



HABILIDADES BLANDAS, CLAVE DE LA FELICIDAD Y DEL ÉXITO PROFESIONAL

Diferencias entre Habilidades Blandas y Habilidades duras

Para poder entender la diferencia entre ambas debes tener en cuenta ejemplos de cada una, en el caso de las duras, o técnicas, podemos mencionar:

- El dominio de una lengua extranjera
- Un título o certificado
- Digitado rápido
- Manejo de una máquina de operación
- Uso de programas de computadoras

En el caso de las habilidades blandas, también conocidas como “don de gentes” o “habilidades interpersonales” tenemos los siguientes ejemplos:

- Trabajo en equipo
- Liderazgo
- Comunicación
- Flexibilidad
- Paciencia
- Persuasión
- Gestión del tiempo
- Motivación

Mientras que ciertas habilidades duras son necesarias para cualquier posición, los empleadores están buscando cada vez más entre los solicitantes de trabajo habilidades blandas. Esto se debe a que es más sencillo entrenar a un nuevo

empleado en una destreza en particular (utilizar un determinado programa de ordenador) y más difícil prepararlos para competencias transversales (como la paciencia).

Durante el proceso de solicitud de empleo debes estar seguro de destacar tus habilidades duras y blandas. De esta manera, incluso, si no tienes una habilidad dura requerida por la empresa, podrás aportar con una habilidad blanda en particular que sabes, sería valiosa en la posición.

Si el empleo implica trabajar en una serie de proyectos grupales, asegúrate de hacer hincapié en tu experiencia y habilidad como jugador de equipo y tu capacidad para comunicarte con todos los miembros del grupo de trabajo.

Un estudio llevado a cabo en el Centro de Investigación de Stanford concluye que “el 85% del éxito profesional depende del desarrollo de las llamadas habilidades blandas y solo el 15% está vinculado a destrezas y conocimientos técnicos adquiridos”.

Si bien es cierto que en el pasado se primaba un extenso currículum plagado de títulos y diplomas, ahora la realidad es muy distinta. Si analizamos, por ejemplo, las descripciones de puestos que figuran en LinkedIn, nos damos cuenta de que se repiten constantemente competencias como la capacidad resolutive, la manera de enfrentarte a los problemas y tomar decisiones conscientes, la adaptación a los cambios o la habilidad para manejarte en la incertidumbre y trabajar con equipos diversos.

Es obvia la importancia de adquirir las habilidades duras o hard skills que nos permitirán desempeñar nuestro puesto de trabajo pero, si estas no se complementan con habilidades blandas, nuestra oferta de valor perderá precisamente ese “valor” que esperamos aportar a la organización. Y esto será, casi con total certeza, lo que nos diferencie del resto de candidatos, lo que nos hará destacar durante el proceso de selección y después nos permitirá crecer y ayudar a otros a desarrollarse cuando nos integremos en un equipo de trabajo.

El valor de las habilidades blandas

Las habilidades blandas o habilidades personales también están más valoradas porque se tarda más tiempo en aprenderlas y requieren más esfuerzo y constancia, lo que muestra determinados rasgos de personalidad, como la perseverancia y el optimismo, que son clave a la hora de enfrentarnos al fracaso,

convirtiéndonos en personas más resilientes. Además, no hay que olvidar que un buen manejo de nuestra comunicación verbal y lenguaje corporal hará que nuestro impacto sea mayor en una entrevista personal, en una reunión de equipo o en una presentación de un proyecto.

Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional* y, posteriormente, en el llamado *Inteligencia Social*, aborda la importancia de desarrollar estas habilidades no solo para el trabajo, sino también para la vida. Mejorando nuestra manera de gestionar las emociones propias y de otros conseguiremos establecer relaciones más sanas que nos ayudarán a ser más felices.



Habilidades blandas



Escucha activa, asertividad y aprecio

Según Marshall B. Rosenberg, en su libro *Comunicación no violenta*, se trata de asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y emociones, sin culpar al otro de nuestras acciones. Rosenberg propone los siguientes pasos para conectar a nivel emocional y mejorar las relaciones:

Escuchar activamente, empatizando y no simpatizando, practicando la compasión, permitiendo que el otro adquiera el protagonismo y se sienta comprendido.

Utilizar la asertividad para dar feedback al otro sin ofender, hablar desde el corazón y en primera persona expresando cómo nos han hecho sentir los hechos o comportamientos observados.

Mostrar aprecio, el reconocimiento propicia el diálogo y favorece la comprensión. En definitiva, cuando estamos trabajando en el desarrollo de estas habilidades blandas, casi sin darnos cuenta nos estamos convirtiendo en mejores personas apoyándonos en nuestros valores. A través de la autoestima y la automotivación trabajamos el coraje y la pasión, y viceversa; con el autocontrol, la templanza; con la escucha activa, el respeto; con la asertividad, la prudencia y la honestidad y, con el reconocimiento, la generosidad y la bondad.

Por tanto, valores como la autenticidad, la integridad y la amabilidad, junto con la habilidad para gestionar tus emociones y tus relaciones con los demás, es lo

que determinará tu éxito profesional y te permitirá liderar el cambio en la sociedad.

¡Encuentra hoy el líder que hay en ti y entrénalo!