



## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?

Mucho se habla de la importancia de continuar con la formación superior, aun cuando ya se obtiene un título de grado. La oferta de programas de máster, MBA, doctorados y cursos suplementarios está por doquier, y sin embargo, muchas veces se deja de lado un detalle no menor en lo que respecta al mercado laboral actual.

Las grandes empresas han dejado de darle tanta relevancia al número de diplomas con los que cuenta un candidato para pasar a enfocarse en el desarrollo de sus habilidades blandas o transversales las llamadas soft skills. Pero, ¿de qué se trata todo esto?

A diferencia de las habilidades duras, que se identifican con todo el conocimiento académico curricular obtenido durante el proceso formativo formal, las habilidades blandas tienen que ver con la puesta en práctica integrada de aptitudes, rasgos de personalidad, conocimientos y valores adquiridos.

Aprender a desarrollar habilidades blandas en el trabajo es imprescindible para conseguir un crecimiento profesional óptimo y adecuado. Es importante tener en cuenta que, aunque las habilidades blandas no formen parte de la formación reglada ni con nada relacionado con el sector académico, gracias a la evolución y al nuevo conocimiento de herramientas en la psicología del trabajo, las Soft Skills se han convertido en un factor fundamental para desarrollarnos mejor como profesionales dentro de una empresa y un equipo.

También se les conoce popularmente como soft skills y son capacidades interpersonales que se ejercitan a través del trato y las relaciones con los demás, formando parte de la inteligencia emocional de la persona. Son muchos los factores personales que se vinculan a las habilidades personales que no pueden faltar en tu CV como el trabajo en equipo, la gestión del tiempo, la solución de problemas, el liderazgo, la comunicación y el manejo del estrés.

Disponer de una buena capacitación laboral a nivel de currículum y conocimiento es importante para optar a los puestos de trabajo que te interesan. Sin embargo, las habilidades blandas o soft skills te van a ayudar a mejorar tus relaciones laborales diferenciándote del resto de candidatos, a pesar de que aparentemente tengan la misma capacidad.

La tarea de mejorar las soft skills no se consigue en un día, sino que el camino hasta conseguir y mantener un trabajo con inteligencia emocional es arduo y complejo. Analicemos a continuación los pasos de los que se compone:

### ***1. Define tus objetivos***

La definición de objetivos profesionales se basa en establecer prioridades a la hora de identificar las emociones más importantes. La comunicación, el liderazgo y la creatividad son algunas de las habilidades blandas que puedes adquirir. Sin embargo, es imposible poder conseguirlas todas a la vez.

Es por ello que debes definir cuáles son las más importantes para ti, y escoger desarrollar aquellas que necesites desarrollar en primer lugar para tu puesto de trabajo.

### ***2. Apuesta por el desarrollo emocional***

Si ya sabes cuáles son las soft skills que necesitas para una carrera exitosa, ha llegado el momento de que empieces a desarrollarlas en tu entorno laboral. Para ello, deberás investigar y conocer las técnicas de inteligencia emocional que te encaminen hacia lograr tu objetivo. Recuerda tener en cuenta cada detalle, pues cualquier paso por pequeño que sea, es importante para tu desarrollo.

### ***3. Busca fuentes y expertos que te ayuden***

Existen muchos especialistas para el desarrollo de habilidades blandas que conocen técnicas útiles para desarrollar las destrezas. Si la empresa en la que desarrollas tu actividad cuenta con profesionales de psicología laboral, coméntales tu objetivo de trabajo para que puedan poner a tu disposición técnicas de desarrollo de habilidades blandas.

### ***4. Ten paciencia***

Ser capaz de desarrollar habilidades blandas necesita de un mínimo de trabajo y tiempo. Debes tener paciencia, ya que el aprendizaje si es efectivo en realidad, necesitará de cambios a la hora de enfrentar y manejar las distintas situaciones y relaciones con los demás.

Cualquier cambio a nivel emocional requiere de una reestructuración cognitiva en el aprendizaje, con el objetivo de poder integrar los conocimientos aprendidos en la toma de decisiones diarias.

## 5. *Practica una y otra vez*

Como mencionábamos anteriormente, las habilidades blandas o soft skills necesitan dedicación y tiempo, y es necesario que las pongas en práctica a medida que vas aprendiendo a usarlas. Es la práctica constante la que hará que puedas cambiar los comportamientos típicos que habías tenido hasta ahora.

Analiza cuáles son las metas profesionales a corto y largo plazo que crees haber alcanzado y describe nuevos objetivos emocionales, que te permitan aprender sobre la forma de presentarte ante los demás y relacionarte socialmente de forma efectiva dentro de la empresa.

### Ejemplos de habilidades blandas

- **Habilidades comunicativas**

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

- **Creatividad**

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

- **Responsabilidad**

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

- **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.

- **Proactividad**

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

- **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.

- **Trabajo en equipo**

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

- **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.

- **Adaptación al cambio**

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.

- **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.