



Instituto Técnico Jesús Obrero

Plan de Formación para el Desarrollo de Competencias Blandas

Diseñado para las Pasantías de los estudiantes de 6to año

El Instituto Técnico Jesús Obrero siempre en el horizonte del contexto mundial, le ofrece a sus estudiantes, en el marco de su proceso de vinculación socio-laboral, un interesante y valioso material para la formación de las Competencias Blandas.

Instrucciones para manejar el material:

- ✓ Busca un espacio real de tiempo destinado para la revisión de este material, donde estés tranquilo y concentrado.
- ✓ Toma todo con formalidad, debes llevar un registro diario de actividades (bitácora). Allí escribes las frases y pensamientos que te animen o te lleven a la reflexión.
- ✓ En la guía, entre los párrafos escritos, los conceptos, las reflexiones... encontrarás preguntas claves, escríbelas y respóndelas en tu bitácora (esto hará que el material sea interactivo y agradable).
- ✓ Elabora un informe utilizando tu bitácora. Puedes añadir imágenes fotos o lo que consideres valioso en el proceso.
- ✓ Recuerda que es una actividad evaluada y que forma parte de tus Pasantías.
- ✓ Para formalizar la entrega del informe tienes, como fecha tope, hasta el viernes 24 de abril.
- ✓ Debes enviarlo, según a la sección que pertenezcas, al correo que se indica. En el asunto coloca Bitácora, luego tu apellido, tu nombre y tu sección (ejemplo: Bitácora Torres Ramón 6A)

pasantias2020a@gmail.com

pasantias2020b@gmail.com

pasantias2020c@gmail.com

Puedes interactuar con la profesora Victoria Marchena a través del WhatsApp 0426-4041217 para aclarar dudas y desarrollar tu proceso de formación de manera enriquecedora.

Todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil...

Albert Einstein



En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Las denominadas habilidades blandas son aquellos atributos o características de una persona que le permiten interactuar con otras de manera efectiva, lo que generalmente se enfoca al trabajo, a ciertos aspectos de este o incluso a la vida.

No son sólo un ingrediente en particular, sino que son el resultado de una combinación de habilidades sociales de comunicación, forma de ser, acercamiento a los demás y otros factores.

Las habilidades blandas tienen relación directa con la inteligencia emocional, estas son afectadas principalmente por la incapacidad de conocer y manejar las emociones y los sentimientos.

Las habilidades blandas se diferencian de las habilidades duras, pues estas se refieren a la capacidad cognitiva y los requerimientos técnicos formales para realizar determinada actividad..

Para desarrollar habilidades duras basta por comenzar a leer un manual y cumplir al pie de la letra las instrucciones y hacer eficaz y eficientemente la tarea, para el desarrollo o la adquisición de habilidades blandas, es necesario la voluntad y la atención en la manera como nos relacionamos con los otros.

En una carrera profesional, las personas cuentan con conocimientos y habilidades derivadas de su preparación técnica y académica, y como resultado del buen desempeño en la aplicación de estos, es que asciende en las organizaciones, sin embargo el éxito en el ámbito ejecutivo y en la vida misma requiere de otras competencias, relacionadas con las denominadas "Habilidades Blandas".

En una sociedad convulsionada la formación en competencias blandas no es una opción, es un privilegio y sólo al comprender su importancia, nos hacemos conscientes del esfuerzo diario que debemos hacer para superar dificultades y entablar relaciones interpersonales sanas.

A lo largo del material se te presentarán algunos listados de competencias blandas, unas de nivel básico y otras de nivel más complejo, que ameritan madurez, experiencias de vida y preparación.

Las primeras a tener en cuenta son: la buena comunicación, la organización, el trabajo en equipo, la puntualidad y responsabilidad, el pensamiento crítico, la sociabilidad, la creatividad, las relaciones interpersonales.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Reflexionamos...

Intenta describir tus capacidades en un párrafo donde expreses tus actitudes al momento de demostrar cada una de las competencias blandas, acabadas de señalar...ejemplo: “soy un joven receptivo, que escucha con atención y sabe seguir instrucciones, con gran capacidad crítica, en ocasiones se me dificulta ser puntual y cumplir responsablemente con...



Antes de entrar en profundidad a trabajar cada competencia blanda, debemos recorrer el camino previo que has andado para el desarrollo pleno de tu personalidad, es decir, volvemos atrás para tomar consciencia de las lagunas o espacios en blanco que no cubriste y que denotan tu actual manera de ser, podrás así, comprender por qué de algunos de tus problemas, tristezas, dificultades o limitaciones al igual que el por qué de tus virtudes y cualidades actuales.

Las preguntas claves para escudriñar tu historia de vida pueden ser:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué quiero de la vida?
- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué me roba la paz?
- ¿Qué soy capaz de hacer?
- ¿Cuáles son mis miedos?
- ¿Con quién o quiénes cuento?
- ¿Qué cosas he logrado hasta ahora en estos tres cuadrantes: lo que tengo, lo que hago, lo que soy.

Mucha gente cree que es ridículo e innecesario sentarse un rato real a pensar y escribir las respuestas personales a estas preguntas. Y ..., si es tan simple...¿por qué no te das el permiso y lo haces a ver qué pasa? El peligro de hacer este ejercicio tú solo es que estés tan convencido de algunos de tus paradigmas, que seas incapaz de quitarte algunas máscaras y ser realmente sincero contigo

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

mismo. Pero seguramente al ver las respuestas escritas te confrontes y te animes a ser auténtico.}



Te presentamos los componentes previos, claves para el desarrollo de las competencias blandas:

- La historia personal.
- Los valores y principios, creencias y convicciones.
- La identidad y dimensiones de la personalidad
- Los deseos y temores.
- Personalidad y sus dimensiones



En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Hablaremos de los deseos y temores.

El deseo es una sensación muy especial, es un impulso vital que te lanza a la consecuencia de algo que añoras, porque intuyes que te planifica y te da felicidad. Hay niveles de profundidad en los deseos, los más profundos hablan de lo que de verdad puedes llegar a ser y hacer.

Nota: si tienes oportunidad de buscar los escritos de Carlos Cabarrús Sj (la danza de los íntimos deseos) échale un vistazo, será gratificante.

¿Cómo operan los deseos?

Los deseos funcionan como un motor que impulsa nuestra conducta.

¿Los deseos son malos?

Los deseos son deseos, lo importante es lo que hagamos con ellos y como eso nos afecte.

Los deseos son dinámicos, van evolucionando a medida que la persona adquiere experiencia de vida. Seguramente tus deseos a los 5 años no son los mismos que a los 11 ó actualmente a los 17, aunque algunos muy profundos se pueden mantener por toda la vida.



Los temores: todo aquello que genera en el individuo sentimientos de inquietud y/o miedo, por considerarse peligroso o perjudicial.

La manifestación compulsiva frente a “eso” es la necesidad de huir, escapar o evitar. Así por ejemplo, se tiene el temor al dolor, a la soledad, al ridículo, a la vulnerabilidad, a la traición, etc.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Cuando en alguna forma, no estamos obteniendo en la realidad, algo que nuestro corazón anhela, bien sea amor, dinero, salud, fama, viajes u otro deseo es porque en el interior de esos logros algo nos despierta temor.

El temor es tener miedo a algo que creemos nos está pasando, es decir, sentir tanto miedo que es difícil de afrontar ese hecho, porque emocionalmente no nos sentimos capaces de enfrentar lo que nos pasa.

Los temores no necesariamente son negativos, también pueden ser alertas, y hasta salvarnos la vida.

Una tarea de vida es aprender a ponerle nombre a los temores y superarlos, mientras no lo hagamos serán fantasmas que nos asusten en cualquier momento de nuestras vidas.

Es menester hacerse preguntas existenciales que nos aclaren el horizonte del antes y él durante de nuestra vida.

Nota: Anímate a conocer la propuesta de **los Ejercicios Espirituales**, dados por Ignacio de Loyola, son una experiencia que pondría en contexto tu inteligencia emocional e intrapersonal, tu capacidad de entrar hasta lo más profundo, de seguro te animaría a poner orden a tus afectos desordenados.



¿Qué son los EE?

Los EE pueden ser camino de:

- ❖ **DISCERNIMIENTO** para buscar y hallar lo que la persona quiere hacer con su vida.
- ❖ **PROFUNDIZACIÓN EN LA FE CRISTIANA** para afianzar el seguimiento a Jesús.
- ❖ **CONVERSIÓN** para disponerse a la transformación interior que realiza la gracia de Dios.
- ❖ **LIBERACIÓN PERSONAL** para trabajar la integración profunda de la propia vida mediante el diálogo libre con Dios.



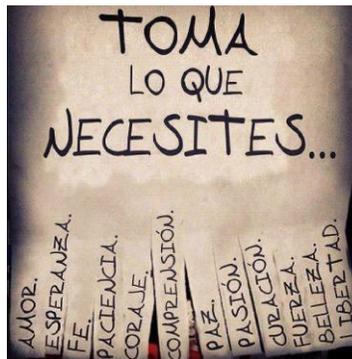
En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Los 7 principales Temores

- **Temor a la muerte**
- **Temor a perder la salud**
- **Temor a perder la libertad**
- **Temor a perder el amor**
- **Temor a la miseria**
- **Temor al ridículo**
- **Temor la soledad**

Y de estos se derivan cientos de temores más.

Si realizamos experiencias de autoconocimiento y nos concentramos en vencer los temores y conocer los deseos intrínsecos que nos mueven, podemos generar nuestros propios pensamientos y lograr el autodomínio y el orden de los afectos. No es una tarea fácil pero no la debemos postergar.



Investiga un poco...

Busca en youtube los videos titulados:

- .- Atrévete a vencer tus miedos.
- .-Diez pasos para afrontar el miedo.
- .-Donde tus sueños te lleven.
- .-Reemplazar creencias limitantes.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Ahora, trabajaremos la Historia Personal:

Nuestra historia personal está tan cerca que a veces ni la conocemos ni la estudiamos a profundidad, solo está allí, sucede y ya. Hay muchas cosas que dejamos por sentado y en realidad desconocemos o no lo queremos escudriñar por diversas razones.

Preguntas como: ¿Quién soy?, ¿De dónde vengo?, ¿Cuál es mi identidad?...son un ejercicio básico y clave en el inicio de la construcción de la historia personal.

“La autoimagen nos hace ser conscientes sobre nuestra condición de ser único e irreplicable. Cada individuo va construyendo una síntesis dinámica particular, resultante de un proceso de asimilación o de rechazo de la interacción con otras personas y la influencia social.” *Domínguez Morano, Carlos. La configuración psicosocial de la identidad; en Manresa.2008 Vol 80 pp 35-36.*

Un ejercicio interesante para escudriñar la historia personal, es la de escribir una autobiografía que contenga:

- .- Datos del contexto en el cual naciste (tus padres, lugar de nacimiento, hermanos, abuelos, situación económica, país, etc)
- .- Datos médicos del embarazo de tu madre, nacimiento (peso y talla), la bienvenida, la escogencia de tu nombre y otros datos de interés.
- .- desde tu infancia hasta el día de hoy : los hitos y etapas.
- .- escribe en este presente el sentido de tu vida, metas, logros, aspiraciones, personas importantes (en la actualidad).

Imagina diseñar luego con todos esos datos un mapa mental donde la centralidad sea la pregunta: **¿Quién soy yo?**



ES INCREÍBLE
cómo puede
cambiar tu vida
CUANDO DECIDES
cambiar un
pensamiento.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Valores y Principios



Que mejor manera de abordar este tema, que considerando los 4 acuerdos Toltecas. Y aunque está más referido a la comunicación y a las relaciones interpersonales, son parte subyacente de valores y principios que son casi siempre aquellos que no estamos dispuestos a negociar.

Los valores son estructuras de la consciencia sobre la que se construye el sentido de la vida. No se ven, no se tocan, pertenecen al nivel de las facultades psíquicas donde se estructura el significado. Algunos valores claves son:

DIGNIDAD, LEALTAD, EXCELENCIA, RESPONSABILIDAD, TRANSPARENCIA, INTEGRIDAD, HONESTIDAD, COMPROMISO, RESPETO, AMOR, PACIENCIA, FIDELIDAD, SOLIDARIDAD, BIEN COMÚN, SUBSIDIARIDAD, ETC.

De estos se derivan otros tantos, cada uno tiene una definición formal, pero luego las personas le añaden o le quitan según su experiencia de vida y su definición muchas veces se convierte en lo que los paradigmas de vida determinan en un individuo, lo que, por su puesto crea un mar de confusiones y malos entendidos en las relaciones interpersonales, maneras de criar a los hijos, conceptos de cómo llevar una relación amorosa, vivir un luto, entre muchas otras.

La invitación... Es, a buscar los conceptos formales de estos y otros valores, contrastarlos con tus propios conceptos y llegar a un punto de equilibrio. Cuando deja de ser tu valor y se hace una norma social se convierte en un Principio.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Nota: entre todo lo que ya hemos leído y reflexionado no dejes de considerar: LOS TALENTOS...

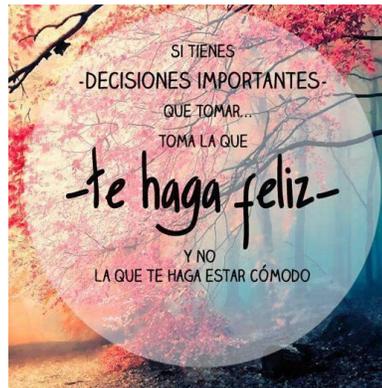
Para qué soy bueno...?

Los talentos son la confluencia de los siguientes elementos:

CONOCIMIENTO= SE

CAPACIDAD= PUEDO

COMPROMISO= QUIERO



Las habilidades o competencias blandas son un tema cada vez más recurrente en entidades formativas de cualquier nivel. Debido a que en los nuevos modelos administrativos prima la importancia del Ser sobre el Saber. Estos atributos son de vital importancia para el desarrollo social, la convivencia y un buen desenvolvimiento en cualquier área.

Por eso hablaremos de la **COMUNICACIÓN:**

Difícilmente una persona pueda lograr un gran desarrollo profesional sin contar con habilidades blandas mínimas y entre ellas está la comunicación.

Comunicación como habilidad blanda consiste en escuchar abiertamente y ser capaces de lanzar mensajes convincentes.

Para Saiz Leyva (1998) en los sistemas de actividad y comunicación en los que se desarrolla el sujeto, se crean las necesidades para estimular o no las particularidades subjetivas de la personalidad. Por ello es muy importante la interacción con el otro para el aprendizaje interno, utilizándolo como un espejo, en él veo lo que me gusta y lo que no, aunque a veces refleje de él mismo lo que le

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

desagrada y aún así no lo comprenda juzgando y rechazando algo que también está en él mismo.

Nota: si deseas profundizar más este enfoque consulta Sainz Leyva. Lourdes. La comunicación en el proceso pedagógico, algunas reflexiones valorativas. Edc media superior (ONLINE) 1998 vol.12,n1,pp.26-34

y... La revolución de las habilidades blandas y la inteligencia emocional en el trabajo. (Artículo elaborado a partir de reportajes publicados en los diarios digitales lanacion.com y Diario Siglo XXI)

La comunicación, es un proceso en el que tiene lugar una serie de eventos consecutivos que se desarrollan en un orden y tiempo definido y a través de los cuales se transmiten y reciben mensajes.

¿Por qué se genera ruido en la comunicación?

- ✚ No solo por factores ambientales externos, sino también por los factores internos como:
 - .- Necesidades y metas personales
 - .- Identidad
 - .- Etapas grupales o personales
 - .- Experiencias previas
 - .- Suposiciones o creencias limitantes.

El logro de una comunicación efectiva implica, disminuir al máximo los ruidos internos y externos.

Te reto...

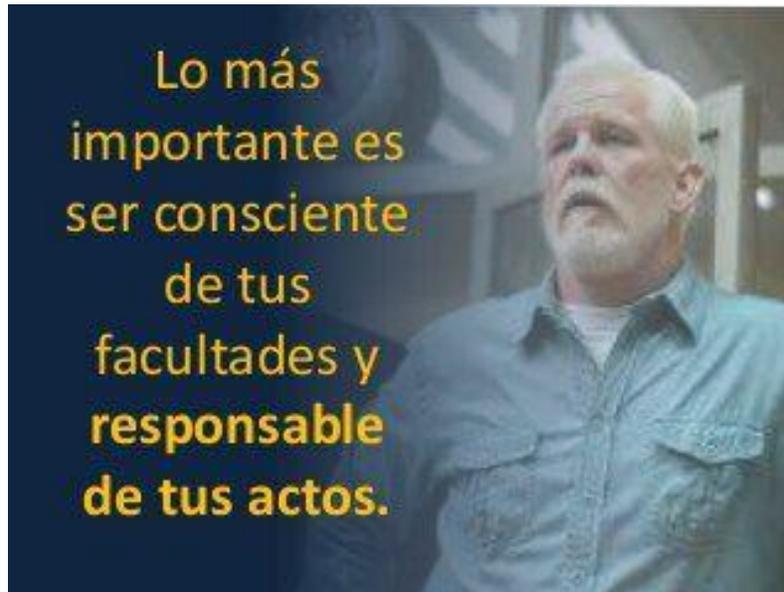


A identificar ¿cuáles son los ruidos que te impiden comunicarte efectivamente en algunos contextos? No descartes el familiar, con las amistades, con la pareja, con la persona de autoridad, con los pares de tu misma edad, con menores que tu...etc.

Dos herramientas para lograr la comunicación efectiva son la Empatía y el Rapport. Busca información acerca de estos y recuerda también que la comunicación es verbal y no verbal, la mayoría de los mensajes en realidad se transmiten de manera no verbal; con el cuerpo, la manera de vestirse, el uso de

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

accesorios, las expresiones de la cara, la presencia, la ausencia, los silencios, el llanto, la risa, entre otras.



Una manera práctica y entretenida de entender estos elementos señalados, puede ser con la PELÍCULA “El guerrero pacífico”. Te proponemos pues buscar el youtube la encontrarás con facilidad, descárgala y disfrútala. Ve la película con una mirada crítica y profunda. Toma nota de frases claves y tenla presente para evaluación de la 2da semana.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.



A continuación te presentamos un estudio serio de la propuesta que los reclutadores de las distintas plataformas laborales buscan en cuanto al personal que se necesita. Seguiremos profundizando en las Habilidades o Competencias blandas un poco más.

En la última década han existido grandes cambios en el entorno de los negocios: fluctuaciones económicas, mayor competitividad por parte de las empresas, automatización de procesos, e incluso una diversificación de la fuerza laboral.

El departamento de gestión de talentos es el encargado de dar respuesta a los cambios y exigencias este último aspecto. Para lograr obtener una gestión eficaz, el área de gestión de talentos deberá tener una comunicación fluida con el liderazgo de la empresa y así lograr entender las necesidades actuales y futuras con respecto a los recursos humanos. Esto con el objetivo final de crear una estrategia efectiva, tomando en consideración las habilidades duras y blandas, ya sea para reclutar al nuevo personal, o bien, para capacitar al existente. Pero, ¿en qué se diferencian las habilidades blandas sobre las habilidades duras?

Las habilidades duras y blandas

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

En los últimos años en el entorno de negocios se ha discutido y escrito sobre las diferencias entre las habilidades duras (hard skills) y las blandas (soft skills).

El primer concepto hace referencia a los conocimientos que se adquieren en el ámbito educativo: carreras universitarias, colegios técnicos y certificaciones.

La segunda noción se refiere a aquellas capacidades que no se relacionan con los conocimientos, sino más bien con la forma de ser de cada persona, su habilidad para enfrentar las situaciones y cómo se proyecta la persona ante sus compañeros de trabajo.

Las habilidades blandas son cada vez más valoradas por los empleadores, ya que van de la mano con el mejor desempeño en el ámbito laboral. Por lo tanto, vale preguntarse lo siguiente: ¿Cuáles son las habilidades blandas más buscadas por los reclutadores para el 2020?

Udemy: Recientemente se publicó un reporte denominado “2020 Workplace Learning Trends Report: The Skills of the Future”, donde se presentan las tendencias educativas basadas en la información recopilada por la plataforma educativa Udemy. De acuerdo con el estudio, las habilidades blandas con mayor crecimiento para el año 2020 son las siguientes:

- Mentalidad de crecimiento
- Creatividad
- Dominio de enfoque
- Innovación
- Habilidades de comunicación
- Narración (Storytelling)
- Conciencia cultural
- Pensamiento crítico
- Liderazgo
- Inteligencia emocional

LinkedIn: El 9 de enero del 2020, en el blog de LinkedIn se publicó un estudio sobre las habilidades con mayor demanda en relación con su oferta. De acuerdo con dicha publicación, estas son las 5 habilidades blandas más solicitadas por las empresas:

- Creatividad
- Persuasión
- Colaboración
- Adaptabilidad
- Inteligencia emocional

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Foro Económico Mundial: La página de internet Human Resources Online, tomando como base estudios del Foro Económico Mundial, publicó a inicios del año pasado un artículo donde se realizó una comparación entre las habilidades blandas más requeridas en el 2005 con las más demandadas en el 2020.

Existe una serie de competencias tradicionales que continúan siendo relevantes. Entre estas se destacan: la autenticidad, la construcción de talento, el enfoque en el cliente y el enfoque en resultados.

No obstante lo anterior, también han surgido nuevas habilidades blandas en el contexto de la disrupción.

De igual manera, las habilidades blandas también han evolucionado en sus fundamentos:

- Construir relaciones
- Gestionar cambio
- Orientación en aprendizaje
- Resolver problemas
- Comunicación
- Trabajo en equipo

Por ejemplo, el concepto súper conector sustituirá la construcción de relaciones, ya que el último concepto es el network básico y hay que ir más allá.

Las soluciones del futuro del trabajo están diseñadas para proporcionarles a las organizaciones el conjunto correcto de servicios para abordar las necesidades en las coyunturas críticas de su recorrido.

Una forma de continuar desarrollando las habilidades blandas es conocer las Dimensiones de la Personalidad:

La **psicología** moderna considera que existen cinco **dimensiones básicas de la personalidad**. Los cinco rasgos de personalidad generales descritos por esta teoría son extraversión, amabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura a la experiencia.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

¿Las conoces, las tienes presentes, has trabajado en ellas?...explica brevemente ¿cómo lo has hecho?

Estas dimensiones de la personalidad se desarrollan en base a influencias, las cuales pueden ser genéticas y ambientales. Según han demostrado diversos estudios, **se trata de dimensiones universales que pueden utilizarse para describir la personalidad de individuos de culturas diferentes.**

A pesar de ellos, los investigadores no siempre están de acuerdo en las etiquetas exactas para cada dimensión. Sin embargo, estas cinco categorías pueden describirse de la siguiente manera:

- La **extroversión** incluye características tales como la excitabilidad, la sociabilidad, la locuacidad, la asertividad y altas cantidades de expresividad emocional.
- La **amabilidad** es una dimensión de la personalidad que incluye atributos como la confianza, el altruismo, la bondad, el afecto, y otras conductas prosociales, como empatía y comportamiento amistoso
- La **responsabilidad** hace referencia a rasgos relacionados con la autodisciplina, la organización y el control de los impulsos. Refleja la habilidad para ejercer el autocontrol necesario para seguir reglas o perseguir metas.
- El **neuroticismo** describe la tendencia a experimentar emociones negativas como respuesta a amenazas percibidas. Incluye ansiedad, depresión, ira, irritabilidad emocional, tristeza y mal humor.
- La **apertura a la experiencia** incluye la imaginación, creatividad, curiosidad intelectual y aprecio por las experiencias estéticas.

Muchos psicólogos creen ahora que las cinco dimensiones de personalidad no sólo son universales, sino que también tienen orígenes biológicos. El psicólogo David Buss ha propuesto que una explicación evolutiva para estos cinco rasgos básicos de la personalidad, lo que sugiere que estos rasgos de personalidad

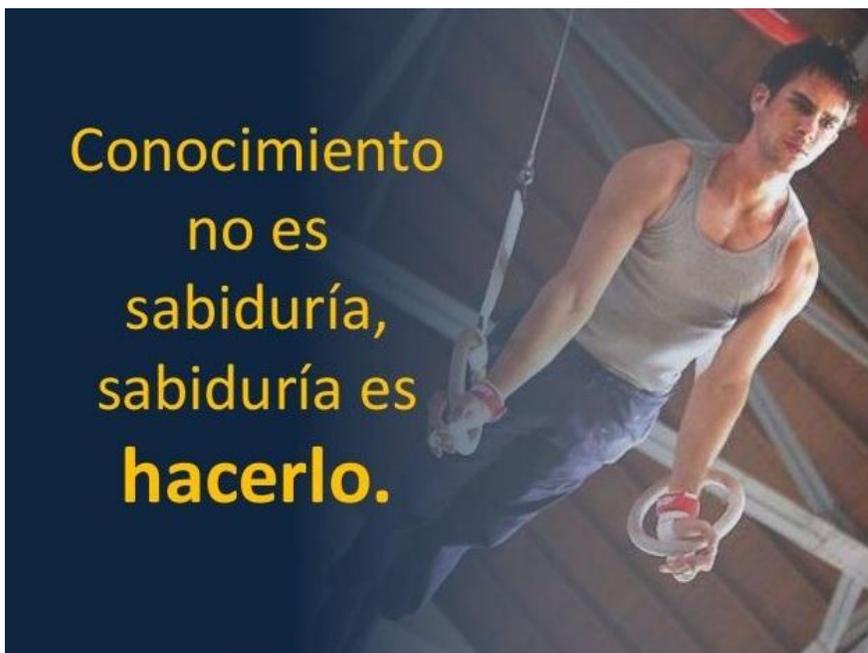
En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

representan las cualidades más importantes que dan forma a nuestro paisaje social.

¿Para qué sirven estas dimensiones?

Se han realizado que demuestran cómo el estudio de estas dimensiones puede utilizarse para **predecir determinados comportamientos**. Por ejemplo, se ha descubierto que:

- el factor responsabilidad se relaciona con el rendimiento laboral y el éxito en el trabajo
- la amabilidad y estabilidad emocional predicen el rendimiento del trabajo
- la extroversión predice el éxito en las ventas y puestos directivos
- el liderazgo se ha relacionado con la extraversión
- un bajo de amabilidad y responsabilidad en adolescentes predicen la delincuencia juvenil
- el neuroticismo junto con un nivel bajo de responsabilidad predicen trastornos como la depresión.



En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Daniel Goleman plantea un modelo de aprendizaje a partir de habilidades cognitivas ,personales y sociales, en donde plantea que una persona inteligente emocionalmente podrá alcanzar el éxito con mayor facilidad; aún cuando en ocasiones se plantee que es mejor el conocimiento puro.

Los "Cinco Grandes" Rasgos o Dimensiones de la Personalidad

Extroversión	<p>Individuos con puntuaciones altas: entusiastas, seguidores, juguetones, expresivos, despreocupados, impetuosos, enérgicos, locuaces, asertivos, demostrativos, atrevidos, seguros, francos, ingeniosos, emprendedores, optimistas</p> <p>Personas con puntuaciones bajas: huraños, reservados, retraídos, tímidos, cohibidos, no atrevidos, sumisos, apáticos, malhumorados</p>
Afabilidad	<p>Individuos con puntuaciones altas: condescendientes, geniales, comprensivos, indulgentes, corteses, generosos, flexibles, modestos, íntegros, afectuosos, realistas, espontáneos</p> <p>Individuos con puntuaciones bajas: antagonísticos, incomprensivos, exigentes, descorteses, crueles, altaneros, irritables, engreídos, obstinados, desconfiados, egoístas, insensibles, ásperos, tortuosos, prejuiciados, hostiles, volubles, tacaños, mentirosos, insensibles</p>
Escrupulosidad/ Confiabilidad	<p>Individuos con puntuaciones altas: organizados, eficientes, confiables, meticulosos, perseverantes, cautelosos, puntuales, decididos, mesurados, consistentes, frugales, ordinarios, analíticos</p> <p>Individuos con puntuaciones bajas: desorganizados, descuidados, inconsistentes, olvidadizos, apresurados, vagos, perezosos, indecisos, imprácticos y rebeldes.</p>
Estabilidad emocional	<p>Individuos con puntuaciones altas: no excitables, no emotivos, autónomos, individualistas</p> <p>Individuos con puntuaciones bajas: inseguros, ansiosos, quisquillosos, emotivos, envidiosos, crédulos, entrometidos.</p>
Cultura/ intelecto/ Apertura	<p>Individuos con puntuaciones altas: introspectivos, profundos intuitivos, inteligentes, creativos, curiosos, refinados.</p> <p>Individuos con puntuaciones bajas: superficiales, poco imaginativos, poco observadores, ignorantes.</p>

Te invitamos a contrastar las dimensiones que te hemos presentado, son dos maneras diferentes de abordar el mismo tema y te presenta un abanico de opciones para que conozcas y asumas las dimensiones que, debemos desarrollar para lograr una formación equilibrada de nuestra inteligencia emocional.

Elabora pues, un escrito argumentando y reflexionando estas dimensiones en tu propia vida. ¿Las tienes presentes, las desarrollas, las has hecho a un lado por prejuicios y creencias limitantes?...¿Cómo te comportas dentro de tus dimensiones?

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

La comunicación asertiva es una exigencia de la vida misma, que enriquece al individuo en el campo personal, laboral y profesional; porque busca construir buenas relaciones interpersonales, donde la herramienta fundamental para solucionar los conflictos sea el diálogo abierto, profundo y ante todo respetuoso, donde se dé importancia a los sentimientos y a las ideas del otro. **Para lograr comunicarnos asertivamente debemos ser personas equilibradas, con valores y principios, con claridad en los deseos y temores, con un desarrollo pleno de la personalidad. Por ello, lo importante de conocer los elementos previos para llegar a practicar y consolidar las Habilidades Blandas.**

¿Cómo llegar a tener buena comunicación, buena organización, capacidad para trabajar en equipo, capacidad para solucionar problemas y tener buenas relaciones interpersonales, entre otras?

La habilidad de una comunicación asertiva es clave y trascendental ya que primero debemos aprender a comunicarnos con nosotros mismos, desde el autocontrol y la receptividad, la empatía y el rapport, luego nos relacionamos con los demás. En toda comunicación asertiva existen tres componentes básicos: lo visual, lo verbal, lo corporal.

Te presento las 7 C de la comunicación asertiva: se Claro, se Conciso, se Concreto, se Correcto, se Coherente, se Completo, se Cortés. **¿Qué te parecen estas 7C?... ¿Con cuáles de ellas te identificas?**

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Y seguimos aportando insumos sobre el tema:

Habilidades interpersonales y comunicación

La comunicación se establece a varios niveles. El más directo es la comunicación verbal, pero no es menos importante la **comunicación no verbal**. La forman las expresiones y el lenguaje corporal que muestran emociones diversas: desde alegría, entusiasmo y motivación; hasta incomodidad, enfado o estrés. Alguien con capacidades sociales debe detectar esas señales en los demás y ser capaz de transmitirlos, en su caso, de la forma más adecuada. Además, la comunicación necesita estas **habilidades interpersonales** fundamentales:

- **Saber escuchar.** La escucha activa es el eje principal de estas habilidades. Para comprender hay que saber escuchar (ir más lejos que el simple acto de oír). La escucha activa significa prestar atención y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla, lograr identificar lo que realmente desea comunicarnos, sus objetivos y sentimientos. No siempre resulta fácil porque la comunicación está expuesta a ciertas limitaciones, prejuicios o temores.
- **Respeto y tolerancia.** Valorando la palabra de quien habla, como persona con los mismo derechos que los míos. Es la capacidad de entender la diversidad y las diferencias sociales y culturales sin prejuicios, demostrando que abrimos el camino hacia una comunicación honesta y sincera.
- **Empatía.** Es la cualidad más sobresaliente dentro de las **habilidades interpersonales**. Implica la capacidad de entender a los demás, de ponerse en su lugar y **comprender sus necesidades**, tanto de jefes como de compañeros. Siempre es mejor tratar de comprender al otro que esperar que los otros nos comprendan.
- **Concreción.** Toda comunicación debe ser, sobre todo, lo más clara y comprensible posible. Es el mejor modo de lograr una comunicación directa y efectiva, evitando cuestiones vagas o inconexas que provoquen malos entendidos o desencuentros futuros.
- **Autenticidad.** Es la capacidad de presentarse ante los demás tal y como uno es. Ser más auténtico, y coherente, por supuesto, permite establecer relaciones más sinceras y transparentes.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Las habilidades interpersonales en la empresa.

A nivel profesional, las **habilidades interpersonales** configuran uno de los elementos clave para los empleadores en los [procesos de selección](#). Casi todas las ofertas de trabajo además de capacidades técnicas específicas inciden en poseer habilidades sociales. La gran importancia de estas habilidades para las empresas está muy clara ya que hoy en día se valora mucho el trabajo en equipo, y la productividad se ve beneficiada con el establecimiento de relaciones laborales más sanas y responsables. Son necesarias en toda la estructura jerárquica, del nivel más alto al más bajo. En la empresa, además del trabajo en equipo, son muy valiosas estas tres habilidades:

- **Liderazgo:** supone saber dirigir equipos de trabajo eficientes, integrados y motivados hacia unas metas efectivas. Saber sacar lo mejor de todos ellos, promoviendo el desarrollo de todas sus capacidades.
- **Motivación:** además de la motivación propia, motivar a los demás significa reconocer su esfuerzo y valorar su trabajo, indicando la importancia que tiene para lograr los objetivos planteados.
- **Resolución de problemas:** es necesario estar relajado y en calma para confrontar una situación comprometida, y ser justo y coherente con todas las partes. El objetivo es explicar de forma objetiva la causa del problema y obtener compromisos para eliminar las diferencias. Siempre hay que actuar de forma **amistosa y constructiva**, sin complicar aún más las cosas.

Los empresarios deben asumir el compromiso permanente de motivar y dirigir el potencial humano de la organización hacia el cumplimiento de los resultados, fomentando el crecimiento y la realización individual y de grupo. Las habilidades interpersonales son indispensables para un desempeño más competitivo de los equipos de trabajo y para establecer relaciones laborales sólidas y de confianza. Parecen cualidades sencillas y obvias pero todas necesitan compromiso, cuidado y atención. Son aptitudes que si se desarrollan a diario se convierten en hábitos, algo beneficioso para todos.

Separa las Habilidades Interpersonales de todo el texto y construye tu propio mapa de habilidades, señalando los avances y limitaciones en cada una.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Otro nivel de habilidades blandas:

1. Habilidades comunicativas

Ser claro a la hora de comunicar cualquier eventualidad, ya sea buena o mala, es fundamental.

2. Creatividad

Tener inventiva propia, pensar fuera del rebaño y generar ideas innovadoras es una de las aptitudes más buscadas.

3. Responsabilidad

Se trata de saber asumir responsabilidades, cumplir con plazos, llegar en hora, respetar los tiempos de los demás, etc.

4. Honestidad

Es fundamental ser honesto tanto a la hora de reclamar reconocimiento y emitir quejas, como de reconocer errores y asumir responsabilidades sin apuntar a otros.

5. Pro actividad

¿Surge un problema? Lo que hay que hacer es tomar las riendas del asunto y encontrar soluciones propias sin estar constantemente molestando al jefe.

6. Resiliencia

La resiliencia es un término acuñado por la psicología moderna y que se identifica con la capacidad de tornar situaciones complicadas y traumáticas en importantes enseñanzas de vida.

7. Trabajo en equipo

Se trata de tener la tolerancia y diplomacia suficientes como para lidiar con distintos tipos de personalidades.

8. Empatía

Ponerse en el lugar del otro es primordial, ya no solo para cargos con cierta responsabilidad, sino también para el resto de los miembros del equipo.

9. Adaptación al cambio

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

Las empresas, tal y como lo hace la sociedad, está en cambio constante. Tener la capacidad de adaptarse a los cambios que se presentan es una de las habilidades blandas más demandadas en la actualidad.

10. Orientación al cliente

La teoría del “customer centric” se extiende a todos los departamentos de la empresa, no solo a marketing o ventas. Tener conciencia de que el cliente debe ser el centro de toda estrategia es clave y es una habilidad que puedes desarrollar para mejorar en tu trabajo.

- Las **habilidades básicas** incluyen saber escuchar y hacer preguntas, dar las gracias, iniciar y mantener una conversación, presentarse, saber despedirse, hacer cumplidos, elogiar, etc. Mientras que las **habilidades complejas** incluyen conductas como saber disculparse y pedir ayuda, admitir la ignorancia, afrontar las críticas, convencer a los demás, etc.

Habilidades blandas en el trabajo

Según el informe de [KeyClouding](#), “9 de cada 10 empresas chilenas evalúa habilidades blandas de sus candidatos. Trabajo en equipo, orientación al cliente, compromiso, comunicación y adaptación al cambio encabezan el listado”.

Teniendo en cuenta esta premisa y sabiendo que una de las habilidades blandas más destacadas tanto en el ámbito laboral como en el universitario es trabajar en equipo, a continuación te presentamos algunos consejos para lograrlo:

1. Fomenta un sentido de pertenencia

Por naturaleza, todos los seres humanos necesitamos sentirnos parte de algo. El desarrollo de una identidad común será fundamental a la hora de tomar decisiones en conjunto.

2. Establece metas comunes

Siguiendo en línea con el punto anterior, los objetivos a alcanzar por el equipo deben ser definidos con claridad desde un primer momento.

3. Construye confianza

Lo normal en los grupos de trabajo es que convivan personalidades dispares. La clave para gestionarlas es construyendo confianza entre sus miembros: cada uno debe aprender a ser tolerante y conocer las virtudes y defectos de los demás.

En una sociedad convulsionada, la Formación Humana en Competencias blandas no es una opción... es un privilegio.

4. Promueve la negociación

El camino más fácil cuando se generan dificultades de convivencia es echar culpas e intentar sacar ventaja. Sin embargo, nunca se llegará a un resultado bueno si no se fomenta la empatía y se promueven las negociaciones del tipo “ganar-ganar”.

Como ves, las habilidades blandas están a la orden del día y centrarse en dominarlas es tan importante como complementar tus estudios con un [magíster](#) o [cursos](#) complementarios. Domina las soft skills más demandadas y conseguirás el trabajo de tus sueños.

Finalmente, las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria. La cultura y las variables sociodemográficas resultan ser imprescindibles para evaluar y entrenar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar donde nos encontramos, los hábitos y formas de comunicación cambian. Además resultan ser conductas aprendidas, esto quiere decir, que no nacemos con un repertorio de habilidades sociales, sino que a lo largo de nuestro crecimiento y desarrollo, vamos incorporando nuestras habilidades para comunicarnos con los demás.

Anímate a leer todas las veces posibles esta pequeña guía, profundiza en los términos, realiza ejercicios personales escribiendo tus límites y capacidades, establece pequeñas metas para entrenarte en las habilidades blandas.

