

7 Habilidades Blandas Indispensables para el Éxito Profesional

Una importante empresa de head-hunting internacional revela los retos a los que se enfrenta al reclutar mandos intermedios y ejecutivos: la falta de habilidades blandas.

Cuando las empresas tienen que contratar talento joven, evalúan de manera preferencial las habilidades duras (estudios, certificaciones, posgrados, capacidades técnicas). Pero cuando se trata de contratar mandos de nivel intermedio a ejecutivo, las habilidades duras se dan por supuestas. Son las habilidades blandas las que distinguen a un profesional con capacidad de liderazgo de otro que no la tiene.



Obtener feedback de tus colegas y mentores es una buena manera de enterarte cuán fuertes son tus habilidades blandas.

Para conseguir un buen equilibrio, todo tiene que tener un yin y un yang que se contrarreste y se complemente al mismo tiempo. Y en el área profesional el yin y el yang están compuestos por las habilidades duras y las habilidades blandas. Mientras las primeras pueden ser técnicamente medibles, las habilidades blandas son inmensurables. Sin embargo marcan la diferencia entre un profesional bueno y uno excelente. ¿Por qué es un placer trabajar con algunas personas y no con otras? ¿Por qué algunas profesionales siempre superan lo que se espera de ellas y otros no?

La respuesta es de un sentido común aplastante: se trata de las habilidades blandas, las destrezas interpersonales. ¿Qué tipo de atributos forman parte del reino de las habilidades blandas? Todos aquellos que se refieren a la interacción entre tú y los demás.

7 Habilidades blandas que te llevarán al éxito

1 Comunicación

La comunicación es la capacidad de expresar tus pensamientos y que los demás te entiendan. Nos comunicamos tanto a través de nuestras palabras (comunicación verbal) como de nuestro cuerpo (comunicación no verbal). Por lo tanto, siempre tienes que lograr que tu lenguaje no verbal apoye y confirme el mensaje de tus palabras. En este sentido es importante tener claridad de ideas, un vocabulario amplio y ajustado al público al que te diriges así como proyectar confianza y seguridad en lo que dices a través de un lenguaje corporal abierto. Y para demostrar atención y valorar la presencia de tu audiencia, es bueno dirigir tu cuerpo hacia tu interlocutor.

2 Capacidad de escuchar

La capacidad de escuchar es una de las habilidades blandas de mayor importancia. Implica prestar atención y procesar la información de forma correcta.



¿Cuán bien sabes escuchar? Es bueno prestar atención tanto a lo que se dice como a lo que no se dice para ajustar tu mensaje.

Aprendes más escuchando que hablando, porque cuando escuchas tienes altas probabilidades de aprender algo que no sabías. Cuando hablas, sólo repites cosas que ya sabes. Así que no te pierdas ninguna lección importante por estar demasiado ocupada hablando. Esto se aplica sobre todo a cuando alguien te da feedback. Valora que la persona se esté tomando el tiempo y el esfuerzo de hacerte una crítica constructiva o darte un consejo profesional. Deja de lado tu ego para escucharla como un comentario que te ahorrará dificultades en el futuro y te ayudará a conseguir tus metas. Toma buena nota de ello y revísalo con más calma y serenidad cuando se enfríen los ánimos. Saber escuchar también se refiere a tener la capacidad de “leer” a tu audiencia para captar lo que no dice con palabras y así poder ajustar tu mensaje para que llegue mejor a destino.

3 Capacidad de negociar y de resolver problemas

Tener la habilidad blanda de conversar y llegar a un acuerdo de manera profesional es otro atributo muy deseable en cualquier profesional que quiera alcanzar el éxito. Es raro que pase un solo día sin que tengas que enfrentar algún conflicto. Y la capacidad de negociar y de resolverlos hará que puedas salir airoso de situaciones delicadas y que seas vista como alguien con potencial de liderazgo. Hay varios pasos y estrategias concretas que puedes utilizar para resolver conflictos.

4 Buenas maneras (o buenos modales)

Las buenas maneras y la buena educación normalmente fomentan que las relaciones interpersonales fluyan de forma natural. Son habilidades blandas que muchos ignoran por la velocidad en la que vivimos inmersos. Hacer que quienes te rodean se sientan apreciados y valorados te convertirá en esa profesional con quien todos quieren trabajar. Saluda cuando llegues a la oficina y despídete cuando te vayas. Ten detalles de atención con tus colegas. Evita interrumpir cuando no sea absolutamente necesario. Intenta no ignorar a quienes te rodean (a menos que lo hagas porque es la única forma de convivir con personas con quienes no congenias). Aplauda los logros de tus compañeras y compañeros. Ofrece tu ayuda siempre que puedas.

5 Auto-control e inteligencia emocional

No todas las habilidades blandas tienen que ir dirigidas hacia el exterior. El autor del libro *Inteligencia Emocional* Daniel Goleman cree que el auto-control es un pilar de la inteligencia emocional y fundamental para la [capacidad de liderazgo](#).

El auto-control nos permite manejar correctamente las emociones cuando éstas no están alineadas con lo que se consideraría un comportamiento adecuado en una situación concreta. Y ello significa que seas capaz de controlar tu enfado y/o decepción y, en su lugar, demostrar calma y serenidad con el fin de no estresar todavía más una situación ya de por sí conflictiva. O de saber contener una emoción de felicidad desbordada aunque la situación lo amerite. Aprender a modular tus emociones es una habilidad blanda que te reportará grandes beneficios en tu camino a puestos de mayor liderazgo.

6 Asertividad

Ser capaz de comunicar tus intereses, opiniones e ideas de manera asertiva es una de las habilidades blandas cruciales que las mujeres deben afianzar.



Es importante encontrar el punto justo para proyectar asertividad y no agresividad.

Después de las habilidades blandas de las que hemos hablado (la capacidad de escuchar a los demás, de tratarlos bien, de negociar y resolver problemas y de modular tus propias emociones), es imprescindible añadir la importancia de ser asertiva. Porque en tu manera de comunicar es en donde puedes toparte con el escollo de herir a tu interlocutor o ser percibida como demasiado pasiva o demasiado agresiva. Ser asertiva es la mejor manera de comunicar tus ideas, opiniones y deseos respetando los derechos y las opiniones de los demás.

El punto justo: Sé más asertiva para ser más efectiva

Las mujeres asertivas son muy conscientes de las desventajas en que nuestra sociedad pone al sexo femenino. Por ejemplo, como veíamos antes, con frecuencia las mujeres son malentendidas y castigadas por conductas que son aceptadas en los hombres. Las mujeres asertivas entienden la importancia de leer y entender a su audiencia, el medio ambiente, y las circunstancias que las rodea. Son camaleones. Evalúan la situación y se adaptan modulando el nivel de asertividad. Y nota que no dije “convirtiéndose en más o menos pasivas”, o “más o menos agresivas”. Ninguna de estas dos alternativas son buenas opciones. La efectividad radica en modular el grado de asertividad dependiendo de las circunstancias.

7 Imagen personal

Si hemos hablado de habilidades blandas relativas a la comunicación y al comportamiento, no podemos obviar que la apariencia es otra destreza interpersonal fundamental en tu éxito profesional. Cuando la imagen que proyectas coincide con tus valores, tu conducta y tu comunicación, tu interlocutor

te verá auténtica y transparente. Es una forma de decir “Lo que ves es lo que obtienes”. Coherencia y autenticidad son valores en alza en una sociedad como la de hoy. Entonces, si hablas de liderazgo y buscas oportunidades de crecimiento no puedes presentarte desalineada y proyectar la imagen de que no puedes ocuparte ni de ti misma.

En resumidas cuentas, afinando estas 7 habilidades blandas te resultarás más fácil obtener tus metas:

1. Comunícate clara y efectivamente
2. Escucha, escucha y escucha
3. Sé capaz de identificar, negociar y resolver los problemas a los que te enfrentas diariamente
4. Que las buenas maneras presidan tu trato con quienes te rodean
5. Trabaja todos los días en el control de tus emociones
6. Cuida tu imagen personal de modo que sea reflejo de tu excelente profesionalidad.