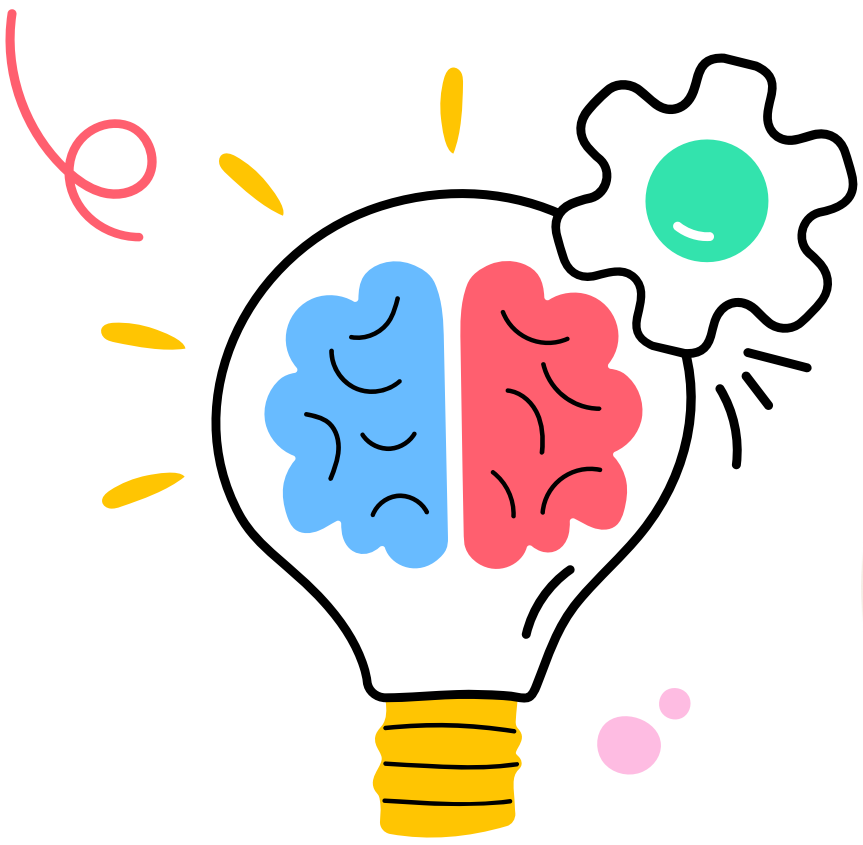
Power Psicología
El poder de tus talentos

# CÓMO RECONOCER TUS HABILIDADES BLANDAS





por

**Valentina Mardones**

**Las habilidades blandas son competencias personales y sociales que influyen en cómo interactúo con los demás y manejo diversas situaciones. A diferencia de las habilidades técnicas, estas se relacionan más con la inteligencia emocional, la comunicación, el liderazgo y la resolución de conflictos. Reconocer tus habilidades blandas es el primer paso para potenciarlas y utilizarlas de manera efectiva. Este eBook te guiará a través de un proceso paso a paso para identificar tus fortalezas.**



# Capítulo 1: ¿Qué son las habilidades blandas?

## Definición de habilidades blandas

**Las habilidades blandas son competencias transversales que complementan las habilidades técnicas. Incluyen atributos como la comunicación, el trabajo en equipo, la adaptabilidad, y la resolución de problemas.**



## Algunas habilidades blandas:

- Empatía
- Escucha activa
- Inteligencia emocional
- Pensamiento crítico
- Liderazgo
- Trabajo en equipo
- Manejo del tiempo



## Capítulo 2: Por qué es importante reconocer tus habilidades blandas

### Beneficios de reconocerlas

- **Crecimiento personal: Mejora tu apacidad para afrontar retos.**
- **Desarrollo profesional: Fortalece tu empleabilidad y mejora tus relaciones laborales.**
- **Mejor conexión con los demás: Permite crear relaciones más significativas.**



## ¿Cómo impactan en la vida diaria?

**Las habilidades blandas influyen en la forma en que resuelves conflictos, lideras equipos o manejas el estrés. Reconocerlas te permite actuar con mayor autoconciencia y eficacia.**



# Capítulo 3: Ejercicios para identificar tus habilidades blandas

## Ejercicio 1: Autorreflexión

**Paso 1: Toma un cuaderno y anota situaciones recientes donde hayas tenido éxito o te hayas sentido orgulloso/a.**
**Paso 2: Identifica las habilidades blandas que empleaste. Ejemplo: "Resolvi un conflicto en el trabajo gracias a mi escucha activa."**
**Paso 3: Reflexiona sobre cómo estas habilidades influyeron en el resultado.**



## Ejercicio 2: Feedback de terceros

**Paso 1: Pregunta a tres personas cercanas (amigos, compañeros de trabajo o familia) sobre cuáles consideran tus mayores fortalezas.**
**Paso 2: Busca patrones en sus respuestas.**
**Paso 3: Anota las habilidades blandas más mencionadas.**



# Capítulo 4: Potencia tus habilidades blandas

## Desarrollo continuo

**Práctica diaria: Identifica una habilidad blanda que desees mejorar y proponte practicarla intencionalmente.**

**Educación: Participa en talleres o cursos relacionados con habilidades blandas.**

**Tips prácticos**

**Practica la escucha activa: Cada día, enfócate en escuchar sin interrumpir.**

**Mejora tu comunicación: Usa lenguaje claro y abierto al hablar.**

**Desarrolla empatía: Trata de comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.**



## Capítulo 5: Plan de acción personal

### Crea tu propio plan

**Paso 1: Identifica tres habilidades blandas que ya posees y deseas fortalecer.**

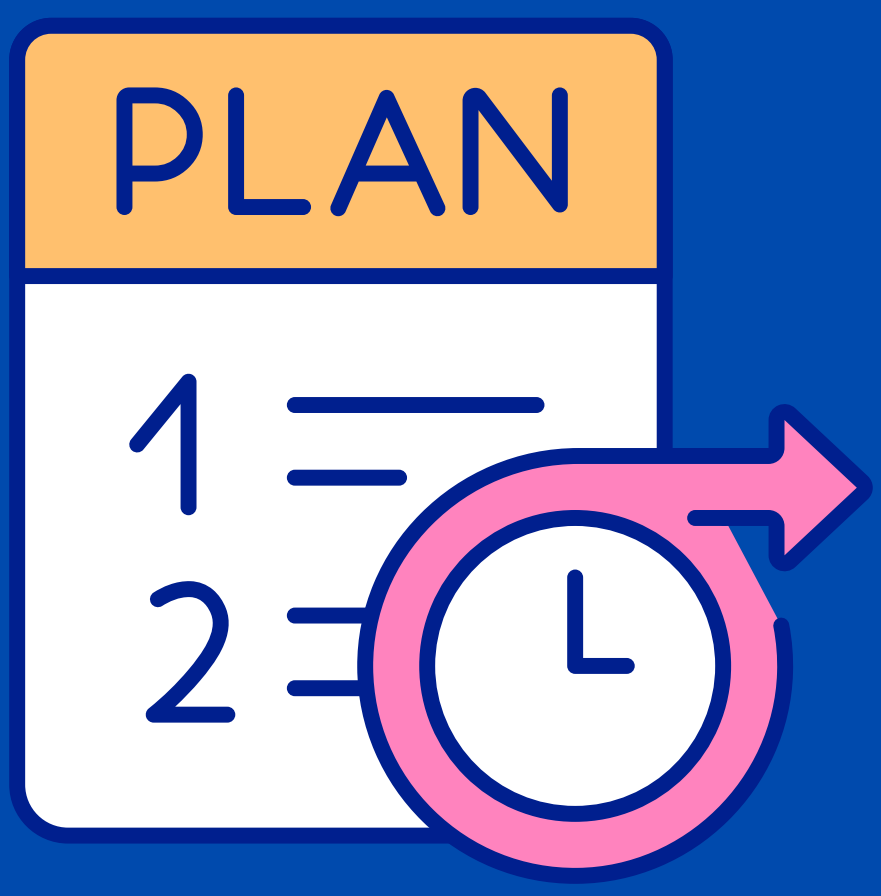
**Paso 2: Selecciona una nueva habilidad blanda que quieras desarrollar.**

**Paso 3: Diseña un plan con metas específicas, como "Practicar la resolución de conflictos una vez por semana en reuniones laborales."**

### Seguimiento

**Revisa tu progreso cada dos semanas.**

**Reflexiona sobre qué está funcionando y qué podrías ajustar.**



# Capítulo 6: Recursos adicionales

## Libros recomendados

"Inteligencia emocional" por Daniel Goleman

"Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" por Stephen Covey



**Reconocer tus habilidades blandas es el primer paso hacia el desarrollo personal y profesional. Este proceso te ayudará a ser más consciente de cómo te relacionas contigo mismo/a y con los demás, y te permitirá potenciar tu éxito en todas las áreas de tu vida.**



Power
Psicología
El poder de tus talentos

www.powerpsicologia.cl

valentina.mardones@powerpsicologia.cl