



Guía Docente

Workshop Potencia tu Rendimiento y alcanza tus Metas

Datos del Workshop	TIPO	ECTS	SEMESTRE	PRESENCIAL	IDIOMA	CURSO
	OP	2	Consultar programación	100%	Catalán / Castellano	2026-27

Los *workshops* son actividades formativas que el/la estudiante puede escoger entre una amplia oferta presentada por la Escuela cada curso académico. Su metodología es eminentemente **práctica** y se organizan en **grupos reducidos**.

Esta guía docente es susceptible de ser modificada por causa de fuerza mayor o sobrevenida.

Descriptor	A través de dinámicas lúdicas y divertidas, trabajaremos de forma individual y en equipo para identificar barreras, convertir ideas en acciones concretas y mejorar la concentración. Además, crearemos el "Mapa de los Sueños" para visualizar metas a largo plazo y desarrollar una mentalidad positiva y empoderada. Aprenderás a superar el auto boicot y a liberar tu rendimiento tanto académico como profesional.
Contenido	<p>Tema 1: Introducción a la mejora del rendimiento y el logro de metas. Hablaremos de la mejora del rendimiento y el logro de metas. Comenzaremos presentando los objetivos del taller, exploraremos la importancia de la gestión del rendimiento y cómo el auto boicot puede limitar nuestro crecimiento y éxito. A través de ejemplos prácticos, comprenderemos cómo nuestras propias creencias y actitudes pueden influir en nuestros logros y cómo liberar nuestra mentalidad positiva y empoderada es clave para alcanzar el éxito.</p> <p>Tema 2: Identificación de Barreras. A través de dinámicas reflexivas y actividades interactivas, descubriremos cómo nuestras creencias limitantes, miedos y autocrítica negativa pueden actuar como obstáculos para alcanzar nuestras metas.</p>
Sistema de Evaluación	<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante. • La puntuación mínima para superar cualquier <i>workshop</i> es un 5,00. Solamente los <i>workshops</i> superados son susceptibles de reconocimiento. • Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación. <p>Para el adecuado desarrollo de la evaluación, el/la estudiante</p> <p style="text-align: center;">SE COMPROMETE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado. • A la autoría de sus trabajos y ejercicios.



*Se aplicarán programas de prevención de plagio. La detección de esta infracción en un 20% o más del material comportará una calificación final de **cero** y puede dar paso a actuaciones disciplinarias por parte de la Escuela.*

El/la docente tiene potestad para requerir al alumnado la defensa oral de cualquier elemento de evaluación para superarlo (por ejemplo, en caso de sospecha de uso indebido de la IA).

- **A la corrección ortográfica, sintáctica y léxica del material presentado.** Estos elementos forman parte intrínseca de la evaluación.
- **A elaborar los contenidos de acuerdo con los criterios establecidos por el centro y/o el profesorado para cada uno de los elementos de evaluación.**
- **A realizar toda entrega dentro del plazo establecido y exclusivamente a través de Moodle.**
- **A comunicarse con el/la docente exclusivamente:**
 - **Vía Moodle.**
 - **Personalmente en el aula.**

EVALUACIÓN CONTINUADA

Considerando la naturaleza eminentemente práctica y el aprendizaje gradual propio de las actividades realizadas en los *Workshops*, **no se contemplan ni la modalidad de evaluación única ni tampoco la reevaluación.**

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR PONDERADO
Clases magistrales (obligatorias)	Es condición imprescindible para el correcto desarrollo de la actividad la asistencia a la totalidad de las sesiones y realizar aportaciones pertinentes y significativas. En caso de incumplimiento, solo se contemplará la excepcionalidad de la norma para ausencias inferiores al 20% de las sesiones programadas. Las faltas de asistencia no son susceptibles de ser justificadas.	Apto/ No apto* * <i>No apto</i> implica la calificación 0,00 para este <i>workshop</i> .
Actividad formativa individual	El Reto del Superhéroe Interior: cada participante se sumergirá en una experiencia de autoexploración y empoderamiento. A través de una serie de preguntas reflexivas y ejercicios introspectivos, los participantes se desafiarán a sí mismos para identificar sus fortalezas, habilidades y recursos internos, convirtiéndose en su propio superhéroe interior. El objetivo es identificar y superar barreras mentales, convertir ideas en acciones concretas y aplicar técnicas para equilibrar cuerpo-mente en situaciones prácticas. Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	70%
Actividad formativa	El Mapa de los Sueños: evaluaremos la capacidad del grupo para visualizar y planificar las metas de una	30%



	colaborativa de un máximo de 5 estudiantes.	empresa a largo plazo, identificar las acciones necesarias para alcanzarlas y aplicar técnicas de enfoque y motivación aprendidas en el <i>workshop</i> . Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	
Bibliografía	<p>Alcaide Hernández, F. (2017). Liderar con Sentido Común: Para lograr el éxito en tu vida y en tus proyectos. Alienta Editorial.</p> <p>Ariely, D. (2016). El Poder de los Buenos Hábitos: 23 hábitos en 21 días. Editorial Océano.</p> <p>Covey, S. R. (1989). La Clave del Éxito: The 7 Habits of Highly Effective People. Paidós.</p> <p>Duhigg, C. (2012). El Hábito del Logro: ¿Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y los negocios? Grupo Editorial Norma.</p> <p>Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual? Editorial Kairós.</p> <p>Duckworth, A. (2016). Grit: El Poder de la Pasión y la Perseverancia. Urano.</p> <p>Kondo, M. (2011). La Magia del Orden: Herramientas para Ordenar tu Casa... ¡y tu Vida! Aguilar.</p> <p>Nhat Hanh, T. (1991). La Práctica de la Atención Plena (Mindfulness): Cómo Abrirte al Milagro del Momento Presente. Editorial Kairós.</p> <p>Santandreu, R. (2011). El Arte de No Amargarse la Vida: Las claves del cambio psicológico y la transformación personal. Espasa Libros.</p> <p>Tolle, E. (2000). El Poder del Ahora: Un Camino hacia la Realización Espiritual. Editorial Gaia.</p>		