

16 HABILIDADES QUE SON DÍFICILES DE APRENDER, PERO QUE RINDEN FRUTOS DE POR VIDA

Las habilidades son las capacidades de las personas para resolver de manera eficaz distintos problemas o para enfrentar situaciones nuevas o complejas. Por lo tanto, las habilidades influyen en cómo se desempeña una persona en su trabajo, cómo se lleva con sus familiares y amigos, cuán integrado está en la vida cívica de su ciudad, o qué hábitos de salud tiene. Las habilidades incluyen conocimientos, valores, destrezas motoras, cognitivas y de carácter o temperamento que se van. Las habilidades evolucionan de acuerdo a muchos acontecimientos e inversiones que se dan desde muy temprano en la vida hasta bien entrada la adultez. El concepto de habilidades abarca dominios muy diversos, que incluyen aspectos mentales, físicos y emocionales.

Es necesario invertir en más habilidades para la vida y el trabajo. En primer lugar, analizaremos cómo pueden asociarse las habilidades con el nivel de desarrollo de los países, para luego establecer a nivel individual qué es lo que aportan mayores niveles de habilidades tanto en la esfera laboral como en otras dimensiones de la vida.

Adquirir muchas de las habilidades más importantes en la vida no cuesta nada de dinero. O al menos no tiene por qué. Se aprenden o se incorporan a nuestro comportamiento en el día a día. Pero eso no significa que no se requiera tiempo, sudor y esfuerzo conseguirlas. Esto es especialmente real cuando se habla de las habilidades importantes que toda persona debe adquirir. Para algunas personas implican un mayor tiempo de práctica y para otras resultan más naturales, pero nada presupone que resulten inalcanzables para nadie.



¿CUÁLES ERAN LAS HABILIDADES MÁS DIFÍCILES PERO MÁS ÚTILES QUE TODOS DEBEMOS APRENDER?

1. Manejo del tiempo

"Aunque no hay una única manera, es importante encontrar un sistema que te funcione y ajustarte a él", Un efectivo manejo del tiempo es una de las habilidades más buscadas entre los empleadores. Aunque no existe solamente un método para lograrlo, lo importante es encontrar uno que te funcione a ti y apegarse a él. No es difícil planear, lo complicado es ejecutar lo planteado

Herramientas que pueden ayudarte a controlar mejor tú tiempo:

- Llevar un registro de lo que haces con tu tiempo: Primero averiguar cómo lo distribuyes en realidad. Hacer demasiadas cosas a la vez puede disminuir la calidad de nuestros trabajos y por ende sumarnos horas al final del día. Hoy en día existen muchas aplicaciones que nos pueden facilitar esta tarea.

- Priorizar las tareas. Tener una larga lista que no logras terminar solo aumenta nuestra frustración y sensación de ineficiencia. Lo ideal es averiguar lo que en realidad pertenece a la lista -no más de tres a cinco cosas absolutamente necesarias- y olvidémonos de lo demás.

- Utiliza las alarmas. No subestimes el poder de una de las herramientas más sencillas en tu teléfono inteligente, te ayudará a captar y superar todo tipo de debilidades personales, de distraerte fácilmente. Programarte los tiempos y medirte en su uso, puede ayudarte a ir mejorando día tras día y ser más disciplinado en el cumplimiento de tu plan.

- Adiós al correo electrónico. "El correo electrónico ofrece una gran cantidad de pendientes y montones de distracciones", quien recomienda eliminarlo de la primera hora de vigilia y de la primera hora de trabajo del día. "Es el dispositivo de procrastinación más conveniente del mundo. No puedes entrar en el modo proactivo si comienzas tu día de forma reactiva."

- Tres días de anticipación para planear tu día de trabajo. No planees el día de trabajo cuando este ya comenzó, eso te sumergirá de lleno y no podrás evaluar ni priorizar lo que es importante. En su lugar, ahorra algo de tiempo al final del día para planear para mañana y los dos días siguientes. Eso no sólo te mantendrá en camino durante el día, tendrás una mejor comprensión de tu carga de trabajo y si estás en condiciones de aceptar un reto adicional, o te enfocas en lo que ya está en la agenda.

2. Empatía

La empatía es una habilidad humana fundamental que muchas veces se olvida en el mundo de los negocios actual, apunta un empresario. *"Puedes ser la persona más disciplinada, brillante y rica del universo, pero si no te importa lo que suceda con las demás personas, no eres más que un sociópata"*. Es decir la empatía, es una habilidad fundamental para las empresas modernas. "La habilidad de sentir lo que otras personas sienten es lo que hace que las ventas y el trato a los clientes se destaquen. Es un espíritu de equipo, motiva a las personas a dar su mejor esfuerzo. La empatía hace que los empleados se esfuercen más allá de su propia apatía, a hacer su trabajo con todo su esfuerzo pues encuentran algo más importante que un depósito de nómina en su labor", indica.

3. Manejo de tu sueño

Es importante establecer un ritual de sueño para descansar correctamente por las noches. Numerosos estudios muestran que tener un horario fijo de sueño ayuda dormirse y despertarse con mayor facilidad además de la necesidad de establecer unas rutinas de sueño estables que aseguren el descanso nocturno.

Durante la noche nuestro organismo realiza procesos para que cuerpo y mente se regeneren y desarrollen. Dormir es imprescindible para una buena salud. Parece que todo está en calma, pero mientras dormimos nuestro cuerpo se regenera, consolidamos la memoria y des configuramos redes neuronales que podrían ser perjudiciales para nuestra salud mental. Mantener un horario constante y eliminar interferencias son dos claves para favorecerlo.

Algunos hábitos y actitudes te ayudan a disfrutar de una mayor calidad de sueño:

- Mantén un horario constante de vigilia-sueño y evita dormir de día.
- Haz ejercicio de forma habitual y bebe agua en abundancia durante el día.
- Haz que tu dormitorio sea un lugar regenerador ventilando y haciéndolo acogedor.
- Toma cenas ligeras de fácil digestión y evita las bebidas estimulantes.
- Toma infusiones de plantas relajantes.
- Mantén conversaciones agradables durante la cena, y evita los programas de televisión que te generen tensión.
- Genera pensamientos positivos al acostarte, confía en la sabiduría reparadora de tu esencia.
- Respira pausadamente por la nariz, centrando tu atención en este acto.

4. Lenguaje positivo con uno mismo

“Al final del día no importa qué piensen las demás personas sobre ti”, pero lo que tú opines de ti mismo definitivamente es crucial. Toma mucho tiempo generar una buena autoconfianza y la habilidad de creer en ti mismo cuando nadie más lo hace. En última instancia poco importa lo que los demás piensen de ti. Sin embargo, lo que tú piensas de ti mismo sí lo es. Y lleva tiempo construir ese nivel de confianza y habilidad para creer en uno mismo cuando nadie más lo hace. Toda una declaración de intenciones.

5. Constancia

Ya sea que estés tratando de establecer una rutina de ejercicio o trabajando en un proyecto importante, la constancia es fundamental para el éxito. Las personas generalmente dejan de trabajar duro una vez que llegan a la cima y olvidan que, para mantener esa posición, deben esforzarse el doble, mantenerlo sólo es posible con esfuerzo y disciplina.

6. Pedir ayuda

Una habilidad difícil de aprender para muchos. *“Una vez me dijeron en una entrevista de trabajo que no podría tener el empleo si no sabía pedir ayuda. Naturalmente dije que podía hacerlo. Después me enteré que la persona que estuvo antes que yo se había equivocado enormemente y echó a perder un gran proyecto porque no pudo admitir que estaba mal y que necesitaba ayuda”.*

Saber distinguir cuando se necesita ayuda y saber pedirla es extremadamente difícil porque nadie quiere verse débil o incompetente. Se sugiere preguntar ya que te hace ver más profesional y capaz. Cuando pides consejos a los demás, validas su experiencia, lo que hace que les agrade más.

7. Aprender a guardar silencio

“No puedes ir por la vida quejándote por todo lo que crees que no está bien en el mundo”, “A veces, simplemente tienes que saber cuándo callarte”.

Hay muchas ocasiones donde guardar silencio es lo más correcto. Sobre todo cuando estamos enojados, molestos o agitados, decir lo primero que nos viene a la cabeza y después irremediablemente nos arrepentimos.

Aprender a mantener silencio cuando te molesta un comentario entre otras situaciones es una de las habilidades más difíciles y útiles que hay que aprender.

8. Escuchar

Junto al mantenerse callado viene la habilidad de escuchar. *“La mayoría de nosotros estamos abrumados de pendientes y distractores en el trabajo, como mensajes de texto, llamadas telefónicas, correos electrónicos, etcétera.* Nuestro cerebro únicamente puede recibir cierta cantidad de información antes de requerir un descanso.

Una buena forma de potenciar lo que escuchas es repetir en tu cabeza lo que la otra persona te acaba de decir.

Un consejo para escuchar activamente es repetir lo que oíste de la otra persona. Todo es mucho más fácil cuando todo el mundo está en la misma página,

9. No involúcrame en chismes

“Se trata de una habilidad que requiere grandes esfuerzos dominar”. Involucrarse en asuntos ajenos supone generalmente una pérdida de tiempo y de recursos tremenda. Esta habilidad no es incompatible con la generosidad: al contrario, la clave está en cuándo y cómo prestar ayuda.

10. Controlar tus pensamientos

Para hacer lo que quieres hacer y lograr lo que quieres lograr, necesitas manejar correctamente tus pensamientos. Para cualquier objetivo en la vida es importante saber dominar tus pensamientos. Y la dirección de estos. *“El reto es que somos reflejo de nuestras experiencias pasadas y todo nuestro pensamiento es el resultado de esto. Sin embargo, el pasado no es igual al futuro”.*

11. Estar presente en cada momento

Casi una rareza en el mundo moderno. La mitad de nuestro tiempo lo dedicamos a cosas sobre las que no ponemos toda la atención debida. En vez de centrarse en el momento presente, dejamos llevar la mente a otras tareas y lugares. Un impedimento para alcanzar la felicidad plena.

“Las personas son menos felices cuando sus mentes están vagando, no importa lo que estén haciendo. Por ejemplo, a la gente no le gusta mucho ir a trabajar, es una de sus actividades menos agradables y, sin embargo, son mucho más felices cuando se concentran sólo en su viaje al trabajo que cuando su mente vaga en otra cosa, es increíble.”

12. La confianza

La confianza es uno de los valores más difíciles de construir y mantener en una relación. Y una de las maneras más fáciles de perderla es cotillear sobre la gente a sus espaldas. Por ello es tan útil saber apartarse en ciertos momentos y evitar conversaciones que, a pesar de que pueden llamar mucho la atención, acaban por aportar nada.

13. Aprender una nuevo idioma

Una habilidad que aporta muchos más beneficios que los obvios. *“Un nuevo marco mental, nuevas emociones y una nueva manera de pensar”*. Aprender un idioma ajeno abre perspectivas hasta entonces desconocidas. Además, por supuesto, de cuestiones tan útiles como poder viajar por el mundo o ampliar las oportunidades laborales.

14. Hablar en público

Para muchas personas, todo un reto. Incluso para personajes públicos asociados al éxito, como el financiero Warren Buffett. En una de sus biografías Buffet relata cómo le aterraba hablar en público, hasta el punto de vomitar cada vez que tenía que hacerlo. Logró superarlo con mucha práctica y ayuda externa.

Le tomó practicar dar discursos numerosas veces frente a sus compañeros de clases del para finalmente conquistar su miedo.

“Parte de esto es práctica; simplemente hacerlo y practicar,” dijo Buffett. “Y funcionó, es el grado más importante que tengo.”

15. Honestidad

Aunque en ocasiones pueda resultar extraño para la persona, ser completamente honesto, aun con pensamientos no tan positivos sobre el otro, suele ser un buen ejercicio social y personal. Quién apuesta por una especie de franqueza radical también respecto a sus empleados. Un escenario intermedio entre preocuparse por tu interlocutor y estar dispuesto a molestarle.