPETÈNCIES

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Conèixer les eines que permeten avaluar el rendiment competencial dels treballadors en l' àmbit professional.
- Saber analitzar una rúbrica i una avaluació 360°.
- Aplicar mètodes d' avaluació de l' acompliment.
- Reflexionar sobre l' avaluació de l' acompliment i el desenvolupament de competències.

### Contingut

- 4.1 Avaluació del rendiment.
- 4.2 Mètodes per a l' avaluació el rendiment.
  - 4.2.1 Indicadors de comportament.
  - 4.2.2 Rúbriques.
  - 4.2.3 Avaluació 360°.
- 4.3. El desenvolupament de les competències.

## TEMA 5. ANÀLISI DE LES PRÒPIES COMPETÈNCIES

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Identificar i valorar les barreres emocionals que poden impedir l' aprenentatge envers un canvi.
- Avaluar les pròpies fortaleses i debilitats a nivell competencial.
- Enfortir el propi autoconeixement.
- Analitzar la pròpia imatge i la imatge que els altres tenen d' un mateix.

### Contingut

- 5.1. El procés de millora de les competències.
  - 5.1.1. Barreres emocionals.
  - 5.1.2. Aspectes que componen en autoconeixement.
  - 5.1.3. El perfil competencial i l' autoconeixement.
- 5.2. Instruments i tècniques per aprofundir en el nostre autoconeixement.

### 5.3. L'autoestima.

## TEMA 6. MODELS MENTALS I RESPONSABILITAT PERSONAL

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Conèixer i identificar què és un model mental, mapa o paradigma.
- Determinar les característiques dels models mentals.
- Identificar les pròpies creences.
- Saber com es pot millorar competencialment a través d' un canvi de model mental.
- Reconèixer els requisits necessaris per realitzar un canvi de model mental i de comportament.
- Identificar una creença limitadora o prejudici i les seves conseqüències.
- Saber identificar el grau de responsabilitat propi i dels altres.
- Conèixer les diferències entre el model proactiu i reactiu.
- Identificar la reactivitat o proactivitat d' una persona en un cas pràctic.
- Determinar si un individu es troba en zona de confort, pànic o expansió.

### Contingut

#### 6.1. Models mentals.

##### 6.1.1. Concepte.

##### 6.1.2. Característiques dels models mentals.

##### 6.1.3. Com apareixen?

##### 6.1.4. Els models mentals a l'empresa.

##### 6.1.5. Creences limitadores i prejudicis.

##### 6.1.6. Canvi del comportament a través del canvi de creença.

#### 6.2. Responsabilitat personal.

##### 6.2.1. Model proactiu vs model reactiu.

#### 6.3. Zona d'expansió, pànic i confort.

## TEMA 7. GESTIÓ EMOCIONAL

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Conèixer la base biològica de les emocions.

- Adquirir habilitats per desenvolupar la gestió emocional tant a nivell intrapersonal com interpersonal.
- Comprendre i aprendre a actuar davant de situacions que requereixin una gestió emocional.
- Saber analitzar necessitats i demandes emocionals en diferents contextos.
- Saber aplicar mètodes i eines per a la gestió emocional.

## Contingut

- 7.1. Teories de l' emoció.
- 7.2. Dimensions i components de la gestió emocional en la neurociència.
  - 7.2.1. La base biològica de les emocions.
  - 7.2.2. Fonaments científics.
- 7.2. La funció de les emocions.
- 7.3. La gestió emocional en les organitzacions.
  - 7.3.1. La cultura empresarial.
  - 7.3.2. El lideratge.
  - 7.3.3. Mètodes i eines per a un ambient emocionalment favorable.
  - 7.3.4. Estrès laboral i gestió emocional.

## TEMA 8. OBJECTIUS I PRIORITZACIÓ

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Identificar la missió, visió, valors i objectius.
- Valorar els recursos disponibles per a l' assoliment dels objectius.
- Saber realitzar una planificació per a l' assoliment d' un objectiu.
- Utilitzar tècniques de gestió del temps.
- Saber aplicar la matriu d' administració i gestió del temps.

## Contingut

- 8.1. La visió, la missió i els valors.
- 8.2. Els objectius.
  - 8.2.1. Com es formulen els objectius.
  - 8.2.2. Tipus d' objectius.
  - 8.2.3. Característiques.
  - 8.2.4. Orientació a l' assoliment.
  - 8.2.5. Requisits per assolir un objectiu.
  - 8.2.6. Estratègies per a la consecució d' objectius.

- 8.2.7. Eficàcia i eficiència dels resultats.
- 8.3. Priorització per assolir els objectius.
- 8.4. Gestió del temps.

## TEMA 9. MOTIVACIÓ

### Resultats específics de l' aprenentatge

L' estudiant després d' estudiar el tema i realitzar els exercicis, serà capaç de:

- Saber en què consisteix el procés motivacional.
- Analitzar i identificar els aspectes d' una manca de motivació.
- Aprendre els mecanismes de reconeixement positiu i recompenses.
- Desenvolupar un procés de motivació.
- Saber utilitzar diferents teories per analitzar processos de motivació.
- Aplicar diferents teories de motivació en casos concrets.
- Determinar les tècniques més adequades per al desenvolupament i manteniment de la motivació.

### Contingut

- 9.1. El procés de motivació.
  - 9.1.1. Motius intrínsecs.
  - 9.1.2. Motius extrínsecs.
  - 9.1.3. Motius transcendents.
- 9.2. La motivació en les organitzacions.
- 9.3. Teories de motivació.
  - 9.3.1. Teoria de jerarquia de necessitats de Maslow.
  - 9.3.2. Teoria de necessitats de McClelland.
  - 9.3.3. Teoria bifactorial de Herzberg.
  - 9.3.4. Teoria d'equitat d'Adams.
  - 9.3.5. Teoria de les expectatives de Vroom.
  - 9.3.6. Teoria dels objectius de Locke.
  - 9.3.7. Teoria de reforç de Skinner.
- 9.4. Tècniques de motivació.



## 5. METODOLOGIA D' ENSENYAMENT I APRENENTATGE

L' assignatura s' organitza de manera que l' estudiant pugui obtenir els coneixements dels diferents temes, aconseguixi portar-los a la pràctica, i desenvolupi una actitud participativa, proactiva i d' esperit crític envers aquests.

Les sessions a l' aula seran principalment pràctiques i les activitats d' aprenentatge es presenten com una oportunitat per complementar els coneixements adquirits i assimilar-los amb major profunditat.

Les principals activitats que es realitzaran són:

- Resolució de casos pràctics, participació en debats, dinàmiques de grup.
- Treball en grup/cooperatiu amb presència del professor/a.
- Treball autònom d' estudi i realització d' exercicis.

## 6. AVALUACIÓ

D' acord amb el Pla Bolonya, el model premia l' esforç constant i continuat de l' estudiantat.

Un 40% de la nota s' obté de l' avaluació contínua de les activitats dirigides i el 60% percentatge restant, de l' examen final presencial. L' examen final té dues convocatòries.

La nota final de l'assignatura (NF) es calcularà a partir de la següent fórmula:

- **NF = Nota Examen Final x 60% + Nota Avaluació Continuada x 40%**
- Nota mínima de l' examen final per calcular la NF serà de 40 punts sobre 100.
- L' assignatura queda aprovada amb una NF igual o superior a 50 punts sobre 100.

Tipus d' activitat	Descripció	% Avaluació	
<b>Lliuraments:</b>			<b>30%</b>
	Control	33,34%	
	Portfolio autoconeixement	6,66%	
	Vídeo autoconeixement	26,66%	
	Cas pràctic	33,34%	
<b>Qüestionaris:</b>			<b>10%</b>
	Tema 1. Qüestionari	1%	

	Tema 2. Qüestionari	1%	
	Tema 3. Qüestionari	1%	
	Tema 4. Qüestionari	1%	
	Tema 5. Qüestionari	1%	
	Tema 6. Qüestionari	1%	
	Tema 7. Qüestionari	1%	
	Tema 8. Qüestionari	1%	
	Tema 9. Qüestionari	1%	
	Qüestionari final	1%	
<b>Examen final</b>			<b>60%</b>
	Examen final	100%	

## 7. BIBLIOGRAFIA

---

### 7.1. BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Covey, S. (2015). *Els 7 hàbits de la gent altament efectiva*. Barcelona: Planeta.

### 7.2. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

Alles, M. (2016). *Selecció per competències*. Madrid: Granica.

Ávila, S. (2015). *Aprenent a liderar*. Barcelona: Pearson.

Baró, T. (2019). *La gran guia del llenguatge no verbal*. Barcelona: Paidós Iberica.

Bonet-Gascot, W. (2019). *Neurolideratge. L'art de transformar*. Indiana: Palibro.

Boyatzis, R., McKee, A. (2006). *Lideratge emocional*. Barcelona: Deusto.

Dilts, R. (2004). *Coaching. Eines per al canvi*. Madrid: Urano.

Fox, C. (2012). *El mite del carisma*. Barcelona: Empresa Activa.

Garcia, C., Ferrer, N., Corticeiro, M. (2020). *Neurolideratge. El líder del segle XXI*. Torrazza: NC Consulting.

Gallo, C. (2016). *Parlo com en TED*. Madrid: Connecta.

Gladwell, M. (2017). *La intel·ligència intuïtiva*. Madrid: Taurus.

Goldratt, E. (2013). *La meta: un procés de millora contínua*. Madrid: Diaz de Santos.

Goleman, D (2005). *La intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairos.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., i McKee, A. (2002). *El líder ressonant en crea més*. Barcelona: Plaça Janés.

Hunter, J. (2013). *La paradoxa*. Barcelona: Empresa Activa.

Menéndez, J.L, Worth, C. (2002). *Obre el meló*. Madrid: Aguilar.

Postigo, I. (2018). *Gestió professional i emocional d' equips: com aconseguir un equip d' alt rendiment i motivat*. Barcelona: ESIC Editorial.

Robinson, K. (2009). *L'element: descobrir la teva passió ho canvia tot*. Barcelona: Connecta.

Rojas, M. (2022). *Com fer que et passin coses bones*. Barcelona: Espasa.

Rovira, A., Trias de Bes, F. (2020). *La bona sort*. Barcelona: Planeta.

Sinek, S. (2018). *Comença pel perquè*. Madrid: Empresa Activa.

Udaondo, M. (2020). *Comunica. Les claus de la comunicació per al lideratge*. Madrid: LID.

Wolk, L. (2007). *L' art de bufar brases en acció*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

Whitmore, J. Coaching. (2018). *El mètode per millorar el rendiment de les persones*. Barcelona: Paidós Iberica.