



Soft Skills

IBM SkillsBuild

LAS COMPETENCIAS PERSONALES LA LLAVE DEL ÉXITO

Ana Ambros
Abril 2024

Formadora



Cofundadora y entrenadora de Soft Skills en Competencias3S

Facilitadora de equipos

Consultora en emprendimientos y estrategia

Mentoring Manager en Youth Business Spain

Ana Ambros

anaambros@competencias3S.com

@anambros

<https://www.linkedin.com/in/anaambros/>

Info@competencias3S.com

@competencias3S

www.competencias3S.com



IBM SkillsBuild



**El éxito en el trabajo viene dado
en un 85% por las habilidades
personales y sólo el 15% por el
conocimiento según un estudio
de la Universidad de Harvard.**



IBM SkillsBuild



¿Nacemos o nos hacemos?



TALENTOS

HABILIDADES EMOCIONES –
MOTIVACIONES
COMPETENCIAS CREENCIAS
COMPORTAMIENTOS

HÁBITOS TÉCNICOS

FORMACIÓN

EXPERIENCIA

PERSONA

RESULTADOS

CONDUCTA

ACTITUD

EMOCIONES

NORMAS

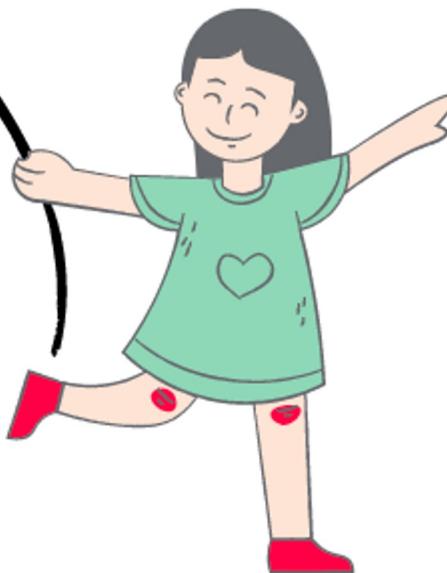
MOTIVACIONES

VALORES

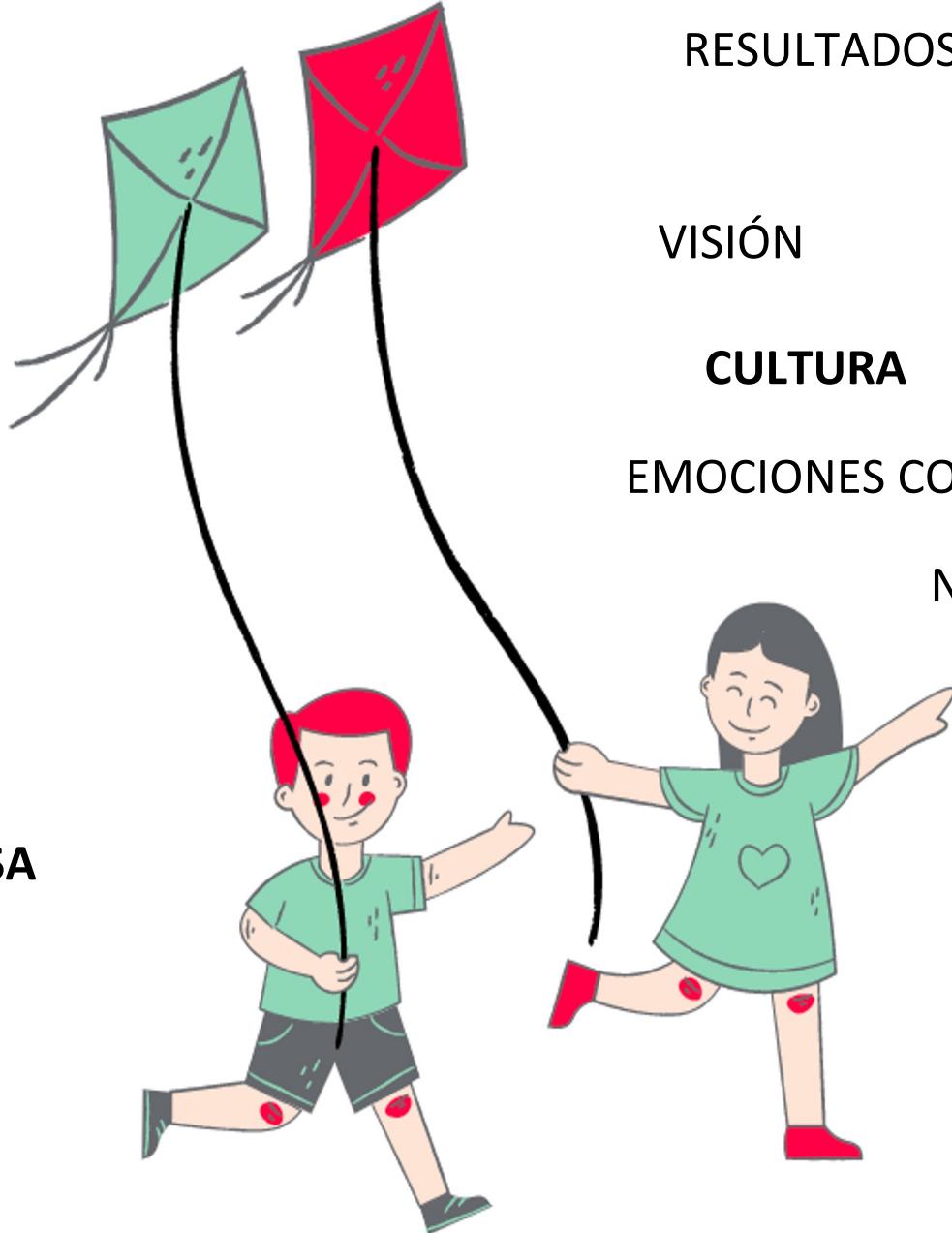
CREENCIAS

ADN

Soft Skills



EMPRESA



RESULTADOS

VISIÓN

CULTURA

EMOCIONES COLECTIVAS

**NORMAS
COMPORTAMIENTO**

MOTIVACIONES

VALORES

CREENCIAS

ADN





Ana Hernández

@laquedijono



Ana Ambros

@Anambros

@competencias3S

IBM SkillsBuild



- **David McClelland.** Universidad de Harvard
- **Programa Empretec de Naciones Unidas**
- Programa europeo **EntreComp**
- **Soft Skills Curricula** de Youth Business International
- Competencias LED (YBS)

¿Cómo nace Competencias3S?



IBM SkillsBuild



Las competencias personales o soft skills son comportamientos, actitudes y cualidades personales que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos, a estar a gusto con nosotros/as mismos/as, a trabajar a gusto con otras personas y a navegar la incertidumbre actual.

¿Qué son?



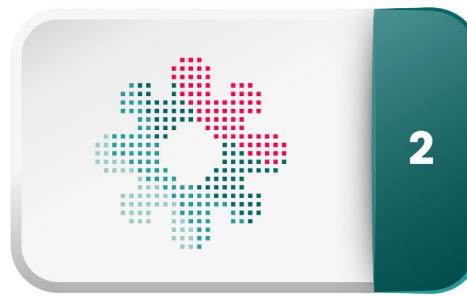
IBM SkillsBuild





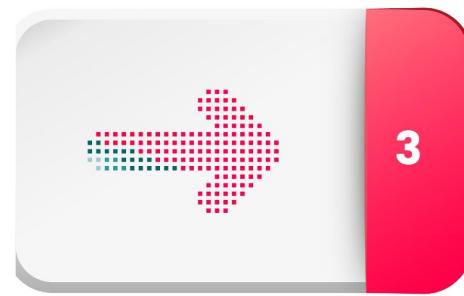
generar oportunidades

AUTOCONOCIMIENTO



movilizar recursos

RELACIÓN CONMIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS



pasar a la acción

TOMAR LA INICIATIVA, PLANIFICAR Y GESTIONAR



IBM SkillsBuild





1

generar oportunidades

AUTOCONOCIMIENTO



2

movilizar recursos

RELACIÓN CONMIGO MISMO
Y CON LOS DEMÁS



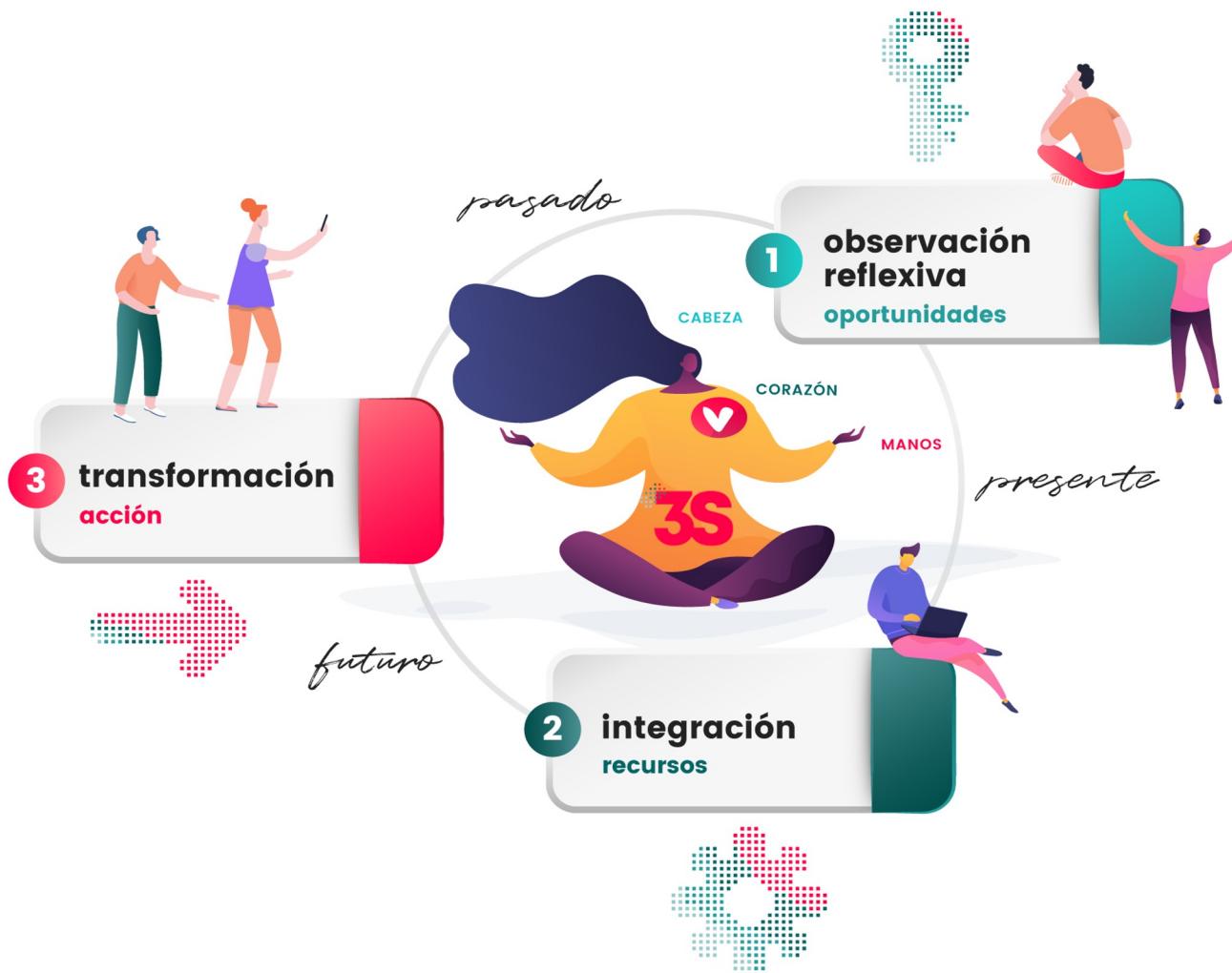
3

pasar a la acción

TOMAR LA INICIATIVA,
PLANIFICAR Y GESTIONAR



APRENDIZAJE EXPERIENCIAL



IBM SkillsBuild



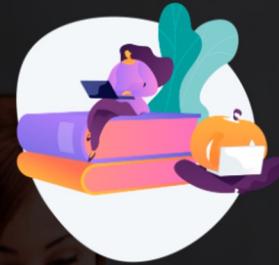
Test de Competencias

www.competencias3s.com



Resultados Metodología Programas [Test competencias 3S](#) Competencias Sobre 3S Tienda CAMPUS

Test Competencias 3S



Bienvenido/a al test de 3S

¿Quieres conocer tu ranking en competencias personales o soft skills?

Te invitamos a que contestes estas preguntas y conocerás tus competencias más desarrolladas, esas fortalezas en las que tienes que apoyarte para crecer y aquellas menos desarrolladas, que son las debilidades .



IBM SkillsBuild



Test de Competencias

www.competencias3S.com



IBM SkillsBuild



[Qué es](#)[Resultados](#)[Metodología](#)[Competencias](#)[Quiero ser entrenador](#) [Tienda](#)

Gracias por realizar el "Test 3S" test de competencias personales.

Tus competencias personales más desarrolladas :

1. Motivación
2. Visión clara y testeada
3. Pensamiento ético y sostenible

Tus competencias personales más débiles:

1. Creatividad
2. Autoconfianza
3. Iniciativa

¿Sabes cómo utilizar tus competencias más desarrolladas? ¿las estás aplicando correctamente en tu trabajo y en tu vida personal? ¿qué implicaciones tiene?

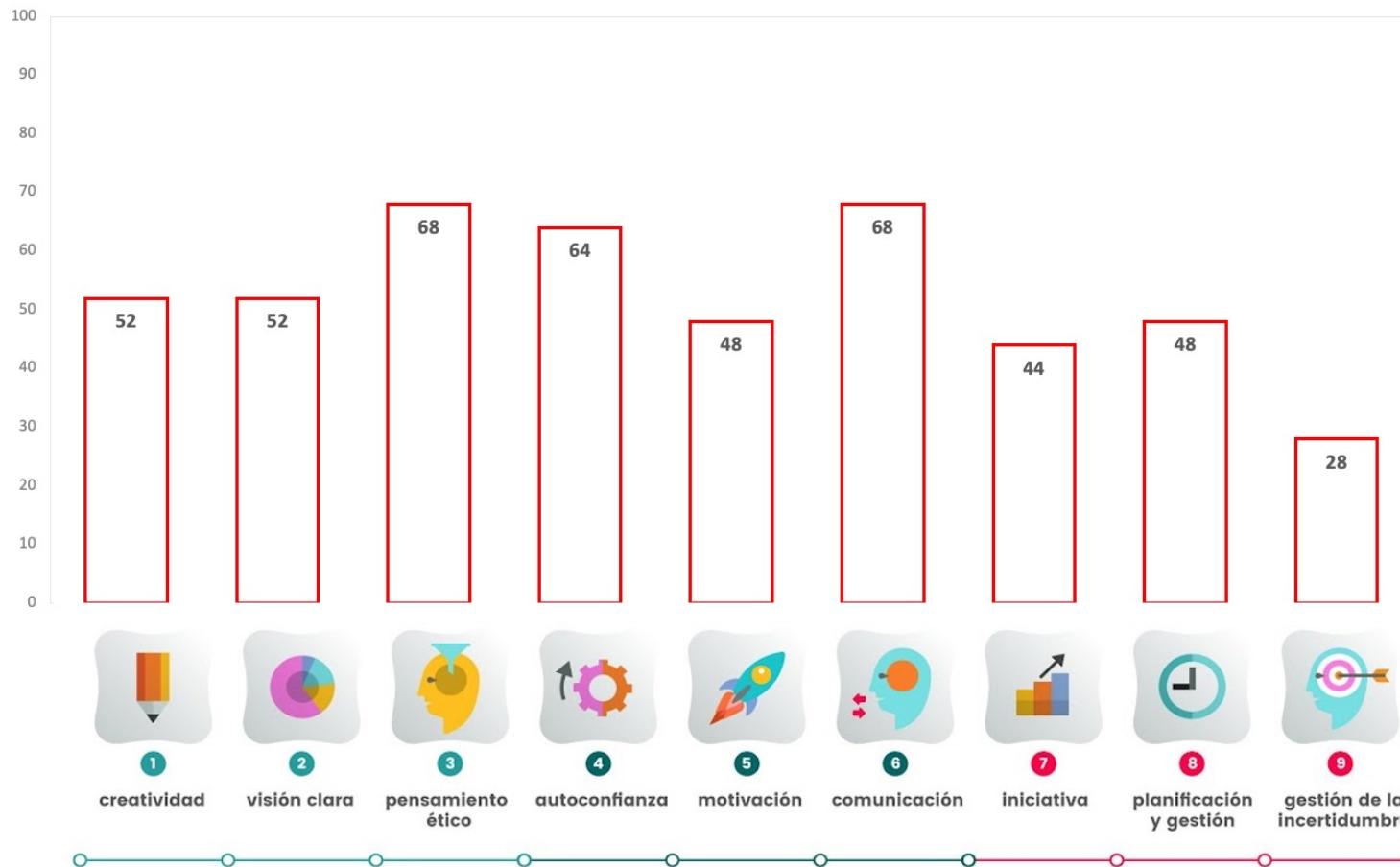
¿Sabes qué riesgos tienen las competencias personales más débiles en tu trabajo?

¿Quieres mejorar tus competencias? ¿deseas saber aplicarlas en tu trabajo y en tu vida personal?

Entrena tus competencias personales con metodología 3S y supera los retos propuestos. Programa Smart Skills Personal "COMPRA"

El resultado completo del test con puntuaciones se ofrece a los alumnos del curso Smart Skills Personal

Test de Competencias 3S



Test de Competencias 3S

Ve a menti.com | y utiliza el código 7741 5748



generar oportunidades

AUTOCONOCIMIENTO



movilizar recursos

RELACIÓN CONMIGO MISMO
Y CON LOS DEMÁS



pasar a la acción

TOMAR LA INICIATIVA,
PLANIFICAR Y GESTIONAR



Generar oportunidades



1
generar oportunidades
AUTOCONOCIMIENTO



1

creatividad



2

visión clara



3

pensamiento
ético



IBM SkillsBuild



Generar oportunidades



creatividad

¿Qué entendemos por creatividad?

La capacidad de **generar nuevas ideas y conceptos** para dar nuevas **soluciones a los retos, problemas y situaciones** a los que nos enfrentamos.

La creatividad es inquietud y curiosidad, unida al análisis y a la experiencia, lo que permite, a partir de asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, encontrar nuevas oportunidades.

Es **ir más allá de lo esperado**, buscando soluciones creativas a los retos existentes

IBM SkillsBuild





1

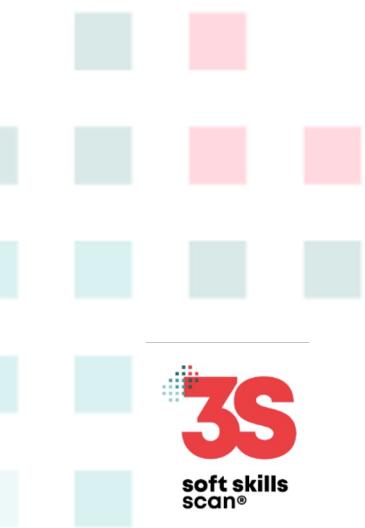
creatividad



@SCAF_ONER
scaf_oner

#CREATIVIDAD

@COMPETENCIAS3S



Generar oportunidades



¿A qué nos ayuda la creatividad ?



1

creatividad

- Identificar nuevas oportunidades
- Resolver problemas
- Gestionar cambios
- No bloquearnos
- Seguir aprendiendo, evolucionando y mejorando
- Afrontar nuevos retos
- Entender y aceptar otras opiniones y soluciones válidas
- Aumentar la empatía
- Desarrollar la autoconfianza
- Poner en práctica habilidades de liderazgo.



IBM SkillsBuild



Generar oportunidades

Compartir en RRSS

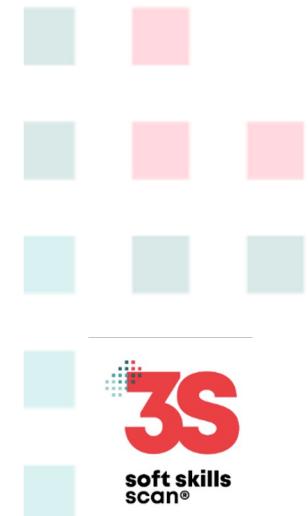


Nerea Beatove. Creativos, imaginativos, jóvenes y emprendedores. Los zaragozanos **Pedro Lozano y Héctor Paz** son los responsables de una de las empresas más innovadoras del año: **IMASCONO**.

Lo que comenzó como dos proyectos individuales con proyección de futuro, ha conseguido fusionarse para crear **moda urbana tecnológica y convertirse en un referente en el sector de la realidad aumentada**. Una realidad en la que la ropa es mucho más que eso. Se trata de una experiencia en la que gracias a la interacción mediante smarphones y tablets, **el textil deja de ser inerte y cobra vida a través de la pantalla**. Ejemplo de ello es su colección **Alive Animals** con En Clave de China, donde el usuario puede transformarse en uno de los animales del zodiaco chino visto desde un dispositivo móvil.



Pedro Lozano interactuando con una de sus camisetas Alive Animals. / Foto: IMASCONO.



Generar oportunidades

chromville.com

CHROM
ville

Apps Educación Chromville World Revista ...

Selecciona una aplicación y descárgate las láminas



Chromville Visual Arts

Chromville es un planeta educativo y creativo hecho para niños que tiene un gran problema... ¡ha perdido su color! Recupéralo con nuestra app mientras disfrutas de su tecnología de Realidad Aumentada.



Barcy by Chromville

¡Barcy ha llegado a Chromville! Aprende todo sobre el agua divirtiéndote con sus láminas coloreables de Realidad Aumentada.



Chromville Science

App educativa basada en estimulante tecnología de Realidad Aumentada. ¡Aprende y disfruta con estas láminas coloreables basadas en contenido de ciencias!



Bottle Flip Countries

Consigue el máximo de estrellas para desbloquear los países y descubre las curiosidades que esconden. ¡Aprende geografía al estilo Chromville!



IBM SkillsBuild





¿CONOCES LA IMAGINACIÓN APLICADA?

 Play Reel

**Somos un estudio de tecnologías creativas,
especializado en Realidad Extendida. Innovamos y
desarrollamos experiencias tecnológicas a través del
entretenimiento.**



Generar oportunidades

← → ⌂ 🔒 imascono.com/projects

The collage consists of five project cards:

- Tu Cuento en la Cocina**
Telefónica
A portrait of a chef in a white coat.
- KIMCHI! Star Wars**
Disney
A Stormtrooper from Star Wars.
- CREA TU FOTO CON RAFA**
WebApp Rafa Nadal
Movistar
A large number '2' and the text 'CREA TU FOTO CON RAFA' over a blue background.
- Adobe MAX**
Adobe
Two smartphones displaying Adobe MAX app interfaces.
- CHAPAS**
movistar
An illustration of a landscape with green hills and a blue sky.

Bottom right corner: 3S soft skills can®

Generar oportunidades



¿Qué entendemos por visión clara y testeada?



2

visión clara

Es la capacidad para **visualizar el futuro hacia el que queremos llegar**, identificando las estrategias más adecuadas para alcanzarlo, siendo consciente de las consecuencias y anticipándonos a los riesgos de las acciones que tenemos que desarrollar.

Es poder anticiparnos a las necesidades futuras, simulando nuevos escenarios, formulando los pasos a seguir, con el objetivo de encontrar oportunidades.

Es la capacidad de **orientar nuestra conducta a la consecución de metas, con una actitud positiva y optimista**.



IBM SkillsBuild



Generar oportunidades



visión clara

¿A qué nos ayuda la visión clara?

- Identificar qué se quiere hacer y para qué.
- Tener claridad, seguridad y coherencia en las acciones.
- En la toma de decisiones
- Mantener el foco en la visión y alinear acciones
- Transformar las ideas en acción
- Comunicar y compartir la visión
- Reconocer el potencial de una idea, el valor que crea y cómo desarrollarla para sacarle el máximo partido
- Aumentar autoconfianza en uno mismo y las acciones.

"Las personas no obtienen lo que quieren, porque no saben lo que quieren y/o no saben por qué lo quieren".



IBM SkillsBuild





Generar oportunidades



3

pensamiento ético

¿Qué entendemos por pensamiento ético y sostenible?

La **capacidad de actuar de manera consciente y responsable**, evaluando y asumiendo las consecuencias e impacto de nuestras acciones, analizando la sostenibilidad a largo plazo.

Consiste en evaluar el impacto, tanto positivo como negativo, a todos los niveles: personal, social, económico y medioambiental.

Permite evaluar la creación de valor en la comunidad, en la organización, la sociedad y el medio ambiente de los proyectos y acciones ejecutadas.

Para que sea un pensamiento ético y sostenible real deberá estar **alineado con uno mismo, con el entorno y con la organización de manera global y saludable**.



IBM SkillsBuild

3S
soft skills scan®

Generar oportunidades



3

pensamiento ético

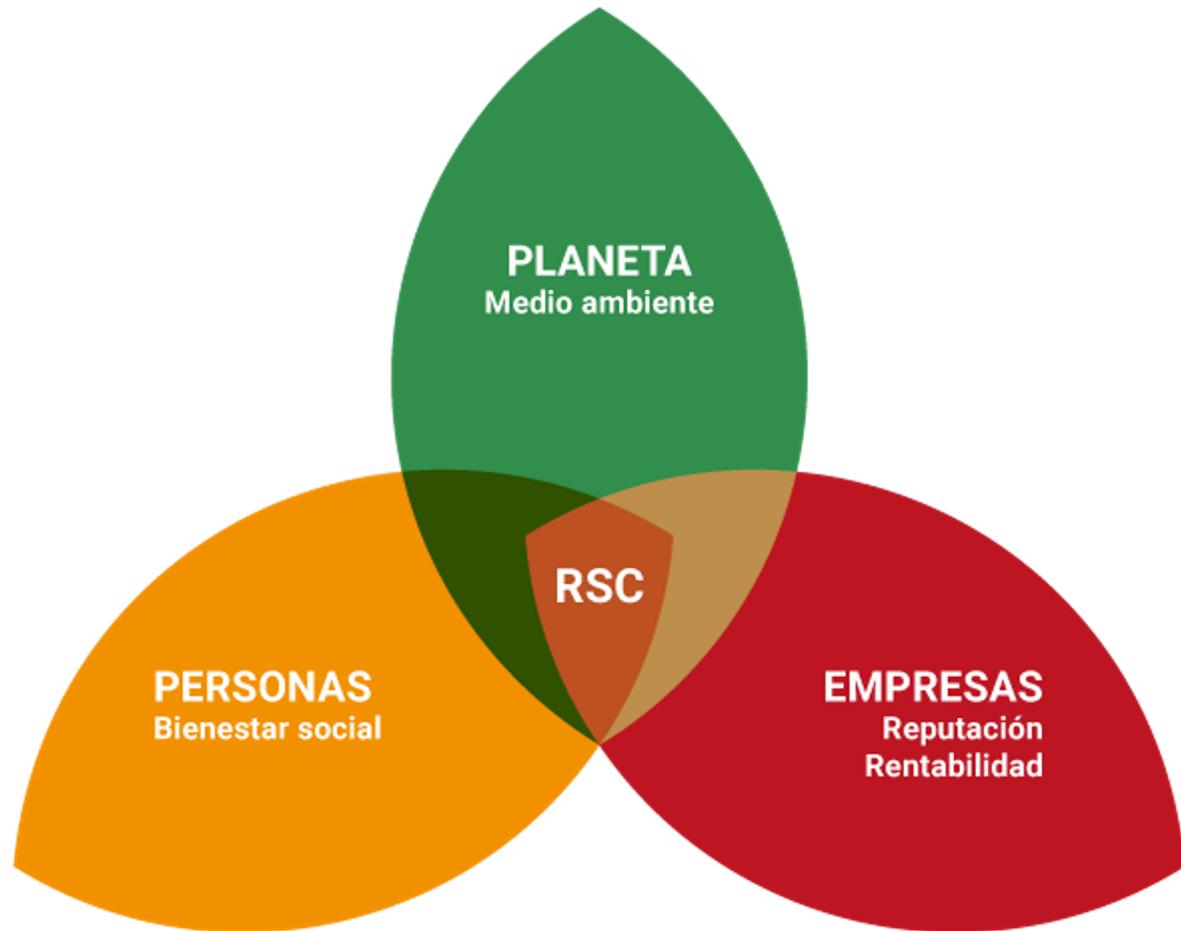
¿A qué nos ayuda un pensamiento ético... y sostenible?

- Integrar la visión y alinearla con los valores.
- Incrementar la motivación.
- Ser coherente y estar alineado en lo personal y en lo profesional.
- Alimentar el sentimiento de pertenencia.
- Facilitar la toma de decisiones.
- Aumentar la responsabilidad y la autonomía.
- Facilitar la claridad y la transparencia.
- Aumentar la seguridad, la confianza y la autoconfianza.
- Desarrollar la empatía.
- Tener más información sobre el impacto que generamos, tanto positivo, como negativo.
- Sentirse bien.

IBM SkillsBuild



Generar oportunidades



IBM SkillsBuild





generar oportunidades

AUTOCONOCIMIENTO



movilizar recursos

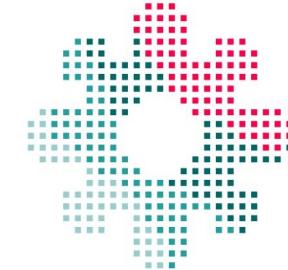
RELACIÓN CONMIGO MISMO
Y CON LOS DEMÁS



pasar a la acción

TOMAR LA INICIATIVA,
PLANIFICAR Y GESTIONAR





Movilizar recursos

¿Qué entendemos por motivación?



4

autoconfianza

Es el convencimiento sobre la propia capacidad de la persona para llevar a cabo una tarea, tomar decisiones adecuadas y opinar con asertividad.

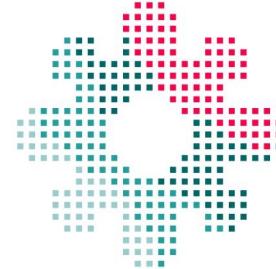
La autoconfianza conlleva que la persona crea en sus **propias responsabilidades** para llevar a cabo una tarea y, por tanto, es capaz de aceptar tanto críticas como elogios.

La autoestima y autoconfianza



IBM SkillsBuild

3S
soft skills
scan®



Movilizar recursos

¿A qué nos ayuda esta competencia?



4

autoconfianza

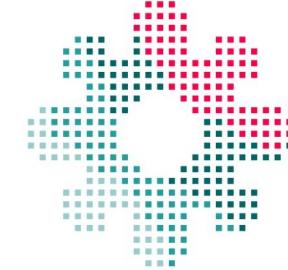
- Creer en las capacidades y responsabilidad propias.
- Tener mayor independencia y autonomía.
- Tener y mostrar seguridad.
- Enfrentarse nuevos retos y situaciones inesperadas.
- Facilitar la toma de decisiones.
- Ofrecer seguridad y confianza a otras personas
- Aceptar y gestionar los errores de forma constructiva.
- Aceptar tanto críticas y elogios con naturalidad.
- Prevenir los trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés, gran mal en la actualidad.



IBM SkillsBuild

3S
soft skills
scan®

Proyecto Aristóles by Google





Movilizar recursos



5

motivación



¿Qué entendemos por motivación?

La motivación es nuestro **motor emocional**, el proceso que inicia, mantiene y dirige nuestra acción para satisfacer necesidades, aspiraciones y expectativas.

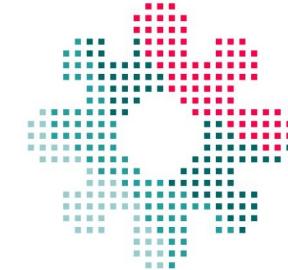
La motivación necesitará ir acompañada de la **persistencia** para llegar a alcanzar ese objetivo, todo ello es más emocional que lógico.

Motivar consiste en poner **incentivos** o estímulos (intrínsecos o extrínsecos) que despierten en las personas el deseo de conseguirlos.

Pero cuidado la motivación inicial se convertirá en frustración y estrés.

IBM SkillsBuild



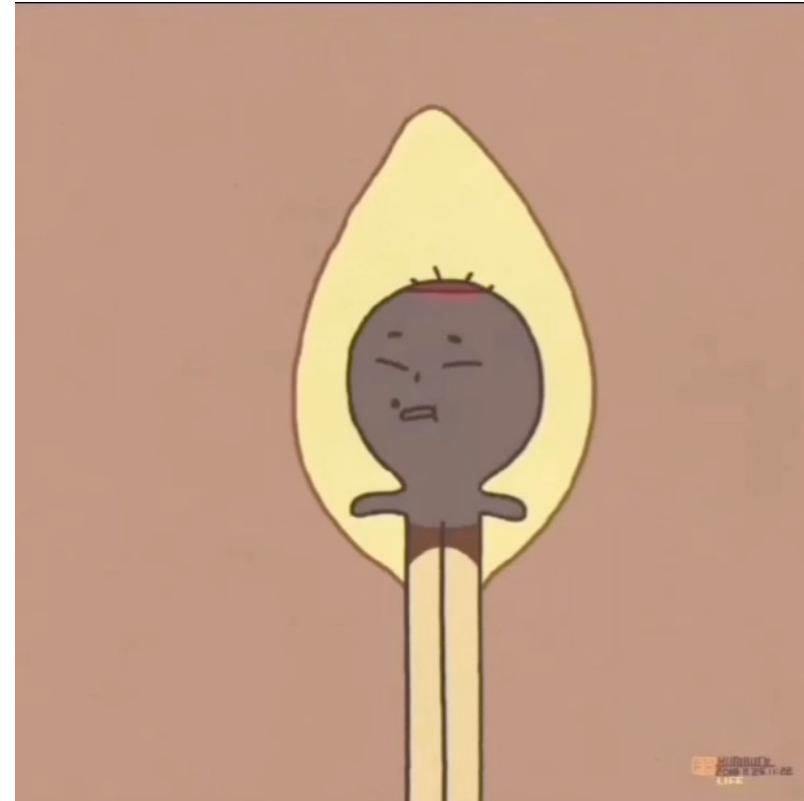


Movilizar recursos



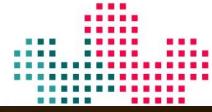
5

motivación



IBM SkillsBuild





IBM SkillsBuild



S
soft skills
scan®



Movilizar recursos

¿A qué nos ayuda esta competencia?



5

motivación

- Tener una actitud positiva.
- Centrarse en el propósito y en los objetivos.
- Capacidad de centrar la atención en la tarea, aumentar la persistencia y esfuerzo.
- Estar más felices y ser más positivos.
- Afrontar las adversidades y ser flexibles en la consecución de los objetivos.
- Contagiar y compartir esa motivación a otras personas, al equipo y compañeros/as.
- Entornos de trabajo y aprendizaje más favorables y productivos.

IBM SkillsBuild



Deseo
necesidad



Saturación

6



Visualizació
motivación

2



3

Acción
Conducta



Confirmación,
Mobilizar recursos

4

Recompensa

5

IBM SkillsBuild

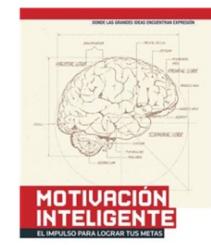


Movilizar recursos



5

motivación



IBM SkillsBuild



Movilizar recursos



¿Qué entendemos por comunicación?



6

comunicación

Es la **capacidad de transmitir con efectividad** una información, idea, deseo, necesidad, etc. Esta capacidad implica poseer la habilidad de captar la atención, realizar una **escucha activa** y dominar el lenguaje verbal y no verbal.

Podemos decir que **es imposible no comunicar**, todo comportamiento es una forma de comunicación. No existe la "no comunicación".

Lo que se **quiere decir Vs lo que se entiende**

Uno de los grandes problemas en los equipos suele ser la comunicación, por eso la comunicación es una de las competencias más demandadas en el liderazgo.

Movilizar recursos



6

comunicación

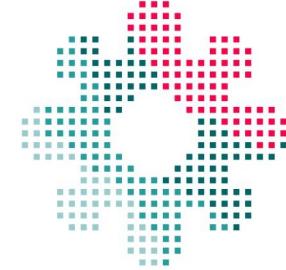


IBM SkillsBuild



3S
soft skills
scan®

Movilizar recursos



¿A qué nos ayuda esta competencia?



- Poder expresarnos y conversar
- Poder transmitir aquello que queremos comunicar.
- Conocer, escuchar, identificar qué es lo que quiere y necesita nuestro público
- Tener autoconfianza y dotes de persuasión.
- Ofrecer buen feedback y forward.
- Dar reconocimiento y apoyo.
- Motivar y empoderar a los compañeros y equipos.
- Crear entornos seguros de comprensión y cuidado de las personas.

comunicación



IBM SkillsBuild

3S
soft skills
scan®



generar oportunidades

AUTOCONOCIMIENTO



movilizar recursos

RELACIÓN CONMIGO MISMO
Y CON LOS DEMÁS



pasar a la acción

TOMAR LA INICIATIVA,
PLANIFICAR Y GESTIONAR



Pasar a la acción



7

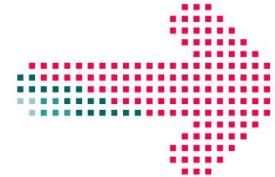
iniciativa



IBM SkillsBuild



Pasar a la acción



7

iniciativa

¿Qué entendemos por Iniciativa?

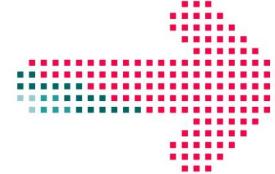
Es la capacidad de adoptar una **actitud proactiva** marcando el rumbo con acciones concretas, con confianza, responsabilidad y sentido crítico.

Requiere la capacidad de identificar, desarrollar y evaluar estrategias, acciones o proyectos con una **actitud positiva y enérgica hacia el cambio y la innovación**.

Es tomar **decisiones con criterio propio** y asumiendo la responsabilidad y, con ello, las consecuencias negativas y positivas.

Es tener una **visión estratégica de los retos y oportunidades**.

Pasar a la acción



7

iniciativa

¿A qué nos ayuda esta competencia?

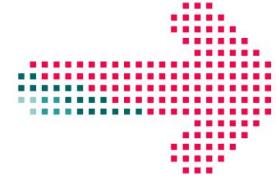
- Transformar las ideas y deseos en acciones y resultados.
- Adquirir y desarrollar habilidades personales que te permitan afrontar con mayor seguridad nuevos retos.
- Promocionar y lograr éxito profesional.
- Saber aprovechar las oportunidades.
- Mejorar tu liderazgo, porque la actitud de iniciativa resulta contagiosa, moviliza y ofrece seguridad al equipo.
- Alimentar tu autoestima, aprovechando oportunidades y asumiendo retos de forma proactiva.



IBM SkillsBuild



Pasar a la acción



8 planificación y gestión

¿Qué entendemos por planificación y gestión?

Es la **capacidad de trazar un plan** para conseguir los objetivos fijados, buscando los medios necesarios, organizando y realizando el seguimiento de las acciones a desarrollar.

Se necesita saber **priorizar, organizarse y hacer seguimiento**, para detectar problemas y desviaciones y poder adaptarse.

Debe contemplar la flexibilidad y adaptación a los imprevistos y cambios, sobre todo en un entorno VUCA (volátil, incierto, complejo y ambiguo), como el que nos encontramos.

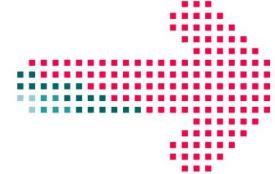
Los **pasos principales** serán:

1. PLANIFICAR (definir plan de acción)
2. HACER (puesta en marcha)
3. COMPROBAR (medir resultados y documentar)
4. CREAR HABITO / ESTANDARIZAR

“La gota de agua perfora la roca, pero no por su fuerza, si no por su constancia.”

IBM SkillsBuild

Pasar a la acción



8

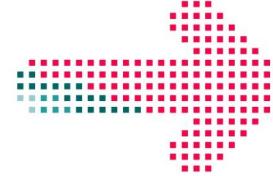
planificación y gestión

"Según un estudio realizado por el British Journal of Health Psychology a la hora de realizar una actividad, las personas que **programaban** sus días incrementaron la tasa de éxito del 34% al 91%."

¿A qué nos ayuda esta competencia?

- Establecer metas a largo, medio y corto plazo.
- Mejorar la coordinación, alineación y comunicación con el equipo.
- Saber priorizar, estar conectado con tus metas y no distraerte con gratificaciones inmediatas que te hacen perder el rumbo.
- Evaluar la información, priorizar, establecer alertas, organizar y poder hacer seguimiento. Definir prioridades y planes de acción con fechas, recursos y responsabilidades.
- Revisar la planificación y adaptación a los cambios imprevistos, reconociendo lo que y/o cuando funciona y lo que no.
- Cumplir los objetivos en forma y tiempo establecidos.
- Aumentar el nivel de eficiencia y calidad.
- Tener "claridad mental" y focalizar.

Pasar a la acción



9

gestión de la incertidumbre

¿Qué entendemos por planificación y gestión?

Es la capacidad de **tomar decisiones y actuar frente a entornos VUCA** (volátiles, inciertos, complejos y ambiguos). (*)

Supone **tomar responsabilidad**, identificando, analizando y asumiendo riesgos y desarrollando estrategias para minimizar riesgos.

Gestionar la incertidumbre, no significa negarla, significa aceptarla como parte de las reglas de juego.

La gestión de la incertidumbre es clave para afrontar la **gestión del cambio**, tan necesaria y demandada en el nuevo liderazgo.

(*) Tiempos BANI

B (brittle) frágil ; A (anxious) ansioso; N (non-linear) no lineal ;I (incomprehensible) incomprendible
<https://www.anahernandezserena.com/tiempos-vuca-tiempos-bani/>

IBM SkillsBuild

3S
soft skills
scan®

Pasar a la acción



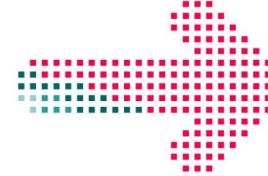
9

gestión de la incertidumbre

¿A qué nos ayuda esta competencia?

- Tomar decisiones a pesar de la incertidumbre, la falta de información, la ambigüedad y el riesgo existente.
- Asumir la incertidumbre y calcular riesgos.
- Manejar situaciones de rápido movimiento de manera rápida y flexible (entornos VUCA).
- Asumir riesgos, pero de manera controlada, aceptar desafíos moderados.
- Aceptar el fracaso y establecer un plan B, por si las cosas se tuercen.
- Vivir con más tranquilidad y liberar estrés, no caer en la ansiedad.
- Poder desarrollar la carrera profesional.
- Mejorar el liderazgo y autoliderazgo

Pasar a la acción

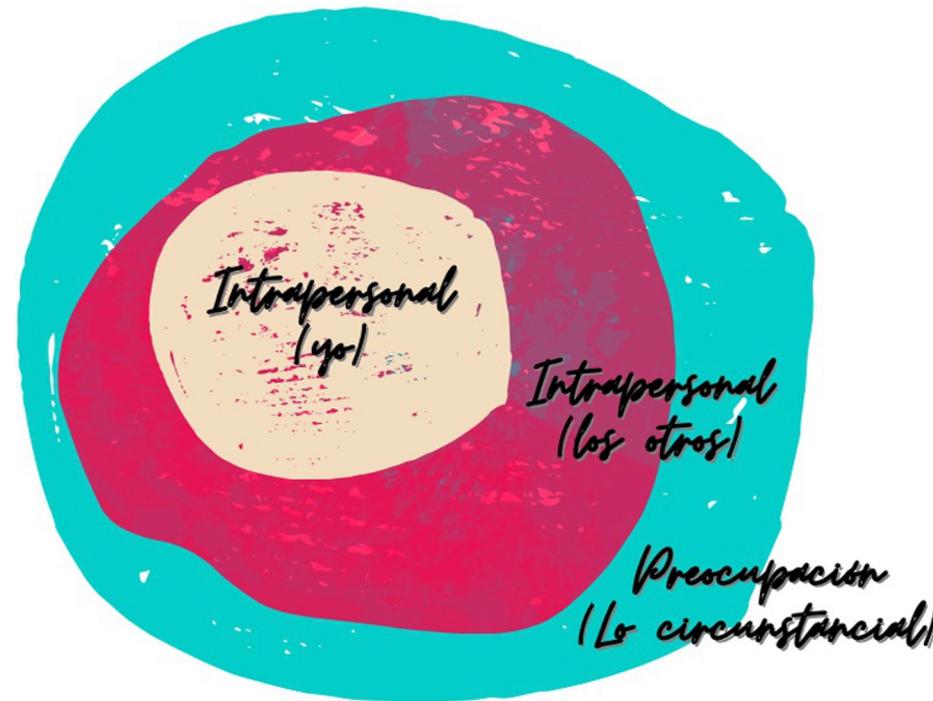


Círculo de influencia



9

gestión de la
incertidumbre



(*) Rego del campus competencias 3S



IBM SkillsBuild

OBJETIVO / PROYECTO:

Acción

	ME ACERCA	ME ALEJA	¿QUÉ HAGO?
ENTORNOS			
PERSONAS			
LECTURA / APRENDIZAJE			
HÁBITOS			

WWW.COMPETENCIAS3S.COM



IBM SkillsBuild

