

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿QUÉ SON Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

HABILIDAD

La palabra habilidad es definida como la capacidad y la disposición de hacer algo. (RAE)

En este sentido podemos abordar dos grandes conjuntos de habilidades:

HABILIDADES TÉCNICAS O DURAS

Son aquellas que nos ayudan a reaccionar ante escenarios de los que ya tenemos conocimiento previo, por ejemplo: leer, escribir, conducir, cocinar, etc.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Son aquellas conductas, destrezas y hábitos que influyen en cómo nos relacionamos tanto con los demás como con nosotros mismos.

- Son más intangibles
- Comúnmente se van adquiriendo con experiencia y tiempo, pero pueden ser aprendidas a consideración de uno mismo
- La oportunidad de aprendizaje es mayor.

“Son llamadas **soft skills, blandas o transversales**”

PRINCIPALES HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- Trabajo en equipo
- Liderazgo
- Comunicación asertiva
- Solución de problemas
- Adaptabilidad al cambio
- Empatía,
- Manejo del tiempo,
- Resiliencia,
- Capacidad de aprendizaje
- Creatividad e innovación
- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Inteligencia emocional.

Es importante entender la diferencia entre habilidad y competencia, la **habilidad** es la capacidad de hacer algo y la **competencia** se refiere a llevar exitosamente una actividad laboral específica, que puede ser visible y medible, generalmente es producto de múltiples conocimientos, habilidades, cualidades y valores.

COMPETENCIA

IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- Han ganado gran notoriedad en el ámbito laboral.
- Son requisito para poder competir en el mundo laboral, al ingresar o crecer en una empresa.
- Personalmente encontramos múltiples recompensas como salud física y mental, aumento en la felicidad y mayor estabilidad emocional.

“Una vez que vamos fomentando habilidades socioemocionales en nosotros, nuevas habilidades germinan por añadidura”

Como todo, requiere de dedicación y paciencia, no basta con saber que estas habilidades existen, hay que ponerlas en práctica para integrarlas a nosotros. Para ello te invitamos a conocer más materiales relacionados a habilidades blandas en **IPN Conexión Saludable, donde encontrarás más herramientas.**