## HABILIDADES BLANDAS

Las habilidades blandas te permiten relacionarte con los demás. Hacer equipos de trabajos y proyectarte para alcanzar logros y objetivos compartidos. Son competencias interpersonales que pueden ser usadas en un empleo. Estas incluyen:

- La comunicación
- El trabajo en equipo
- La adaptabilidad

Las habilidades blandas se entienden como "el resultado de una combinación de habilidades sociales, de comunicación, de forma de ser, de acercamiento a los demás, entre otras, que hacen a una persona dada a relacionarse y comunicarse de manera efectiva con otros". Es, por tanto, un componente muy apreciado en la actualidad, pues posibilita el buen funcionamiento de las instituciones y de los equipos de trabajo.

Las habilidades blandas como las habilidades duras son muy diferentes las unas de las otras, pero ambas son necesarias para ser exitosos en el trabajo

## GESTIONE SU AUTOESTIMA, FORTALEZCA SU ACTITUD Y CONDUCTA

La autoestima juega un rol clave en los logros y no logros que obtenemos en la vida, ya que el modo en que nos sentimos con nosotros mismos afecta de manera decisiva todas las dimensiones de nuestro comportamiento social; cómo somos con los demás, en familia, en el trabajo, en las relaciones sociales, en las relaciones de pareja, en el amor, en el sexo, etc.

La palabra autoestima se constituye de auto y estima. La palabra auto, como todos sabemos, se refiere a uno mismo y la palabra estima está asociada a valor.

La autoestima es una percepción humana: se refiere cómo cada persona se valora a sí mismo, en qué nos respetamos y qué tanto nos respetamos. Podemos decir que la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. De esto resulta que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, percepción que se empieza a formar en uno a partir de la infancia temprana y que luego se va moldeando con lo que cada persona lee de su experiencia de vida. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad y capacidad para enfrentar la vida, sus sueños, sus ideales personales en todo sentido. La autoestima no es una construcción individualista; unos influimos en los otros.

## LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

El liderazgo transformacional es aquel que, sobre todas las cosas, tiene la capacidad de influir de manera positiva en el progreso y desarrolla de otras personas, generalmente dentro de los entornos laborales. Ser un líder transformacional es sinónimo de ser un líder positivo. Predica con el ejemplo, enseña lo que sabe, piensa en el futuro, es genuino e inspirador.

Para cumplir con este objetivo tan importante y humano, esta forma de liderazgo se basa en 4 principios fundamentales:

- Estimulación intelectual
- Consideración individualizada

- Inspiración y motivación
- Influencia idealizada

Esto quiere decir, de forma general, que el líder transformacional busca ser un ejemplo positivo a seguir, valora a cada integrante como ser individual, fomenta el aprendizaje e intenta tocar las emociones y sentimientos de los otros, para que estén más comprometidos y motivados con sus responsabilidades.

## TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo es, en primer lugar, una evolución cualitativa de los grupos de trabajo. Es una manera organizada de trabajar entre varias personas con el fin de alcanzar metas comunes. En el trabajo en equipo las habilidades de los integrantes son complementarias, mantienen una responsabilidad individual y mutua, además de un marcado compromiso común por los objetivos. Generan una sinergia positiva a través del esfuerzo coordinado de sus integrantes. Como resultado, logran mayor rendimiento, productividad y satisfacción personal

Las 5 C Del Trabajo En Equipo

- Complementariedad: Cada miembro debe poner sus habilidades y conocimientos diferenciales al servicio del equipo. Esto permite alcanzar logros que de manera individual no sería posible.
- Coordinación: El líder debe conocer las potencialidades de cada uno de los miembros. De esta manera, podrá asignar cada una de las tareas a la persona idónea para realizarla.
- Comunicación: Se considera un elemento esencial para coordinar las acciones individuales y colectivas del equipo. Es necesaria una comunicación abierta, clara y oportuna. Así, cada miembro conoce qué tiene que hacer y cómo hacerlo.
- Confianza: Los integrantes deben creer en sus capacidades y en las de los demás para el logro del objetivo común. El líder debe explicar de manera clara y concisa el proyecto al equipo, las labores que realizará cada persona y cuál es el objetivo final que se quiere

conseguir. Es importante destacar que la confianza no se genera en «un abrir y cerrar de ojos». Por eso, es importante cuidarla y crearla poco a poco.

- Compromiso: Se debe priorizar las necesidades e intereses del equipo por encima de los intereses personales. Los miembros del equipo deben poner sus capacidades y talentos al servicio del grupo.

## DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRITICO

"El pensamiento crítico es tener el deseo de buscar, la paciencia para dudar, la afición de meditar, la lentitud para afirmar, la disposición para considerar, el cuidado para poner en orden y el odio por todo tipo de impostura".

Desde una perspectiva más moderna, el pensamiento crítico se entiende como la capacidad de analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos. Hace referencia a la indagación, al análisis y a la evaluación del conocimiento. Se puede decir que lo que hace el pensamiento crítico es enfrentarnos a la realidad en todas sus dimensiones (la realidad como queramos que sea, la realidad que vemos todos, la realidad en la actualidad y en el pasado).

**¿Para Qué Sirve El Pensamiento Crítico?** El sentido crítico nos ayuda a discernir entre argumentos mediocres y brillantes, a distinguir la información de valor de la prescindible, a desmontar prejuicios, a hallar conclusiones bien fundamentadas, a generar alternativas, a mejorar la comunicación y, en definitiva, a ser dueños de nuestro pensamiento y actuar en consecuencia. Aunque es una actividad cognitiva estrechamente relacionada con la razón, la finalidad del pensamiento crítico está orientada a la acción y es aplicable a cualquier aspecto de nuestro día a día, incluida la resolución de problemas o la toma de decisiones, por lo que su ámbito de influencia va desde el personal al laboral.

**¿Se puede adquirir el pensamiento crítico?** Algunos expertos consideran que sí, sobre todo si esa formación comienza en la etapa escolar. En la edad adulta se vuelve más complicado, pero hay algunas actitudes que pueden ayudar: analizar la información en pequeñas dosis —la importancia de los detalles y la búsqueda de los matices—, practicar la curiosidad y el escepticismo —hacerse preguntas y contrastar a través de otras fuentes— y cuestionar todo lo que nos dicen —sobre todo, si va en línea a nuestras propias creencias—.

Capacidades de una persona
con pensamiento crítico
Reconocen, analizan y construyen argumentos sólidos
Identifican inconsistencias y errores en los razonamientos
Determinan la mayor o menor relevancia de los argumentos
Abordan los problemas de manera consistente y sistemática
Desarrollan la intuición y establecen conexiones entre ideas
Reflexionan acerca de la justificación de sus propias creencias

Toma de decisiones
Proactividad
Sano escepticismo
Tolerancia
Solución de problemas
Ética personal
Perspectiva
Creatividad
Libertad intelectual
Sentido del humor
Salud mental
Antídoto contra distorsiones cognitivas
Crecimiento personal
LOS BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es básicamente cuando se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero en este caso se incluye la actitud, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada.

### *CARACTERÍSTICAS:*

- Respeto por los demás y por uno mismo.
- Ser directo.
- Ser honesto.
- Ser apropiado.

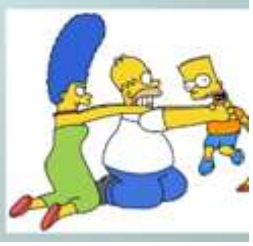
### *Importancia de la comunicación asertiva:*

La importancia de esta comunicación consiste en expresar nuestras ideas, convicciones, ideas o preocupaciones de manera franca al transmitírselas a un receptor, mejorando así la relación y la comunicación entre dos personas de una manera clara y respetuosa, sin necesidad de que nuestras emociones se desborden y sin que haya un punto de agresión entre alguna de estas.

# Principales errores en la comunicación

***La comunicación pasiva:***
Se da en las personas, en el momento que enfrentan un problema reaccionan con una actitud tímida a la hora de expresar sus opiniones, sentimientos e ideas. Se limitan a permanecer en silencio por temor a ser rechazadas o incomprendidas.
Es un error por el motivo de que a la larga a pesar de estas personas poseer grandes conocimientos o habilidades, pierden oportunidades en roles sociales.

***La comunicación agresiva:***
Esta es utilizada por las personas que contemplan sus derechos pero no los de los demás, imponen su opinión, necesitan menospreciar a los demás para ejercer sus derechos o decir lo que piensan. Utilizan palabras altisonantes y hablan solamente de si mismas.
Esto se convierte en un error ya que se generan problemas en la sociedad, y tienden a perder amistades y personas en sus vidas por su trato hacia ellas, evitando una buena comunicación.



La asertividad es una virtud. Ser asertivo significa ser afirmativo. No titubear. Llegar al punto de manera determinada. Saber decir sí o no, sin dudas, inseguridades ni timideces. En la comunicación inteligente, la asertividad es el equilibrio entre ser agresivo y ser pasivo. Transmite con madurez y criterio, expresa convicciones. Es una forma de comunicación directa y equilibrada. Con autoconfianza.

## ADAPTACIÓN AL CAMBIO:

**Una Competencia Necesaria Para Crecer Profesionalmente**

- Renunciar con facilidad a prácticas antiguas.
- Mostrar flexibilidad ante situaciones nuevas.
- Ser promotores del cambio.
- Tener dominio de múltiples tareas.
- Priorizar las tareas en orden de importancia y urgencia.
- Tener la capacidad de adaptar sus respuestas ante necesidades cambiantes.

En resumen, adaptarse al cambio constituye un proceso de aprendizaje, donde unos requieren más apoyo que otros. Los cambios son necesarios para crecer en conjunto y que solo por medio de la renovación se puede garantizar la mejora continua en un mundo cambiante y acelerado, donde lo que hoy es nuevo, mañana puede ser obsoleto.

***La inteligencia es la habilidad para adaptarse al cambio***

***"Stehen Hawking"***