

¿Qué son las soft skills? Descubre cuáles tienes o cómo adquirirlas



Las **soft skills** o **habilidades blandas** son reconocidas por ser aquellas **capacidades interpersonales** y fortalezas internas cuyo desarrollo ayuda no sólo establecer relaciones exitosas, sino a la **resolución de problemas**.

Brenda Santos del Centro de Vinculación y Desarrollo Profesional (CVDP) del [Tec en campus Monterrey](#) explicó que las **habilidades blandas** se han vuelto un **atributo determinante** en el momento de la contratación.

*“Si tuviera que definir en términos simples la esencia de las soft skills diría que son en gran parte **la actitud, el querer evolucionar y no quedarse donde estás**”,* expresó por su parte Dalhi Calderón, líder del **CVDP** en el Tec Cuernavaca.

CONECTA te invita a conocer más sobre **qué son las soft skills**, reconocer con **qué habilidades ya cuentas** y cómo puedes **desarrollarlas**.

Qué son las soft skills, habilidades blandas o power skills width="814" loading="lazy">

Conoce qué son las soft skills

De acuerdo con las consultoras del CDVP, las **habilidades blandas** pueden entenderse como **rasgos o capacidades personales** que ayudan a colaborar con otros e integrarse a las dinámicas de trabajo de manera más sencilla.

Habilidades de comunicación, **pensamiento crítico**, escucha activa, **adaptación al cambio**, son algunas de estas competencias que pueden resultar claves al momento de ejercer en un puesto laboral y desarrollar **relaciones profesionales**.

*“Las **habilidades sociales** han sido un elemento crucial para la supervivencia; esto se refiere a qué tan conscientes estamos de **cómo manejamos las emociones** o **cómo nos motivamos** para crear vínculos duraderos”,* agregó Myrna Martínez, profesora del Tec.

Considera, al igual que Santos y Calderón, que además de ser importantes al momento de trabajar bien con los demás, **son elementales para crecer** dentro de un entorno profesional.

“Se conocen como ‘soft skills’. Yo prefiero llamarlas ‘[power skills](#)’ pues dan capacidad de resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones”.- David Garza.

Según Calderón, actualmente las habilidades blandas son un elemento diferenciador que determina la **capacidad de los profesionistas para adaptarse** a un panorama cambiante del mercado laboral.

“Las empresas y los empleadores en general ya están más enfocadas en las soft skills porque lo técnico se puede enseñar o capacitar, pero lo social viene desde antes”, indicó.

Dado su carácter esencial para la realidad actual, el mismo **nombre de estas habilidades ha sido reevaluado** con el objetivo de evitar desacreditar su importancia, así como el esfuerzo y el tiempo que requiere generarlas.

“Se conocen como ‘soft skills’... pero yo prefiero llamarlas ‘[power skills](#)’, ya que son habilidades que dan a los jóvenes la capacidad de resolver problemas complejos y adaptarse a nuevas situaciones”, citó **David Garza**, rector y presidente del Tec.

Qué son las soft skills y cómo puedes identificar tus habilidades blandas width="900" loading="lazy">

Identifica el tipo de “power” skills que tienes

De acuerdo con Dalhi Calderón este tipo de **habilidades no se pueden aprender mediante la formación técnica** y como consecuencia parecieran ser más difíciles de desarrollar.

Las consultoras del CVDP comentaron que una gran variedad de las “power skills” tienen que ver más con el **carácter**, las **relaciones** y la **personalidad**, más allá de conocimientos.

Recomendaron que para identificar con qué “power skills” cuentas tienes que hacer un ejercicio de análisis sobre distintos momentos de tu formación académica.

“Hay que llevar a cabo un ejercicio de autoconocimiento evitando la sobre evaluación y la crítica excesiva para poder generar un perfil realista de las habilidades blandas con las que contamos”, sugirió Brenda Santos.

Santos y Calderón recordaron que para encontrar tus habilidades blandas primero debes **ser consciente de tus puntos fuertes**, así como de tus **áreas de oportunidad**.

“Recibir retroalimentación y saber escuchar puede ayudarnos a percibir habilidades que no sabíamos que teníamos”.- Dalhi Calderón.

Aspectos como **mostrar empatía**, tener una **presencia fuerte**, expresar **gratitud**, **comunicarse eficazmente** y gestionar el estrés son habilidades fundamentales que citaron y que ya puedes haber desarrollado gracias a tu experiencia de vida.

Para la profesora Calderón, la retroalimentación y la escucha son un medio para identificar también las *“power skills”* y señaló:

*“Recibir **retroalimentación** y **saber escuchar** lo que nos dicen puede ayudarnos a percibir habilidades que no sabíamos que teníamos, a la par de aquellas que podemos mejorar”.*

Recomendó preguntar a tus amigos, compañeros de trabajo e incluso a tus antiguos jefes o profesores para identificar tus **habilidades interpersonales**.

Las expertas explicaron que este proceso puede ayudar a que incluso **descubras cosas sobre ti mismo** que no sabías y que te ayudará a cambiar la percepción que tienes sobre ti y hasta actualizar tu currículum.

Qué son las soft skills y cómo puedes desarrollar tus power skills width="900" loading="lazy">

Cómo adquirir “soft skills”

La **observación, la lectura, la experiencia y la práctica** son las formas más efectivas que las expertas del CVDP han identificado para adquirir **soft skills**.

*“Hablando de la vida profesional tenemos que partir de un autodiagnóstico e identificar qué skills requiere nuestro puesto o reto al que me estoy enfrentando para así **crear un plan de acción de mejora** y llegar a donde quiero”, indicó Dalhi Calderón..*

Agregó que una base imprescindible al momento de adquirir nuevas habilidades blandas es determinar de dónde parto y hacia dónde quiero avanzar.

Debido a que las **habilidades blandas son habilidades de comportamiento**, es importante considerar la posibilidad de aprender a base de probar y equivocarse.

Calderón reconoce que se necesita una combinación activa de inteligencia emocional, flexibilidad y capacidad de adaptación para poder cultivar estas nuevas competencias de manera exitosa.

“En términos simples la esencia de las soft skills son la actitud, el querer evolucionar y no quedarse donde estás”.-Dalhi Calderón.

*“Lo crucial al mejorar una skill o aprender una no sólo es identificarla, sino **comprometerse a hacer un cambio** y estar dispuesto a solicitar ayuda para hacerlo”, recalcó.*

Como una base común de la cual partir, la **líder del CVDP Cuernavaca** considera que estas son 4 **“power skills”** que todo mundo necesita hoy en día:

- **Adaptabilidad:** tanto al entorno como a las personas e incluso la tecnología
- **Comunicación:** en persona y correo electrónico, así como en herramientas semi-informales como WhatsApp
- **Trabajo colaborativo:** colaboración efectiva en formato presencial, virtual o híbrido.
- **Liderazgo:** ser promotor de nuevas iniciativas y tener una escucha activa y empatía con el equipo de trabajo.

Las expertas del CVDP del Tec concuerdan en que **la tecnología y conectividad** actual son recursos clave para desarrollar *soft skills* y sugirieron consultar cursos en línea para mejorar las habilidad que buscamos.

“Existen muchísimas herramientas disponibles. No hay limitantes ni pretextos para no poder desarrollarnos” .-Brenda Santos.

Algunas **ofertas** que puedes encontrar **en línea** son las siguientes:

- Aprende a **delegar y a liderar a tu equipo** de trabajo con este [curso de habilidades gerenciales](#).
- Trabaja en tus **skills interpersonales** con un acercamiento a la [negociación y la comunicación efectiva](#).
- Mejora tu [capacidad de influencia](#) para **maximizar tu poder informal** en entornos de **colaboración y trabajo en equipo**.
- Aplica **principios de la psicología positiva** para impactar tu **bienestar y el de quienes te rodean**.
- Desafía tus [habilidades de comunicación en distintos canales](#) y optimiza tu flexibilidad aprendiendo a usar el **espacio digital de Slack**.

“Existen muchísimas herramientas disponibles, prácticamente en cualquier punto de información confiable hay oferta. Realmente no hay limitantes ni pretextos para no poder desarrollarnos”, dijo para concluir Brenda Santos.

SEGURO TE INTERESARÁ LEER:

