

Diccionario

de las

Soft skills

De la A a la Z

50 Soft Skills descifradas:

- 50 definiciones completas
- 50 preguntas que debes hacerte
- 150 consejos de expertos

Editorial

del

diccionario

Las Soft Skills, en el centro del rendimiento humano

Las Soft Skills, a menudo denominadas competencias blandas o habilidades interpersonales en el lenguaje coloquial, ocupan hoy en día un lugar esencial en el mundo laboral. Si bien esta expresión las acerca a las competencias, es importante recordar que, desde un punto de vista científico, las Soft Skills no son competencias, sino aptitudes, recursos y cualidades personales.

Son complementarias a las competencias técnicas y se imponen hoy en día como palancas fundamentales para el éxito individual y colectivo. Influyen en nuestra forma de interactuar, adaptarnos, comunicarnos, aprender y cooperar, dimensiones humanas imprescindibles en las organizaciones actuales.

Nuestra definición de las Soft Skills

Las Soft Skills son el conjunto de aptitudes, recursos y cualidades personales que favorecen la conciencia de uno mismo y la adaptación a los demás y al entorno.

Son la base de nuestro comportamiento profesional y de nuestra forma de evolucionar, tanto a nivel individual como colectivo. Alimentan nuestro potencial de desarrollo personal y refuerzan nuestra capacidad para hacer frente a la complejidad de las situaciones profesionales.

Nuestra definición de las competencias

Las competencias son la capacidad de un individuo para movilizar sus Soft Skills con el fin de rendir en una tarea o rol específico, adaptándose a las exigencias de la situación y del entorno.

Por lo tanto, las competencias se basan en las Soft Skills para expresarse de manera eficaz: es su movilización, en situaciones profesionales, lo que determina el rendimiento.

Aclarar para comprender mejor y actuar

La diversidad de modelos y terminologías puede complicar la asimilación de las Soft Skills. Conceptos como colaboración, cooperación, espíritu de equipo o incluso aprendizaje a veces abarcan realidades diferentes.

Nuestro objetivo es ofrecer un marco claro que distinga con precisión los recursos personales (Soft Skills) de las capacidades contextualizadas (competencias), para comprender mejor qué es lo que fundamenta el rendimiento humano en las organizaciones.

Los grandes modelos de referencia, como el de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional o el del Foro Económico Mundial, han contribuido a estructurar este campo. En PerformanSe, nuestro modelo IDEAC (Influencia, Decisión, Eficacia, Agilidad, Cooperación) ofrece una lectura complementaria y pone de relieve las grandes familias de Soft Skills que, combinadas, favorecen el rendimiento sostenible y el desarrollo personal.

Algunas cifras clave sobre las Soft Skills

92%

de los reclutadores consideran que las Soft Skills son tan importantes, o incluso más, que las habilidades técnicas.

(LinkedIn, Global Talent Trends).

44%

de las empresas harán del desarrollo de las Soft Skills su prioridad en materia de recursos humanos de aquí a 2027.

(Foro Económico Mundial, Informe sobre el futuro del empleo 2023).

54%

de las empresas utilizan evaluaciones psicométricas o comportamentales en sus procesos de selección.

(SHRM, 2024 Talent Trends).

Un diccionario para comprender mejor y actuar

Este diccionario de las Soft Skills y competencias ha sido diseñado para ofrecer un lenguaje común y hacer que estos conceptos sean más claros y accesibles para todos, ya sean recursos humanos, Mánagers, estudiantes o empleados. Su objetivo: aclarar, ilustrar y proporcionar referencias concretas para desarrollar estas cualidades humanas que favorecen el rendimiento y el desarrollo profesional.

¡Que disfrutes de la lectura!

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [A]

SOFT SKILL

Adaptabilidad (sustantivo femenino)

Palabras clave: flexibilidad, adaptación, agilidad, resiliencia.

La adaptabilidad es un recurso que permite ajustar eficazmente tu comportamiento ante contextos, situaciones o interlocutores cambiantes, gracias a una rápida comprensión de los retos, una apertura al cambio y una gestión constructiva del estrés.

La pregunta que hay que plantearse :

Cuando surge una situación inesperada, ¿cómo ajustas tus prioridades, tus comportamientos o tus formas de pensar para seguir avanzando de manera eficaz?

Esta Soft Skill favorece :

01.



El aprendizaje rápido de nuevas herramientas y métodos

02.



La gestión eficaz de imprevistos

03.



La capacidad de ajustar tus prioridades en función del contexto

¿Cómo desarrollar tu adaptabilidad?

CONSEJO N.º 1

Déjate sorprender

Acostúmbrate a aceptar lo imprevisto en lugar de protegerte sistemáticamente de ello.

CONSEJO N.º 2

Amplía tu abanico de posibilidades

Prueba regularmente una forma diferente de hacer o reaccionar, solo para sondear tu margen de maniobra.

CONSEJO N.º 3

Antes de actuar,

observa atentamente lo que cambia a tu alrededor; a menudo, el ajuste viene de ahí.

SOFT SKILL

Apertura mental (sustantivo femenino)

Palabras clave: tolerancia, curiosidad, flexibilidad, receptividad, imparcialidad.

La apertura mental es una disposición a aceptar ideas, perspectivas o formas de hacer diferentes a las propias, suspendiendo el juicio y permaneciendo receptivo a lo nuevo. Favorece el aprendizaje, el entendimiento mutuo y la adaptación en entornos variados.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a mantenerte receptivo(a) a ideas o puntos de vista diferentes a los tuyos?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La aceptación de ideas y culturas diferentes

02.



La exploración de nuevas formas de pensar

03.



La capacidad de cuestionar tus propias creencias

¿Cómo desarrollar tu apertura mental?

CONSEJO N.º 1

Acepta la incomodidad

Cuando alguien te proponga una idea que te desagrade instintivamente, escúchala un poco más de lo previsto.

CONSEJO N.º 2

Cuestiona tus reflejos

Pregúntate por qué crees lo que crees; esto evita confundir convicción con costumbre.

CONSEJO N.º 3

Explora antes de juzgar

Deja que una nueva perspectiva se exprese plenamente antes de tomar una posición.

COMPETENCIA

Arbitraje

(sustantivo masculino)

Palabras clave: decisión, juicio, elección, mediación.

El arbitraje es la capacidad de tomar decisiones informadas evaluando las opciones disponibles, los retos y sus consecuencias. Se basa en el análisis de los hechos, la ponderación de los intereses en juego y la imparcialidad, al tiempo que moviliza la gestión de conflictos y la búsqueda de soluciones equilibradas.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando tienes que decidir, ¿cómo te aseguras de ser realmente imparcial en tu elección?

Esta competencia se basa en:

01.



La toma de decisiones

02.



La inteligencia emocional

03.



La toma de distancia

¿Cómo desarrollar tu capacidad de arbitraje?

CONSEJO N.º 1

Identifica lo esencial

Identifica lo que realmente importa e ignora el ruido: concéntrate en los elementos que realmente influyen en la decisión.

CONSEJO N.º 2

Decide en el momento adecuado

Pon un límite a tu reflexión. Analizar demasiado o esperar demasiado tiempo acaba debilitando la decisión.

CONSEJO N.º 3

Mantén el objetivo

Recuerda lo que realmente intentas conseguir; a menudo, esto simplifica una elección compleja.

COMPETENCIA

Argumentación (sustantivo femenino)

Palabras clave: razonamiento, demostración, justificación, persuasión, discurso.

La argumentación es la capacidad de defender una idea o convencer utilizando argumentos lógicos, pertinentes y estructurados. Se basa en la escucha, el dominio del diálogo y el uso de pruebas para apoyar la toma de decisiones y la resolución de problemas.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando defiendes una idea, ¿tus argumentos están realmente estructurados y basados en hechos?

Esta competencia se basa en:

01.



El pensamiento crítico

02.



La comunicación

03.



La confianza en uno mismo

¿Cómo desarrollar tu argumentación?

CONSEJO N.º 1

Aclara tus ideas antes de avanzar

Pon tus ideas por escrito o mentalmente, comprobando lo que se sostiene y lo que necesita apoyo.

CONSEJO N.º 2

Cuestiona tus propias razones

Imagina cómo reaccionaría alguien escéptico ante tus comentarios; esto afina la estructura.

CONSEJO N.º 3

Ve al grano

Apóyate en hechos sólidos y verificables, en lugar de en argumentos que parecen convincentes pero carecen de fundamento.

SOFT SKILL

Asertividad (sustantivo femenino)

Palabras clave: autoafirmación, seguridad, confianza en uno mismo, franqueza.

La asertividad es la disposición a expresar tus necesidades e ideas con claridad y respeto, sin agresividad ni pasividad. Permite un intercambio equilibrado, basado en la confianza, la honestidad y la consideración de las necesidades de los demás.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando expresas una necesidad, ¿lo haces con claridad y respetando al otro?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La comunicación clara y directa

02.



La asertividad / afirmarse sin agresividad

03.



La gestión constructiva de los desacuerdos

¿Cómo desarrollar tu asertividad?

CONSEJO N.º 1

Di las cosas con sencillez

Expresa tus necesidades sin rodeos, a menudo basta con ser claro(a).

CONSEJO N.º 2

Establece tus límites

Define lo que aceptas o rechazas, no para imponerte, sino para mantener una relación sana.

CONSEJO N.º 3

Mantén la calma

Expresa tu postura con tranquilidad, sin enfadarte. Esto ayuda a la otra persona a expresarse y facilita el diálogo.

SOFT SKILL

Audacia

(sustantivo femenino)

Palabras clave: valor, valentía, iniciativa, temeridad, intrepidez.

La audacia es una disposición a actuar con valentía y determinación, asumiendo riesgos meditados para alcanzar objetivos ambiciosos. Se basa en la creatividad, la confianza en uno mismo y la capacidad de avanzar a pesar de la incertidumbre.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué es lo que, en una situación incierta, te impide o te anima a atreverte a actuar?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La toma de iniciativa y el gusto por los retos

02.



La propuesta de ideas innovadoras

03.



Salir de tu zona de confort

¿Cómo desarrollar tu audacia?

CONSEJO N.º 1

Pon a prueba tus límites

Cuando dudes, elige una acción que esté ligeramente fuera de tu zona de confort, no para brillar, sino para ampliar tu campo de acción.

CONSEJO N.º 2

Crea tu propio margen de error

Permitete la imperfección; la mayoría de los avances nacen de intentos un poco torpes.

Conseil N°3

Pasa a la acción

No esperes a estar perfectamente preparado(a): propone, lanza, toma la palabra. La audacia suele nacer del primer paso, no de la certeza.

SOFT SKILL

Autonomía (sustantivo femenino)

Palabras clave: independencia, libertad, iniciativa, responsabilidad, autodeterminación.

La autonomía es la disposición a funcionar de manera independiente, tomando decisiones e iniciativas sin supervisión constante. Se basa en la confianza en uno mismo, la organización personal y la capacidad de asumir la responsabilidad de tus decisiones.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando trabajas solo(a), ¿qué te ayuda a avanzar y qué te frena, sin apoyo externo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La gestión eficaz del tiempo y las tareas

02.



La toma de decisiones sin supervisión

03.



La capacidad de resolver problemas por ti mismo

¿Cómo desarrollar tu autonomía?

CONSEJO N.º 1

Organiza tu terreno

Antes de pedir consejo, aclara lo que ya sabes hacer por ti mismo(a); verás que el margen suele ser mayor de lo que pensabas.

CONSEJO N.º 2

Toma una decisión sencilla cada día

Cuanto más decidas por ti mismo(a), más reforzarás tu propia autoridad interna.

CONSEJO N.º 3

Aprende a cerrar la puerta

Reduce las dependencias innecesarias; la autonomía también se construye diciendo «no, gracias».

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [C]

Capacidad de aprendizaje (sustantivo femenino)

Palabras clave: curiosidad, asimilación, comprensión, disposición para aprender.

La capacidad de aprendizaje es la aptitud para adquirir, comprender e integrar nuevos conocimientos gracias a mecanismos cognitivos como la memoria, la atención y la flexibilidad mental. Favorece la adaptación, la resolución de problemas y la mejora continua en el contexto profesional.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué facilita o dificulta tu forma de aprender algo nuevo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La rápida asimilación de nuevas competencias

02.



La adaptación a los cambios tecnológicos y metodológicos

03.



La curiosidad intelectual y la experimentación

¿Cómo desarrollar tu capacidad de aprendizaje?

CONSEJO N.º 1

Retén lo esencial

Después de aprender un nuevo contenido, formula en una frase lo que has retenido; a menudo, esto es un indicador de la verdadera comprensión.

CONSEJO N.º 2

Varía los entornos

Alterna la práctica y la reflexión, la lectura y la acción: el cerebro aprende mejor cuando aborda un tema desde varios ángulos.

CONSEJO N.º 3

Mantén los ojos abiertos

No todo está destinado a convertirse en una competencia, pero cada situación puede alimentar tu comprensión y tu progreso.

Capacidad de síntesis

(sustantivo femenino)

Palabras clave: concisión, claridad, espíritu de síntesis, resumen, estructuración.

La capacidad de síntesis es la aptitud para filtrar, organizar y reformular información compleja con el fin de extraer lo esencial de forma clara y estructurada. Se basa en el rigor, el sentido de las prioridades y un espíritu pragmático, lo que facilita la toma de decisiones y una comunicación concisa.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando manejas mucha información, ¿cómo identificas lo que es realmente esencial?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La restitución clara y concisa de información compleja

02.



La selección de los elementos clave de un tema

03.



La redacción eficaz de informes y presentaciones

¿Cómo desarrollar tu capacidad de síntesis?

CONSEJO N.º 1

Elimina lo superfluo

Cuando analices una información, pregúntate qué puedes eliminar sin perder el sentido.

CONSEJO N.º 2

Busca el hilo conductor

Identifica lo que conecta los datos; a menudo, una idea principal es suficiente para estructurar el conjunto.

CONSEJO N.º 3

Ordena antes de hablar

Tómate unos segundos para organizar tus ideas, la claridad rara vez llega con las prisas.

Colaboración (sustantivo femenino)

Palabras clave: cooperación, participación, ayuda mutua, asociación, trabajo en equipo.

La colaboración es la capacidad de trabajar de forma cercana con otros para alcanzar un objetivo común, movilizándolo la comunicación, la coordinación y el intercambio de recursos o conocimientos. Su objetivo es producir un resultado colectivo superior a la suma de las contribuciones individuales.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué aportas –y cómo– para facilitar realmente el trabajo colectivo?

Esta competencia se basa en:

01.



El espíritu de equipo

02.



La empatía

03.



La comunicación

¿Cómo desarrollar la colaboración?

CONSEJO N.º 1

Haz que tu trabajo sea comprensible

Proporciona a tus compañeros la información que realmente necesitan para contribuir de forma eficaz.

CONSEJO N.º 2

Apoya donde seas útil

Identifica la contribución específica que puedes aportar, en lugar de querer hacerlo todo.

CONSEJO N.º 3

Crea un marco compartido

Explica claramente tus objetivos y limitaciones. La cooperación funciona mejor cuando todos saben en qué punto se encuentran los demás.

Compromiso (sustantivo masculino)

Palabras clave: implicación, dedicación, motivación, participación, determinación.

El compromiso es la disposición a invertir activamente tu energía, atención y perseverancia para alcanzar un objetivo o apoyar una causa. Se basa en valores personales, sentido de la responsabilidad y voluntad duradera de contribuir.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te motiva a invertir tu energía de forma duradera en un objetivo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La implicación total en tus misiones

02.



La fiabilidad y el respeto de los compromisos

03.



La voluntad de contribuir activamente a los objetivos colectivos

¿Cómo desarrollar tu compromiso?

CONSEJO N.º 1

Elige tus prioridades

Comprométete con objetivos que tengan sentido para ti, en lugar de dispersarte en todo lo que se te presente.

CONSEJO N.º 2

Mantén el ritmo

Una vez que te hayas comprometido, planifica cómo vas a mantener el esfuerzo a lo largo del tiempo, en lugar de apostar todo al principio.

CONSEJO N.º 3

Haz explícitos tus compromisos

Expresa claramente qué te comprometes a hacer y hasta dónde. Esto refuerza tu implicación y evita malentendidos.

Comunicación (sustantivo femenino)

Palabras clave: expresión, intercambio, transmisión, diálogo, interacción.

La comunicación es la disposición a expresar tus ideas con claridad y a escuchar activamente para establecer intercambios comprensibles y eficaces con los demás.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando hablas con alguien, ¿te aseguras tanto de comprender como de ser comprendido(a)?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La escucha activa y la reformulación

02.



La adaptación del mensaje a tu interlocutor

03.



La claridad y el impacto en la expresión oral y escrita

¿Cómo desarrollar tu comunicación?

CONSEJO N.º 1

Aclara lo que quieres decir

Antes de hablar, comprueba que tu idea está clara para ti mismo(a); el resto vendrá por sí solo.

CONSEJO N.º 2

Escucha sin preparar tu respuesta

Deja que la otra persona termine antes de organizar tus pensamientos; así es como surgen los intercambios auténticos.

CONSEJO N.º 3

Apuesta por la claridad

Cuando dudes, opta por lo más sencillo: los mensajes más útiles suelen ser los más directos.

Conceptualización (sustantivo femenino)

Palabras clave: abstracción, modelización, elaboración, estructuración, teorización

La conceptualización es la capacidad de comprender y estructurar ideas abstractas, relacionando conceptos complejos para construir una visión global coherente. Se basa en la curiosidad intelectual, el análisis y la capacidad de organizar el pensamiento para generar soluciones pertinentes o innovadoras.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo relacionas las ideas entre sí para construir una visión global coherente?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La traducción de ideas en planes concretos

02.



La visión global y estratégica

03.



La creación de modelos y soluciones innovadoras

¿Cómo desarrollar la conceptualización?

CONSEJO N.º 1

Busca la estructura detrás de los detalles

Cuando un tema te resulte confuso, identifica primero las categorías implícitas.

CONSEJO N.º 2

Relaciona las ideas entre sí

Esfuézate por establecer una conexión, aunque sea débil, entre conceptos distantes; a menudo esto abre perspectivas inéditas.

CONSEJO N.º 3

Toma distancia

Cuando te encuentres demasiado inmerso(a) en los detalles, reformula el problema a un nivel más general para comprender mejor lo que está en juego.

Conciencia de sus capacidades (sustantivo femenino)

Palabras clave: lucidez, conocimiento de uno mismo, autoevaluación, discernimiento.

La conciencia de las capacidades es una disposición a evaluar tus fortalezas, limitaciones y recursos de manera realista, así como a comprender el impacto de tus acciones en los demás. Favorece la toma de decisiones adecuadas y unas interacciones profesionales mejor controladas.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Tienes una visión realista de lo que puedes y no puedes lograr?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El reconocimiento de tus fortalezas y áreas de mejora

02.



La aceptación e integración de los feedbacks

03.



La valoración de tus competencias en un entorno profesional

¿Cómo ser consciente de tus capacidades?

CONSEJO N.º 1

Haz un balance honesto
Identifica seriamente tus fortalezas y tus puntos débiles; sin ello, no es posible orientarse.

CONSEJO N.º 2

Pon a prueba tus límites de forma razonable
Asume un compromiso ligeramente ambicioso para ajustar la percepción que tienes de ti mismo(a).

CONSEJO N.º 3

Observa el efecto que produces
La opinión de los demás es un espejo parcial, pero indispensable para afinar tu juicio.

Confianza en uno mismo (sustantivo femenino)

Palabras clave: seguridad, autoestima, determinación, asertividad, serenidad.

La confianza en uno mismo es la disposición a creer en tu valor y en tu capacidad para tener éxito, lo que te permite actuar con seguridad en diversas situaciones. Refuerza la resiliencia y fomenta una actitud proactiva.

La pregunta que hay que plantearse:

¿En qué medida te sientes capaz de tener éxito en lo que emprendes?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La capacidad de defender tus ideas

02.



La toma de iniciativas sin temor al juicio ajeno

03.



La gestión serena de situaciones difíciles

¿Cómo desarrollar la confianza en uno mismo?

CONSEJO N.º 1

Reconoce tus modestos logros

Son ellos los que construyen una verdadera estabilidad interior, no las hazañas excepcionales.

CONSEJO N.º 2

Dirígete a ti mismo(a) con precisión

Háblate como le hablarías a un compañero: sin menospreciarte. Un tono respetuoso refuerza la confianza y la postura.

CONSEJO N.º 3

Actúa a pesar de las dudas

La confianza no siempre precede a la acción, sino que se desarrolla sobre la marcha.

Creatividad (sustantivo femenino)

Palabras clave: imaginación, inventiva, innovación, originalidad, inspiración.

La creatividad es una disposición a producir ideas nuevas y pertinentes para resolver problemas, movilizandando la imaginación, la exploración y la capacidad de adaptar las ideas al contexto. Permite generar soluciones originales teniendo en cuenta las limitaciones reales.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a imaginar soluciones diferentes cuando se presenta un problema?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La generación de ideas nuevas y originales

02.



La combinación de elementos existentes de forma innovadora

03.



La resolución de problemas mediante enfoques alternativos

¿Cómo desarrollar tu creatividad?

CONSEJO N.º 1

Aléjate del problema

Deja que la idea repose antes de volver a ella; la mente suele encontrar una salida cuando dejamos de forzarla.

CONSEJO N.º 2

Rompe con tus rutinas

Cambia deliberadamente un pequeño elemento de tu forma de hacer las cosas; la originalidad suele surgir de una pequeña perturbación.

CONSEJO N.º 3

Captura los destellos

Anota inmediatamente cualquier intuición interesante, aunque sea difusa; estos fragmentos se convierten en pistas sólidas cuando se revisitan.

Curiosidad (sustantivo femenino)

Palabras clave: exploración, apertura mental, descubrimiento, aprendizaje, investigación.

La curiosidad es una disposición a explorar y comprender nuevas ideas o experiencias, buscando activamente información y cuestionando tus certezas. Favorece la apertura a otras perspectivas, el aprendizaje y la innovación.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué despierta en ti el deseo de saber más?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La exploración continua de nuevos temas

02.



El cuestionamiento de las prácticas establecidas

03.



La apertura a diferentes perspectivas

¿Cómo desarrollar tu curiosidad?

CONSEJO N.º 1

Atrévete a hacer una pregunta más

Cuando algo te intrigue, haz una pregunta más de lo habitual.

CONSEJO N.º 2

Abre puertas inesperadas

Explora de vez en cuando un tema que no tenga una utilidad inmediata; la curiosidad se alimenta de los desvíos.

CONSEJO N.º 3

Revisa tus certezas

Elige un tema que creas dominar y busca deliberadamente lo que podría contradecirte.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [D]

Determinación (sustantivo femenino)

Palabras clave: combatividad, tenacidad, perseverancia, pugnacidad, voluntad.

La determinación es una disposición a perseverar con energía ante los obstáculos, manteniendo el compromiso a pesar de las dificultades. Se basa en la motivación, la resistencia a la adversidad y la búsqueda activa de soluciones para avanzar.

La pregunta que hay que plantearse:

Ante un obstáculo, ¿qué te impulsa a continuar en lugar de rendirte?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La perseverancia ante los obstáculos

02.



La resiliencia tras un fracaso

03.



La motivación para alcanzar tus objetivos

¿Cómo desarrollar la determinación?

CONSEJO N.º 1

Llega hasta el final

Cuando sientas ganas de abandonar, date unos minutos más; a menudo es ahí donde se construye la tenacidad.

CONSEJO N.º 2

Transforma el obstáculo en un punto de referencia

En lugar de luchar contra la dificultad, utilízala para ajustar tu estrategia.

CONSEJO N.º 3

Confía en el impulso

Sigue adelante incluso cuando dudes; la determinación se alimenta del movimiento, no de la espera.

Dirección (sustantivo femenino)

Palabras clave: management, coordinación, supervisión, administración.

La dirección es la capacidad de planificar, supervisar y ajustar una actividad o un proyecto con el fin de alcanzar objetivos específicos. Implica la toma de decisiones, la supervisión de las desviaciones y la responsabilidad de optimizar los resultados.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo te aseguras de que tus acciones se mantengan alineadas con los objetivos establecidos?

Esta competencia se basa en:

01.



El liderazgo

02.



La gestión del estrés

03.



La toma de decisiones

¿Cómo desarrollar tu sentido de la dirección?

CONSEJO N.º 1

Aclara el camino

Define las etapas esenciales del proyecto antes de lanzarte; el dominio se construye sobre una trayectoria clara.

CONSEJO N.º 2

Realiza ajustes periódicos

Revisa los datos objetivos para decidir si hay que cambiar de rumbo; dirigir es corregir a tiempo.

CONSEJO N.º 3

Mantén a tus interlocutores alineados

Comparte los avances y las desviaciones; un proyecto se mantiene mejor cuando todos ven el mismo panorama.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [E]

Empatía (sustantivo femenino)

Palabras clave: comprensión, benevolencia, compasión, sensibilidad, altruismo.

La empatía es la disposición a percibir y comprender las emociones y los puntos de vista de los demás, adoptando una actitud abierta y atenta. Fomenta las interacciones respetuosas, una respuesta sensible a las necesidades emocionales y unas relaciones más armoniosas.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando alguien expresa una emoción, ¿tratas realmente de comprender lo que siente?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La comprensión de las emociones y necesidades de los demás

02.



Una comunicación benevolente y adecuada

03.



La capacidad de crear un clima de confianza

¿Cómo desarrollar la empatía?

CONSEJO N.º 1

Entra en el panorama del otro

Imagina lo que la situación representa para él antes de reaccionar.

CONSEJO N.º 2

Acoge sin corregir

Ofrece una escucha que no busque inmediatamente relativizar o racionalizar.

CONSEJO N.º 3

Responde a la emoción, no solo a las palabras

Identifica lo que se siente para ajustar tu postura de forma adecuada.

Empoderamiento (sustantivo masculino)

Palabras clave: autonomía, compromiso, implicación, deber, conciencia profesional.

El empoderamiento es la capacidad de delegar y dar a cada uno la posibilidad de decidir y actuar, fomentando la autonomía y la iniciativa. Se basa en la confianza, la claridad de las expectativas y la valoración del compromiso individual al servicio de los objetivos colectivos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo puedes dar a los demás los medios y la confianza necesarios para que asuman plenamente sus responsabilidades?

Esta competencia se basa en:

01.



El sentido de la
responsabilidad

02.



La integridad

03.



El compromiso

¿Cómo actuar de manera responsable?

CONSEJO N.º 1

Delega con confianza

Concede responsabilidades reales sin controlarlo todo; la responsabilidad nace de la confianza depositada.

CONSEJO N.º 2

Aclara las expectativas y luego deja actuar

Define un marco y unos objetivos claros, y luego deja que cada uno elija cómo hacerlo; la responsabilidad crece con la autonomía.

CONSEJO N.º 3

Fomenta la iniciativa

Valora las iniciativas, aunque sean imperfectas, y utiliza los errores como palancas para el progreso; esto refuerza el compromiso y el sentido de la responsabilidad.

Entusiasmo (sustantivo masculino)

Palabras clave: motivación, ánimo, fervor, pasión, dinamismo.

El entusiasmo es una disposición a sentir y transmitir energía positiva ante una actividad u objetivo, mostrando interés y motivación. Estimula la creatividad, la perseverancia y la satisfacción en el trabajo.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué es lo que, en una tarea o un proyecto, despierta fácilmente tu energía positiva?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La energía positiva en el trabajo diario

02.



La capacidad de motivar a los que te rodean

03.



La transmisión de una dinámica constructiva

¿Cómo desarrollar tu entusiasmo?

CONSEJO N.º 1

Haz circular la energía

Comparte lo que realmente te motiva; el entusiasmo gana fuerza cuando se transmite.

CONSEJO N.º 2

Ancla tu entusiasmo en lo concreto

Identifica qué es lo que, en una tarea o un proyecto, te da ganas de seguir adelante; el resto vendrá por añadidura.

CONSEJO N.º 3

Déjate llevar de vez en cuando

Permítete mostrar tu entusiasmo sin filtrarlo sistemáticamente; a menudo es lo que el equipo recuerda.

Escucha activa (sustantivo femenino)

Palabras clave: atención, receptividad, comprensión, empatía, disponibilidad.

La escucha activa es la capacidad de prestar toda tu atención a tu interlocutor, comprender su mensaje y reformularlo para garantizar una comunicación clara. Se basa en la concentración, la empatía y la ausencia de juicios para favorecer un intercambio constructivo.

La pregunta que hay que plantearse:

Cuando escuchas a alguien, ¿realmente intentas comprender antes de responder?

Esta competencia se basa en:

01.



La empatía

02.



La conciencia de tus
capacidade

03.



La apertura mental

¿Cómo desarrollar la escucha activa?

CONSEJO N.º 1

Suspende tu juicio

Deja que la otra persona termine su frase antes de buscar un significado o una respuesta.

CONSEJO N.º 2

Muestra tu presencia

Reformula las ideas esenciales para verificar que realmente has escuchado.

CONSEJO N.º 3

Busca lo implícito

Presta atención a lo que no se dice, a los matices; a menudo es ahí donde reside la comprensión profunda.

Espíritu de equipo (sustantivo masculino)

Palabras clave: cooperación, colaboración, solidaridad, ayuda mutua, cohesión.

El espíritu de equipo es una disposición a cooperar activamente con los demás, compartiendo información, apoyándose mutuamente y contribuyendo a un objetivo común. Se basa en la confianza, la comunicación abierta y la voluntad de triunfar juntos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo contribuyes concretamente a facilitar el trabajo de tu equipo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La colaboración y el reparto de responsabilidades

02.



La adaptación a las diferentes personalidades

03.



La contribución activa a la armonía del grupo

¿Cómo desarrollar tu espíritu de equipo?

CONSEJO N.º 1

Aprovecha la complementariedad

Identifica lo que cada uno aporta en lugar de lo que falta; un equipo se nutre de matices, no de uniformidad.

CONSEJO N.º 2

Comparte tus intenciones

Decir lo que haces y por qué lo haces simplifica enormemente la coordinación.

CONSEJO N.º 3

Apoya antes de corregir

Ofrece primero tu apoyo, aunque sea breve; la cooperación se basa en la confianza, no en la perfección.

Ética (sustantivo femenino)

Palabras clave: integridad, moral, rectitud, deontología, probidad.

La ética es la disposición a actuar de manera justa, responsable e íntegra, alineando tus decisiones con principios morales como la equidad, la lealtad y el respeto por los demás. Implica considerar las consecuencias de tus elecciones y dar prioridad a la integridad en tus interacciones.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Tus decisiones reflejan realmente los valores que deseas encarnar?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El respeto de las normas y los valores morales

02.



La toma de decisiones en consonancia con tus principios

03.



La transparencia y la honestidad en tus acciones

¿Cómo demostrar ética?

CONSEJO N.º 1

Cuestiona tus motivaciones

Antes de actuar, comprueba si tu motivo principal está realmente en consonancia con tus valores.

CONSEJO N.º 2

Mantén tus compromisos modestos

Son las pequeñas fidelidades, repetidas, las que construyen la credibilidad moral.

CONSEJO N.º 3

Elige la coherencia

Cuando la solución más rápida contradice tus principios, reduce la velocidad; a veces, lo correcto requiere dar un rodeo.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [F]

Fiabilidad (sustantivo femenino)

Palabras clave: rigor, precisión, exigencia, disciplina, método, constancia.

La fiabilidad es la disposición a trabajar con precisión, disciplina y atención al detalle, con el fin de garantizar la fiabilidad y la calidad del trabajo realizado. Se basa en la organización, la constancia y el respeto de las normas o los plazos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a mantener un nivel constante de precisión y calidad en tu trabajo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El seguimiento preciso de los procedimientos y metodologías

02.



La verificación de la información y los resultados

03.



El cumplimiento de los plazos y compromisos

¿Cómo desarrollar tu fiabilidad?

CONSEJO N.º 1

Establece procesos claros
Crea métodos de trabajo organizados y bien definidos para garantizar la coherencia..

CONSEJO N.º 2

Cumple los plazos
Asume la responsabilidad de tus plazos y asegúrate de que los proyectos se completan a tiempo.

CONSEJO N.º 3

Presta atención a los detalles
Sé meticuloso(a), comprueba tu trabajo y procura evitar errores para mantener la rigurosidad.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [G]

Gestión del estrés (sustantivo femenino)

Palabras clave: autocontrol, serenidad, equilibrio emocional, resiliencia, calma interior.

La gestión del estrés es la capacidad de reconocer tus reacciones emocionales y físicas ante la presión y de poner en marcha estrategias adecuadas para recuperar el equilibrio. Se basa en el análisis de las situaciones, la regulación emocional y la capacidad de pedir ayuda cuando es necesario.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué estrategias te ayudan realmente a recuperar el equilibrio cuando estás bajo presión?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La capacidad de mantener la calma bajo presión

02.



La regulación emocional en situaciones difíciles

03.



El mantenimiento de un clima cooperativo y sereno

¿Cómo desarrollar tu gestión del estrés?

CONSEJO N.º 1

Respira antes de actuar

A menudo, una breve pausa es suficiente para dar un respiro a tu sistema nervioso.

CONSEJO N.º 2

Recupera el control por etapas

Identifica un elemento concreto sobre el que puedas actuar de inmediato; esto reduce la sensación de estar abrumado(a).

CONSEJO N.º 3

Nombra lo que sientes

Poner palabras a la tensión ayuda a canalizarla y evita que influya en tus decisiones..

Gestión del tiempo (sustantivo femenino)

Palabras clave: organización, planificación, priorización, eficacia, disciplina.

La gestión del tiempo es la capacidad de organizar y priorizar tus actividades para alcanzar tus objetivos a tiempo, basándote en la planificación, la disciplina y la distinción entre lo urgente y lo importante. Implica evitar la procrastinación, estructurar tu agenda y ajustar tu ritmo según las prioridades.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Tu forma de planificar te permite realmente avanzar en lo que es importante?

Esta competencia se basa en:

01.



El rigor

02.



La autonomía

03.



El sentido de la
responsabilidad

¿Cómo desarrollar tu gestión del tiempo?

CONSEJO N.º 1

Prioriza lo esencial

Identifica las tareas de alto valor añadido y dales prioridad antes que al resto.

CONSEJO N.º 2

Planifica de forma realista

Divide tus tareas, calcula el tiempo necesario y prevé márgenes para imprevistos.

CONSEJO N.º 3

Protege tu tiempo

Limita las interrupciones, agrupa las solicitudes y atrévete a decir no cuando sea necesario.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [I]

Identificación de oportunidades (sustantivo femenino)

Palabras clave: anticipación, observación, detección, análisis, prospección.

La Identificación de oportunidades es la capacidad de detectar y aprovechar las ocasiones favorables mediante un análisis minucioso de las situaciones y la toma de decisiones rápidas y adecuadas. Se basa en la adaptabilidad, el conocimiento de los recursos propios y la capacidad de transferir las habilidades a nuevos contextos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo detectas que una situación puede convertirse en una oportunidad?

Esta competencia se basa en:

01.



La curiosidad

02.



La capacidad de aprendizaje

03.



El pensamiento crítico

¿Cómo identificar las oportunidades?

CONSEJO N.º 1

Agudiza tu radar

Acostúmbrate a detectar lo que cambia en tu entorno en lugar de lo que se repite.

CONSEJO N.º 2

Une los puntos

Pregúntate regularmente cómo se podría utilizar de otra manera un recurso, una persona o una información.

CONSEJO N.º 3

Decide rápidamente a pequeña escala

Toma pequeñas decisiones rápidas cuando se presente una ocasión, en lugar de esperar a la oportunidad ideal.

Innovación (sustantivo femenino)

Palabras clave: creatividad, invención, novedad, originalidad, transformación.

La innovación es la disposición a crear o transformar ideas nuevas en soluciones útiles, aportando una nueva perspectiva a los retos y conectando conceptos de forma diferente para responder a una necesidad. Se basa en la creatividad, la exploración y la apertura a lo nuevo.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué hay en tu mentalidad que te abre a la novedad y a las ideas?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La propuesta de soluciones inéditas

02.



La mejora continua de los procesos

03.



La experimentación de nuevos enfoques

¿Cómo ser más innovador(a)?

CONSEJO N.º 1

Cuestiona lo obvio

Cuestiona lo que «se da por sentado»: la innovación suele surgir cuando dejamos de aceptar las soluciones habituales como únicas.

CONSEJO N.º 2

Relaciona lo inesperado

Atrévete a conectar ideas, prácticas o universos lejanos: las ideas nuevas suelen surgir en la frontera entre dos mundos.

CONSEJO N.º 3

Permite la exploración

Explora sin buscar inmediatamente una conclusión: la innovación necesita pruebas, rodeos y tiempo para surgir.

Integridad (sustantivo femenino)

Palabras clave: honestidad, rectitud, lealtad, probidad, sinceridad.

La integridad es la disposición a actuar con honestidad, transparencia y respeto por los principios morales, manteniéndose fiel a tus valores incluso sin control externo. Se manifiesta a través de la fiabilidad, la responsabilidad y la ausencia de concesiones.

La pregunta que hay que plantearse:

¿En qué medida tu estado de ánimo te empuja a permanecer fiel a tus valores, incluso cuando es difícil?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El respeto de los compromisos y la confidencialidad

02.



La fiabilidad y la coherencia en tus acciones

03.



La honestidad en la comunicación y las decisiones

¿Cómo desarrollar tu integridad?

CONSEJO N.º 1

Mantén tu línea

Cuando tengas varias opciones, elige la que sea coherente con tus valores, aunque parezca menos conveniente.

CONSEJO N.º 2

Asume tus decisiones

Si te equivocas, reconócelo sin buscar excusas; así se construye la credibilidad.

CONSEJO N.º 3

Mantén el mismo discurso en todas partes

Evita adaptar tus principios en función de tus interlocutores; la constancia inspira confianza.

Inteligencia emocional

(sustantivo femenino)

Palabras clave: empatía, autocontrol, sensibilidad, conciencia de uno mismo.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias, sin dejar de prestar atención a las de los demás. Favorece las relaciones equilibradas, la comunicación serena y una perspectiva constructiva en las interacciones.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo abor das tus emociones, y las de los demás, para que se conviertan en un recurso en lugar de un obstáculo?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El reconocimiento y la gestión de tus emociones

02.



La comprensión de las reacciones de los demás

03.



La adaptación de tu comunicación en función del contexto

¿Cómo desarrollar tu inteligencia emocional?

CONSEJO N.º 1

Identifica tus señales internas

Antes de reaccionar, identifica lo que sientes; esto reduce el riesgo de respuestas impulsivas.

CONSEJO N.º 2

Ajusta tu postura

Observa cómo vive la situación la otra persona y modula tu forma de interactuar en consecuencia.

CONSEJO N.º 3

Mantén la lucidez en el intercambio

Escucha la emoción sin dejarte llevar por ella. A menudo es ahí donde aparece la calidad relacional.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [L]

Liderazgo (sustantivo masculino)

Palabras clave: dirección, influencia, carisma, autoridad, inspiración.

El liderazgo es la capacidad de inspirar e influir positivamente en los demás, proporcionando una dirección clara y favoreciendo el éxito colectivo. Se basa en una visión, una comunicación motivadora y el deseo de desarrollar a las personas que te rodean.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué puedes hacer que los demás quieran seguirte?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La capacidad de motivar y unir a un equipo

02.



La toma de decisiones estratégicas

03.



El acompañamiento y el desarrollo de los colaboradores

¿Cómo desarrollar tu liderazgo?

CONSEJO N.º 1

Muestra el camino

Aclara adónde quieres llegar antes de guiar a los demás; la ambigüedad debilita la influencia.

CONSEJO N.º 2

Apoya a tu equipo en los momentos clave

Tu presencia durante los momentos difíciles tiene más impacto que los discursos.

CONSEJO N.º 3

Comparte el mérito

Da protagonismo a quienes contribuyen; un líder reconocido no lo acapara todo.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [N]

Negociación (sustantivo femenino)

Palabras clave: concertación, mediación, discusión, transacción, compromiso.

La negociación es la disposición a buscar un acuerdo equilibrado identificando las necesidades de cada uno y adaptando tu enfoque para preservar la calidad de la relación. Se basa en la escucha, la confianza, la flexibilidad y el uso de argumentos pertinentes.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a comprender las necesidades de cada uno para encontrar un terreno de entendimiento?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La argumentación y la persuasión eficaces

02.



La búsqueda de compromisos beneficiosos para todas las partes

03.



La gestión de tensiones y desacuerdos

¿Cómo desarrollar tu sentido de la negociación?

CONSEJO N.º 1

Busca la lógica del otro

Comprende lo que tu interlocutor realmente intenta conseguir; esa es la clave para llegar a un acuerdo sólido.

CONSEJO N.º 2

Separa a las personas de las posiciones

Mantente firme en el tema sin mostrarte inflexible con la persona.

CONSEJO N.º 3

Ofrece opciones

Aportar varias soluciones a menudo abre puertas que parecían bloqueadas.

Networking (sustantivo masculino)

Palabras clave: relaciones, creación de redes, contactos profesionales, conexión.

El networking es la capacidad de crear y mantener relaciones profesionales duraderas, basadas en la confianza, el intercambio y la reciprocidad. Permite compartir conocimientos, identificar oportunidades y fomentar la colaboración, aportando valor a tu red.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo mantienes relaciones profesionales que aportan valor a todos?

Esta competencia se basa en:

01.



La comunicación

02.



El entusiasmo

03.



La confianza en uno mismo

¿Cómo desarrollar tu red de contactos?

CONSEJO N.º 1

Mantén tus vínculos sin una intención inmediata

Una red sólida se construye cuando el intercambio precede al interés.

CONSEJO N.º 2

Aporta valor

Comparte información útil, contactos, comentarios pertinentes, sin esperar nada a cambio.

CONSEJO N.º 3

Mantén tu presencia a lo largo del tiempo

Un contacto puntual se olvida rápidamente; una relación continuada, aunque sea superficial, se mantiene viva.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [O]

Optimismo (sustantivo masculino)

Palabras clave: positividad, entusiasmo, confianza, esperanza, serenidad.

El optimismo es una disposición a percibir las situaciones con una actitud positiva, creyendo en la posibilidad de resultados favorables y en la capacidad de superar las dificultades. Se basa en la esperanza, la confianza y una forma constructiva de abordar los retos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te permite ver lo positivo incluso cuando la situación es difícil?

Esta Soft Skill favorece:

01.



Una visión positiva de los retos y las oportunidades

02.



El apoyo de tu entorno profesional en momentos difíciles

03.



La capacidad de recuperarte tras un fracaso

¿Cómo desarrollar tu optimismo?

CONSEJO N.º 1

Busca lo posible en lo real

Incluso en una situación difícil, identifica lo que sigue siendo factible o controlable. El optimismo suele comenzar con este pequeño paso concreto.

CONSEJO N.º 2

Modera tus escenarios pesimistas

Cuando surja una preocupación, vuelve a los hechos: distingue lo que es cierto de lo que es una suposición.

CONSEJO N.º 3

Equilibra tus expectativas

Espera un resultado positivo mientras te preparas para diferentes posibilidades. Esto te permite avanzar con confianza sin perder la lucidez.

Orientación al aprendizaje (sustantivo femenino)

Palabras clave: aprendizaje continuo, sed de aprender, curiosidad, desarrollo personal.

La orientación al aprendizaje es un recurso personal que favorece el aprendizaje continuo, impulsado por la curiosidad, la autonomía y la reflexión sobre tus experiencias. Abarca el aprendizaje formal e informal y se traduce en una apertura al desarrollo y la evolución de tu entorno.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te impulsó, o te frenó, a emprender ese aprendizaje?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El autoaprendizaje continuo

02.



La capacidad de aprender de la experiencia

03.



La búsqueda proactiva de nuevos conocimientos

¿Cómo desarrollar la capacidad de aprendizaje?

CONSEJO N.º 1

Mantén la curiosidad

Profundiza en un tema tan pronto como te intrigue, este reflejo mantiene el impulso de aprendizaje.

CONSEJO N.º 2

Revisa tus experiencias

Después de un proyecto o una dificultad, anota lo que te ha sorprendido: a menudo es ahí donde se progresa.

CONSEJO N.º 3

Ábrete

Expón-te a puntos de vista o ámbitos que no forman parte de tu día a día.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [P]

Pensamiento crítico (sustantivo masculino)

Palabras clave: análisis, discernimiento, razonamiento, objetividad.

El pensamiento crítico es una disposición a analizar y evaluar la información de manera objetiva, buscando pruebas, detectando sesgos y formando juicios reflexivos. Apoya la toma de decisiones, la resolución de problemas y una comunicación más informada.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo puedes verificar que tu juicio se basa realmente en hechos y no en suposiciones?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El análisis objetivo de la información

02.



La detección de sesgos y creencias erróneas

03.



La toma de decisiones basada en hechos verificados

¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico?

CONSEJO N.º 1

Examina los fundamentos

Antes de debatir una idea, tómate el tiempo necesario para comprender en qué se basa. Esto te ayudará a evitar conclusiones precipitadas.

CONSEJO N.º 2

Distinguir entre hechos e interpretaciones

Apóyate en lo que es observable y verificable, en lugar de en lo que supones.

CONSEJO N.º 3

Identificar los “puntos ciegos”

Busca lo que aún no se ha tenido en cuenta: un buen análisis también integra lo que falta.

Perseverancia (sustantivo femenino)

Palabras clave: tenacidad, constancia, resistencia, determinación, tenacidad.

La perseverancia es la disposición a mantener el esfuerzo y la motivación a pesar de los obstáculos, basándose en la resiliencia, la determinación y la capacidad de ajustar el enfoque. Permite aprender de las dificultades y perseguir el objetivo con tenacidad.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te da fuerzas para seguir adelante cuando todo se vuelve difícil?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El mantenimiento del esfuerzo a pesar de las dificultades

02.



La determinación ante los fracasos sucesivos

03.



La capacidad de trabajar a largo plazo

¿Cómo desarrollar la perseverancia?

CONSEJO N.º 1

Mantén el rumbo

Cuando te invada el cansancio, recuerda la razón inicial de tu esfuerzo; eso reavivará tu impulso.

CONSEJO N.º 2

Avanza poco a poco

Dividir un objetivo en partes más pequeñas lo hace más llevadero y accesible.

CONSEJO N.º 3

Aprende de las dificultades

Cada dificultad es una señal para ajustar tu enfoque, no una razón para abandonar.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [R]

Resiliencia (sustantivo femenino)

Palabras clave: resistencia, perseverancia, tenacidad, fuerza moral.

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad recuperándose tras las dificultades y adaptándose a los cambios. Se basa en la capacidad de recuperarse, aprender de las pruebas y seguir adelante a pesar de los obstáculos.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te permite levantarte después de un período difícil?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La capacidad de recuperarse tras un fracaso

02.



La adaptación a las pruebas sin perder eficacia

03.



El control emocional ante los reveses

¿Cómo desarrollar tu resiliencia?

CONSEJO N.º 1

Acepta el impacto

Identifica el efecto de una dificultad antes de recuperarte para construir una solidez duradera.

CONSEJO N.º 2

Busca un progreso mínimo

Un pequeño avance es suficiente para retomar el impulso, incluso si el contexto sigue siendo difícil.

CONSEJO N.º 3

Saca partido

Identifica una lección, aunque sea modesta, de lo que estás pasando; esto transforma el impacto en un recurso.

Resolución de conflictos

(sustantivo femenino)

Palabras clave: mediación, conciliación, negociación, arbitraje.

La resolución de conflictos es la capacidad de comprender un desacuerdo, escuchar a las diferentes partes y buscar una solución constructiva que preserve la relación. Se basa en una comunicación clara, la empatía y la búsqueda de un compromiso equilibrado.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo contribuyes a apaciguar un desacuerdo para avanzar hacia una solución común?

Esta competencia se basa en:

01.



La inteligencia emocional

02.



La negociación

03.



La empatía

¿Cómo gestionar los conflictos?

CONSEJO N.º 1

Busca lo que falta, no quién tiene la culpa

Céntrate en las necesidades no satisfechas en lugar de en las posiciones manifestadas.

CONSEJO N.º 2

Neutraliza el tono

Vuelve a centrar el intercambio en hechos verificables para calmar las interpretaciones.

CONSEJO N.º 3

Construye una salida aceptable

Propón opciones que preserven los intereses principales de cada parte.

Resolución de problemas complejos (sustantivo femenino)

Palabras clave: análisis, diagnóstico, razonamiento, estrategia, pensamiento crítico.

La resolución de problemas es la capacidad de analizar una situación compleja, identificar los factores clave y elaborar soluciones eficaces mediante un enfoque metódico y reflexivo. Requiere habilidades analíticas, una visión sistémica y, en ocasiones, creatividad para tomar las decisiones adecuadas.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo abor das un problema para comprender realmente sus causas antes de buscar una solución?

Esta competencia se basa en:

01.



La conceptualización

02.



La capacidad de síntesis

03.



La resiliencia

¿Cómo resolver situaciones complejas?

CONSEJO N.º 1

Haz un mapa del problema

Antes de buscar una solución, haz una lista de los actores, las posibles causas y las limitaciones para aclarar el terreno.

CONSEJO N.º 2

Divide sin simplificar en exceso

Divide el problema en subpreguntas manejables, sin perder de vista la relación entre ellas.

CONSEJO N.º 3

Multiplica los ángulos de lectura

Analiza la situación con al menos dos plantillas diferentes (técnica, humana, organizativa).

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [S]

Sentido de la responsabilidad (sustantivo masculino)

Palabras clave: fiabilidad, compromiso, seriedad, deber.

El sentido de la responsabilidad es la disposición a asumir tus decisiones y sus consecuencias con fiabilidad, seriedad y compromiso. Implica anticipar el impacto de tus acciones, cumplir con tus obligaciones y buscar soluciones cuando se produce un error.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo demuestras que realmente asumes las consecuencias de tus decisiones?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La continuidad en la toma de decisiones

02.



La iniciativa en situaciones críticas

03.



El compromiso con tus tareas y con tu equipo

¿Cómo tener sentido de la responsabilidad?

CONSEJO N.º 1

Asume tus decisiones

Reconoce tus decisiones como propias, incluso cuando sean imperfectas. El sentido de la responsabilidad comienza con la apropiación.

CONSEJO N.º 2

Evalúa tu impacto

Cuestiona los efectos de tus acciones sobre los demás y sobre el colectivo. Ser responsable es actuar siendo consciente de lo que se genera.

CONSEJO N.º 3

Repara en lugar de huir

Cuando algo no sale como estaba previsto, busca la forma de corregirlo o ajustarlo. Asumir es actuar ante el error.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [T]

Tolerancia a la incertidumbre (sustantivo femenino)

Palabras clave: flexibilidad, paciencia, resiliencia, sangre fría.

La tolerancia a la incertidumbre es la disposición a mantener la serenidad y la flexibilidad ante situaciones ambiguas, impredecibles o en las que no se dispone de toda la información. Permite avanzar a pesar de la incertidumbre, ajustar las acciones y tomar decisiones sin quedarse paralizado por la falta de certeza.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Cómo reaccionas cuando no controlas todos los elementos de una situación?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La gestión eficaz de situaciones confusas

02.



La toma de decisiones con información incompleta

03.



La adaptabilidad ante cambios imprevistos

¿Cómo desarrollar tu tolerancia a la incertidumbre?

CONSEJO N.º 1

Acepta la incertidumbre

Todo proyecto tiene un momento en el que los puntos de referencia se tambalean; no lo interpretes como un fracaso.

CONSEJO N.º 2

Decide con lo que tienes

Actúa aunque la información sea incompleta; esperar a tener certeza a menudo equivale a perder la oportunidad.

CONSEJO N.º 3

Expón-te gradualmente

Trabaja con pequeños experimentos para familiarizarte con lo que no es totalmente controlable.

Tolerancia interpersonal

(sustantivo femenino)

Palabras clave: apertura de espíritu, paciencia, indulgencia, respeto.

La tolerancia interpersonal es la disposición a aceptar y respetar opiniones o comportamientos diferentes a los tuyos, suspendiendo el juicio y valorando la diversidad. Se basa en la apertura mental, la empatía y la voluntad de mantener relaciones armoniosas.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a aceptar puntos de vista muy diferentes a los tuyos sin juzgar?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El respeto por las diferencias y las opiniones

02.



La capacidad de trabajar con perfiles diversos

03.



La aceptación de las divergencias sin juzgar

¿Cómo desarrollar tu tolerancia interpersonal?

CONSEJO N.º 1

Da espacio

Deja que los demás existan sin intentar corregir inmediatamente lo que te molesta.

CONSEJO N.º 2

Busca la intención detrás del acto

A menudo, comprender el «porqué» hace que las diferencias sean menos amenazantes.

CONSEJO N.º 3

Suspende la interpretación

Antes de juzgar, considera que tu interpretación puede ser solo una versión entre otras.

Toma de decisiones

(sustantivo femenino)

Palabras clave: elección, discernimiento, arbitraje, resolución, determinación.

La toma de decisiones es la disposición a analizar una situación, evaluar diferentes opciones y elegir de forma reflexiva la acción más adecuada. Se basa en la capacidad de examinar la información, anticipar las consecuencias y decidir con discernimiento.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué es lo que realmente guía tus elecciones cuando se te presentan varias opciones?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La evaluación rápida de las opciones y los riesgos

02.



La responsabilidad en tus elecciones

03.



La adaptación en función de los cambios del contexto

¿Cómo desarrollar tu capacidad de toma de decisiones?

CONSEJO N.º 1

Aclara los retos

Identifica lo que realmente depende de tu elección; esto reduce el ruido y pone de relieve lo esencial.

CONSEJO N.º 2

Separa la incertidumbre

Aísla la información verificable de la que no lo es; la claridad acelera la decisión.

CONSEJO N.º 3

Acepta el coste de la elección

Decidir es renunciar a ciertas opciones: una buena decisión es aquella cuyas consecuencias asumes plenamente.

Toma de distancia

(sustantivo femenino)

Palabras clave: perspectiva, reflexión, discernimiento, objetividad, lucidez.

La toma de distancia es una disposición a observar una situación con distancia y lucidez, superando las reacciones inmediatas para analizar los retos de forma objetiva. Ayuda a evitar la impulsividad, a aprender de las experiencias y a ajustar las decisiones con mayor claridad.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué te ayuda a tomar distancia antes de reaccionar o decidir?

Esta Soft Skill favorece:

01.



El análisis de las situaciones con objetividad

02.



La capacidad de relativizar los problemas

03.



El ajuste de la visión a largo plazo

¿Cómo tomar más distancia?

CONSEJO N.º 1

Amplía la visión

Cuando un detalle ocupa demasiado espacio, toma distancia voluntariamente para recuperar una visión global.

CONSEJO N.º 2

Deja que las emociones se calmen

Date un poco de tiempo antes de juzgar; la mayoría de las percepciones se equilibran después de una pausa.

CONSEJO N.º 3

Cuestiona la intención

Pregúntate qué estás tratando de proteger o evitar; esto te ayudará a ganar lucidez.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills y competencias

que comienzan con la letra [V]

Visión estratégica (sustantivo femenino)

Palabras clave: apertura de espíritu, paciencia, indulgencia, respeto.

La visión estratégica es la capacidad de anticipar cambios, analizar tendencias y definir una dirección a largo plazo identificando oportunidades y riesgos. Permite orientar las decisiones presentes para reforzar la coherencia y el rendimiento futuro.

La pregunta que hay que plantearse:

¿Qué elementos te permiten identificar lo que realmente importará mañana?

Esta competencia se basa en:

01.



Tomar distancia /
tomar altura

02.



La innovación

03.



El dinamismo intelectual

¿Cómo desarrollar tu visión estratégica?

CONSEJO N.º 1

Piensa a largo plazo, actúa aquí y ahora

Alterna regularmente entre la proyección a largo plazo y el análisis del presente para mantener un rumbo realista.

CONSEJO N.º 2

Cuestiona las tendencias débiles

Lo que hoy parece marginal a veces dibuja los retos del mañana.

CONSEJO N.º 3

Conecta los puntos dispersos

Busca las conexiones entre acontecimientos, limitaciones y oportunidades; la visión se construye a menudo a partir de correspondencias inesperadas.

Vivacidad mental (sustantivo femenino)

Palabras clave: curiosidad, agilidad mental, apertura de espíritu, capacidad de reacción.

La vivacidad mental es una disposición a pensar de forma activa, ágil y curiosa, explorando nuevas ideas y cuestionando tus representaciones. Favorece una reflexión viva, la generación de perspectivas originales y la adaptación del pensamiento a situaciones variadas.

La pregunta que hay que

¿Qué idea o hipótesis podrías explorar para profundizar en tu reflexión?

Esta Soft Skill favorece:

01.



La capacidad de reacción ante nueva información

02.



La capacidad de tratar varios temas simultáneamente

03.



La rapidez de análisis y comprensión

¿Cómo desarrollar tu vivacidad mental?

CONSEJO N.º 1

Activa tu mente con regularidad

Varía los retos cognitivos, lee, debate, analiza para mantener tu vivacidad mental.

CONSEJO N.º 2

Varía los ritmos de pensamiento

Alterna momentos de reflexión tranquila y momentos de exposición a otros modos de pensamiento.

CONSEJO N.º 3

Exponete a otros modos de pensamiento

Una conversación con alguien que funciona de manera diferente a menudo revitaliza tu propio razonamiento.

Conclusión^{del} diccionario

A través de este diccionario, hemos querido hacer visibles, comprensibles y aplicables las Soft Skills, entendidas no como competencias en sentido estricto, sino como disposiciones, recursos y cualidades personales que sustentan la acción y el rendimiento humano en el día a día.

Estas Soft Skills no se reducen a un simple saber estar. Constituyen la base interna a partir de la cual se desarrollan las competencias, influyendo en tu capacidad para aprender, cooperar, adaptarte y actuar con discernimiento en entornos en constante evolución. Complementarias a las competencias técnicas, a menudo condicionan su expresión eficaz en situaciones profesionales.

Las 50 nociones aquí presentadas ofrecen así un lenguaje común para hablar de las dimensiones humanas del trabajo, pero también una herramienta de reflexión y desarrollo para cada uno. Porque, más allá de las definiciones, las Soft Skills se cultivan, se experimentan y se materializan en las prácticas cotidianas. Constituyen la base de un rendimiento sostenible, equilibrado y profundamente humano.

Cultivémoslas, compartámoslas y transformémoslas en una palanca para el éxito colectivo.

¿Conoces tus Soft Skills clave?

[Prueba nuestras soluciones](#)



 performanse