

# Soft skills

## ENUNCIADO

**Definición de lo que son y 5 ejemplos, con su definición, de competencias “blandas”.**

---

### **Definición de “Soft skills”**

Traducido como “habilidades blandas”, el término hace referencia a aquellas competencias personales y sociales que facilitan las relaciones humanas y permiten desenvolverse con éxito en cualquier ámbito de la vida, incluido el laboral. Son las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, el pensamiento crítico, el liderazgo, la resiliencia o la gestión del cambio y que son claves para el desarrollo profesional.

### **Ejemplos**

#### **1. Liderazgo:**

Un atributo fundamental para sacar el mayor rendimiento y motivación a los equipos de trabajo, haciéndoles creer en un proyecto y manteniéndolos motivados.

#### **2. Habilidades de comunicación:**

Se incluye tanto la verbal como la no verbal así como la escrita. Son vitales en entornos donde conviven diferentes culturas y generaciones.

#### **3. Pensamiento crítico:**

Capacidad de analizar y evaluar la consistencia de los argumentos, diferenciando entre lo brillante y lo mediocre, permite elevar la calidad de los trabajos.

#### **4. Gestión del tiempo:**

Manejar el tiempo de forma efectiva impulsa mucho la productividad personal y grupal, por ello es una de las más valoradas.

#### **5. Autocontrol:**

Es importante actualmente que los empleados gocen de una buena salud mental y sepan gestionar bien sus emociones dentro del entorno laboral ya que los altos niveles de estrés cuestan millones al año.