



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

GUIA DOCENT D'AUTOCONeixEMENT I DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL 2026-27

DADES GENERALS

Nom:	AUTOCONEIXEMENT I DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL
Codi:	801329 (BUSINESSTECH) 801387 (MKTTECH) 801836 (GIDE)
Curs:	2025-26
Titulació:	Grau en empresa, innovació i tecnologia Grau en màrqueting, innovació i tecnologia Grau en Gestió i Digitalització a l'esport
Nº de crèdits (ECTS):	6
Ubicació en el pla d' estudis:	1r. Curs, 1r. quadrimestre
Departament:	Direcció de persones i desenvolupament professional
Responsable departament:	Prof. Marta Roma
Data de l' última revisió:	JulioL 2026
Professorat:	Prof. Carolina Llacher Prof. Eduard Alcaraz

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 d'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 APRENTATGE

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

Les sessions a l'aula seran expositives i participatives complementades amb la lectura i/o visualització i anàlisi, per avançat, tant del conjunt de material audiovisual com de la documentació que està inclosa al campus virtual per cadascun dels temes.

Es desenvoluparan classes pràctiques que conjuntament amb el material audiovisual i documental posat a l'abast de l'estudiant al campus virtual, i la realització de treballs a casa, permeten reafirmar els conceptes i els procediments que s'han presentat a les classes expositives, equiparant-se d'aquesta manera a les prestacions docents de la modalitat presencial.

Les principals activitats que es realitzaran són:

- Estudi i preparació de continguts.
- Classes expositives vinculades al material docent i audiovisual del campus virtual.
- Treball autònom d' estudi i realització d' exercicis.
- Realització d'activitats que es poden realitzar a l'aula i/o a casa i seran lliurades a la plataforma educativa.

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	
Lliuraments:			30%
	Control	15%	
	Dossier autoconeixement	5%	
	Vídeo autoconeixement	10%	
Qüestionaris:			10%
	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%	
Examen final			60%
	Examen final	100%	

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Covey, S. (2015). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Planeta.

7.2. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

Alles, M. (2016). *Selección por competencias*. Madrid: Granica.

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

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

Bonet-Gascot, W. (2019). *Neuroliderazgo. El arte de transformar*. Indiana: Palibro.

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

Dilts, R. (2004). *Coaching. Herramientas para el cambio*. Madrid: Urano.

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

García, C., Ferrer, N., Corticeiro, M. (2020). *Neuroliderazgo. El líder del siglo XXI*. Torrazza: NC Consulting.

Gallo, C. (2016). *Hable como en TED*. Madrid: Conecta.

Gladwell, M. (2017). *La inteligencia intuitiva*. Madrid: Taurus.

Goldratt, E. (2013). *La meta: un proceso de mejora continua*. Madrid: Díaz de Santos.

Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más*. Barcelona: Plaza Janés.

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

- Menéndez, J.L, Worth, C. (2002). *Abre el melón*. Madrid: Aguilar.
- Postigo, I. (2018). *Gestión profesional y emocional de equipos: cómo conseguir un equipo de alto rendimiento y motivado*. Barcelona: ESIC Editorial.
- Robinson, K. (2009). *El elemento: descubrir tu pasión lo cambia todo*. Barcelona: Conecta.
- Rojas, M. (2022). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: Espasa.
- Rovira, A., Trias de Bes, F. (2020). *La buena suerte*. Barcelona: Planeta.
- Sinek, S. (2018). *Empieza por el porqué*. Madrid: Empresa Activa.
- Udaondo, M. (2020). *Comunica. Las claves de la comunicación para el liderazgo*. Madrid: LID.
- Wolk, L. (2007). *El arte de soplar brasas en acción*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Whitmore, J. Coaching. (2018). *El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Paidós Iberica.