



IDÍLICA
INNOVACIÓN



K.A.NE.



Cofinanciado por
la Unión Europea

GLOSARIO DE SOFT SKILLS

YOUTH & EMPOWERMENT

“El proyecto Youth & Empowerment está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de Idílica Innovación y K.A.NE. y ni la Comisión Europea, ni la Agencia Nacional son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.”

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	3
1. Ambición	4
2. Asertividad	5
3. Autoconocimiento	6
4. Autocrítica	7
5. Capacidad de adaptación	8
6. Cautela	9
7. Comunicación profesional	10
8. Compromiso	11
9. Capacidad de organización	12
10. Cultura del esfuerzo	13
11. Curiosidad	14
12. Empatía	15
13. Escucha activa	16
14. Ganas de aprender	17
15. Gestión de las expectativas	18
16. Gestión del tiempo	19
17. Habilidades comunicativas	20
18. Honestidad	21
19. Humildad	22
20. Independencia	23
21. Iniciativa	24
22. Interés	25
23. Madurez	26
24. Paciencia	27
25. Pensamiento crítico	28
26. Identidad digital	29
27. Proactividad	30
28. Resiliencia	31
29. Responsabilidad	32
30. Rigor	33

31. Toma de decisiones	34
32. Tolerancia a la crítica	35
33. Tolerancia a la frustración	36
34. Trabajo en equipo	37
Webgrafía	38

INTRODUCCIÓN

¿Qué son las soft skills?

Las *soft skills* se pueden definir como las aptitudes sociales, emocionales, resolutivas y de comportamiento que permiten a una persona desenvolverse mejor y obtener mejores resultados en cualquier situación. Las *hard skills*, sin embargo, son habilidades técnicas o académicas reproducibles y medibles, como saber utilizar un programa determinado o hablar cierto idioma.

El glosario que presentamos a continuación se ha elaborado a partir de una investigación realizada con varias empresas. En ésta, se ha tratado de responder qué valoran las compañías a la hora de contratar a una persona con poca o ninguna experiencia laboral. Como hemos podido concluir tras la investigación, en la selección de personal, contratación y posterior continuación en la empresa, se tienen en cuenta las *soft skills* además de las *hard skills*. Se trata de un componente muy importante para tener éxito en el mundo laboral, especialmente para jóvenes con poca o nula experiencia laboral.

Este glosario ha sido diseñado para estos jóvenes. En él aparece la definición del concepto, su etimología y un breve ejemplo, para comprender de manera práctica qué significa y en qué situaciones se utiliza.

Lo que se pretende es que los jóvenes que están comenzando en el mundo laboral, puedan comprender y cultivar las competencias que les harán crecer profesional y personalmente.

1. AMBICIÓN

Definición: Deseo ardiente de lograr éxito, poder o reconocimiento, impulsando a una persona a esforzarse y perseguir metas con determinación.

Etimología: La palabra ambición procede del latín *ambitio* que originalmente se refería al acto de deambular o moverse alrededor. Con el tiempo evolucionó hacia la “búsqueda activa de poder, influencia o reconocimiento”. En la antigua Roma, el concepto *ambitio* se refería a las prácticas de los candidatos políticos buscando el voto mediante la atención pública. Al difundirse a las lenguas romance, su significado se amplifica, adquiriendo esta connotación relacionada con el deseo ferviente de alcanzar objetivos personales, dando lugar a la actual palabra “ambición”.

Situación:

Javier tiene 24 años y hace 4 meses que ha comenzado a trabajar en una empresa de logística. Una compañera del mismo departamento en el que trabaja Javier ha conseguido un puesto mejor en la competencia y ha dejado la empresa. Javier va a hablar con su responsable y le dice que puede contar con él para sustituir a su compañera, en aquellas tareas en las que esté capacitado. Yendo a hablar con su jefe, Javier está mostrando ambición.

2. ASERTIVIDAD

Definición: Cualidad de la persona que expresa sus opiniones, deseos y derechos de manera firme, clara y directa, sin agresividad ni sumisión y sin violar los derechos de los demás.

Etimología: Proviene del latín *asserere* cuyo significado es “afirmar” o “declarar”. El concepto surgió en la década de los 60, en el ámbito de la psicología y la comunicación.

Situación:

Raquel ha comenzado hace 2 meses a trabajar en una empresa. Hoy es lunes y su responsable le ha encargado una tarea que hay que hacer con urgencia antes del viernes. Raquel aún no tiene mucha experiencia y puede necesitar más tiempo que otras personas para hacer su tarea. El jueves por la mañana aún tiene bastante por hacer, pero, considera que con el día y medio que le queda, puede conseguir acabar la tarea. Pero el jueves por la tarde, Rosa, una compañera de Raquel que ha comenzado a trabajar hace 15 días, le comenta muy agobiada que le han encargado una tarea que no sabe hacer y le pide por favor que le ayude, porque sino no podrá entregarlo a tiempo. Raquel no sabe cómo decirle que ella misma no tiene casi tiempo y finalmente ocupa varias horas de esa tarde ayudando a Rosa. Y finalmente Raquel no consigue entregar su tarea a tiempo. Si con asertividad le hubiera dicho que no podía ayudarle en esta ocasión, hubiera podido entregarlo a tiempo.

3. AUTOCONOCIMIENTO

Definición: Comprensión profunda y consciente de uno mismo, incluyendo aspectos como las propias emociones, habilidades, valores, motivaciones, fortalezas y debilidades. Implica la capacidad de reflexionar sobre la propia identidad y reconocer cómo estas características influyen en el comportamiento y las decisiones.

Etimología: Sus raíces provienen de la combinación de la palabra griega *auto* que significa “uno mismo” y la palabra “conocimiento” que deriva del latín *cognoscere* que significa “adquirir conocimiento”. El origen de este concepto tiene mucha historia y tiene su origen en la antigua Grecia, como una inscripción en el Templo de Apolo en Delfos. En griego, la expresión es Γνωθι σεαυτόν y pasó al latín como *Nosce te ipsum*, transmitiendo ambas la idea fundamental de la importancia del conocerse a uno mismo. Esta expresión y concepto ha sido utilizada durante siglos por pensadores y filósofos como una de las bases del desarrollo interior del ser humano.

Situación:

Lidia ha estudiado el grado en Turismo y una formación aparte en Gestión de servicios. Aparte tiene muy buen nivel de inglés y alemán. Aplica espontáneamente a una cadena hotelera en la que le encantaría trabajar por su buena atención al cliente. Le convocan a una entrevista. En ésta le comentan que hay dos puestos disponibles para los cuales su perfil sería idóneo. Uno de ellos es de atención al cliente, resolviendo dudas e incidencias, de manera presencial y online. El objetivo es conseguir que los estándares de satisfacción de la empresa se mantengan altos. El otro puesto es de ventas. Tendría que llamar y reunirse con agencias de viajes para que contraten paquetes turísticos de habitaciones y excursiones ofrecidos por la cadena hotelera. En este último puesto podría llegar a ganar bastante más dinero debido a las comisiones de ventas. Sin embargo, Lidia sabe que en las situaciones en que hay que usar la persuasión y llegar a resultados de ventas se pone muy nerviosa. Pero atender a los clientes y resolver dudas e incidencias no solo se le da bien, sino que le encanta. Por este motivo, elige el puesto de atención al cliente y rechaza el de ventas. Sabe que ganará menos dinero pero más tranquilidad mental, algo que ella valora mucho. En esta situación Lidia ha demostrado autoconocimiento, para poder elegir la opción que más le conviene.

4. AUTOCRÍTICA

Definición: Capacidad que tiene uno mismo de juzgar o evaluar sus pensamientos o comportamientos, de manera objetiva y reflexiva.

Etimología: Sus raíces provienen de la combinación de palabras del griego *auto* que significa “uno mismo” y *kritikos* que significa “capaz de juzgar”.

Situación:

Teresa comenzó a trabajar en una empresa de diseño gráfico hace seis meses. Al principio cometía muchos más errores que ahora, pero aún sigue cometiendo algunos. Poco a poco va aprendiendo, de las correcciones que sus responsables o compañeros con más experiencia le hacen. Gracias a estas correcciones, ella misma a veces es ya capaz de saber cuando está cometiendo un error, sin castigarse por ello. Esto hace que los resultados sean cada vez mejores. Teresa está mostrando capacidad de autocrítica y eso le está ayudando a mejorar.

5. CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

Definición: Habilidad para ajustarse y prosperar en entornos cambiantes. Incluye la disposición para enfrentar nuevos desafíos, aprender de experiencias diversas y modificar enfoques según las circunstancias.

Etimología: “Capaz” deriva del latín *capax* que significa “que tiene la capacidad de contener, recibir o comprender algo”. La palabra ha evolucionado y se utiliza en diversos contextos para describir la habilidad de una persona para realizar acciones, comprender conceptos o asumir responsabilidades en diferentes áreas de la vida. La palabra "adaptación" proviene del verbo latino *adaptare*, que significa "ajustar" o "acomodar".

Situación:

Marta trabaja desde hace 1 mes en una pequeña empresa de desarrollo de software. La contrataron para una posición de programadora en un proyecto nacional. Sin embargo, y debido a una urgencia, le han propuesto que ayude como tester a encontrar posibles errores en una aplicación para otro proyecto similar. Pese a que Marta prefiere ser programadora que tester, acepta el reto y trata de desempeñar su nueva labor lo mejor posible. Marta está mostrando capacidad de adaptación.

6. CAUTELA

Definición: Cuidado y reserva de una persona al hablar o actuar para prevenir un daño o un peligro, o sigilo con el que procede para evitar que sea advertida su presencia.

Etimología: Procede del latín *cavere*, que significa “precaución” o “tener cuidado”. Originalmente se utilizaba para referirse a la acción de tomar medidas preventivas o precauciones para evitar daños o problemas futuros.

Situación:

Rafael acaba de empezar a trabajar. En una reunión de equipo el responsable del equipo plantea un problema a un compañero con mucha más experiencia laboral que Rafael al respecto de un producto que no está funcionando todo lo bien que debería. Rafael cree tener la solución al problema, pero decide no plantearlo directamente en la reunión ya que entiende que, si su compañero mucho más experto que él no la ha propuesto, quizá no sea la solución más adecuada. Después de la reunión Rafael plantea la solución en privado a su compañero para que la evalúen juntos. Rafael está mostrando cautela.

7. COMUNICACIÓN PROFESIONAL

Definición: Habilidad de expresarse de manera efectiva y apropiada en un entorno laboral. Implica el uso de un lenguaje claro y adaptado a este contexto, así como la capacidad de transmitir información de manera precisa y comprensible, tanto de manera presencial como online.

Etimología: La palabra “comunicación” viene de *communicatio*, que significa “compartir” o “poner en común”. A lo largo de la historia, esta palabra se ha usado para describir el intercambio de información entre individuos o grupos. La palabra “profesional” procede del término latino *professio*, que significa “declaración pública de dedicación a una actividad”. Con el tiempo adquirió el significado actual de una persona que realiza una actividad concreta y muestra un alto grado de competencia y conocimiento en ese campo específico.

Situación:

Juan José ha empezado a trabajar en una empresa de venta de equipos informáticos hace 1 semana. Atiende las dudas de los clientes tanto presencialmente como por teléfono, videollamada y mail. Ciertamente Juan José es una persona muy extrovertida, que no tiene vergüenza de hablar con nadie. Sin embargo, nunca antes se ha dedicado al asesoramiento a clientes. En estas primeras semanas, no hará su trabajo solo, sino que escuchará a Guillermo, un compañero que lleva 20 años en la empresa, para aprender cómo se dirige a los clientes. Juan José queda admirado al escuchar a su compañero. Guillermo habla con claridad y respeto, expone las ideas ordenadamente y no utiliza ciertas palabras porque, como le ha enseñado, no encajan en este contexto. Los clientes siempre quedan con las dudas resueltas y muy contentos. Con esta actitud, Guillermo está mostrando comunicación profesional.

8. COMPROMISO

Definición: Obligación contraída por una persona que se compromete a algo o el acuerdo formal al que llegan dos o más partes tras hacer ciertas concesiones cada una de ellas.

Etimología: Procede de la combinación de dos términos latinos que son *com* que significa “junto” y *promittere* que significa “prometer”. Compromiso se utilizaba originalmente como hacer una promesa o acuerdo mutuo entre dos partes, evolucionando a la responsabilidad adquirida al comprometerse con ciertas acciones, decisiones o acuerdos.

Situación:

Enrique trabaja en un taller mecánico desde hace 7 meses. En este tiempo ha aprendido mucho y ya hay arreglos que hace él solo. Hace unos días, un cliente dejó el coche porque tenía un problema en el motor. Enrique lo ha revisado, pero, le está costando mucho reparar esta avería. Mañana por la tarde el cliente vendrá a recoger su coche. Enrique y su jefe, Gerardo, miran juntos el motor. Gerardo le da ciertas claves a Enrique y cree que ahora sí sabe como podrá repararlo. Sin embargo, va a tener que hacer horas extras si quiere que el coche esté mañana arreglado cuando el cliente venga a recogerlo. Enrique ha dicho al cliente que su coche estaría reparado mañana y está dispuesto a hacer todo lo posible para ello, incluido, por supuesto, hacer horas extras. Con esta actitud, Enrique está mostrando compromiso.

9. CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN

Definición: Habilidad de estructurar el tiempo y recursos de manera eficiente para alcanzar metas y cumplir responsabilidades. Incluye la planificación de tareas, establecimiento de prioridades y gestión del tiempo para optimizar la productividad.

Etimología: Tanto el término “capacidad” como “organización” provienen del latín. Capacidad deriva de capax que significa “que tiene la capacidad de contener, recibir o comprender algo”. La palabra ha evolucionado y se utiliza en diversos contextos para describir la habilidad de una persona para realizar acciones, comprender conceptos o asumir responsabilidades en diferentes áreas de la vida. “Organización” deriva de organizare, que a su vez viene de organum, que significa “órgano” o “instrumento”. Originariamente organizare se utilizaba para describir la disposición de los órganos del cuerpo o la disposición de partes en un sistema complejo en organismos biológicos. La palabra evolucionó para referirse también a la disposición y estructuración de elementos en sistemas sociales, económicos y administrativos, hasta llegar al contexto moderno en que describe la estructuración y coordinación de actividades para lograr logros específicos. La expresión "capacidad de organización" es una combinación de palabras que se desarrolló naturalmente a medida que evolucionó el lenguaje para describir la habilidad de estructurar y coordinar actividades de manera eficiente.

Situación:

Ana lleva dos meses trabajando en una empresa. Poco a poco le van encargando más tareas. En un momento de mucho trabajo, su jefe le pide 4 tareas que tiene que realizar en el siguiente mes. Nunca le habían requerido tantas tareas juntas y no sabe por cuál empezar. Habla con Antonio, un compañero que lleva mucho tiempo en la empresa y le comenta su problema. Antonio le dice que piense en los niveles de urgencia e importancia de las tareas y siga un orden de primero, importante y urgente, seguido de importante pero no urgente, urgente pero no importante y después ni urgente ni importante. Haciendo las cosas de esta manera, Ana demuestra que tiene capacidad de organización.

10. CULTURA DEL ESFUERZO

Definición: Conjunto de valores, actitudes y prácticas que fomentan la valoración y promoción del trabajo arduo, la dedicación y la constancia en la consecución de metas y objetivos.

Etimología: La palabra "cultura" proviene del latín *cultura*, con raíz en el verbo *colere*, que significa "cultivar la tierra". Con el tiempo, el término se amplió para abarcar el desarrollo intelectual, artístico y social de una sociedad. La palabra "esfuerzo" proviene del latín *exfortiare*, que significa "hacer fuerza". Deriva de la raíz *ex*, que indica un movimiento desde adentro hacia afuera, y *fortis*, que significa "fuerte". En este contexto, "esfuerzo" se relaciona con la acción de aplicar fuerza o energía para lograr algo. La expresión "cultura del esfuerzo" proviene de los ámbitos educativo y laboral.

Situación:

Nina es actriz. Ha acabado la carrera de Arte dramático hace tres meses y ha entrado en una compañía de teatro para interpretar un papel secundario. La obra se va a estrenar en tres meses. La protagonista es Amalia, una actriz de 65 años que lleva haciendo teatro desde que era muy joven. A pesar de su prolongada experiencia, Amalia ensaya todos los días muchas horas y sigue acudiendo a formaciones para actores. Nina admira la capacidad interpretativa de su compañera. En el estreno de la obra, el público se emociona muchísimo con la interpretación de Amalia. Nina comprende que los grandes resultados solo pueden conseguirse con perseverancia y trabajo duro, es decir, con cultura del esfuerzo.

11. CURIOSIDAD

Definición: Deseo de saber o averiguar una cosa. Se trata de un impulso innato que lleva a buscar conocimiento, comprender el mundo y explorar nuevas ideas. Se manifiesta en el deseo de aprender, investigar y descubrir.

Etimología: Proviene del latín *curiositas*, que se deriva de “cura” cuyo significado es “preocupación” o “cuidado”. Se refería a la inquietud por conocer, la atención minuciosa y el interés por los detalles. Después, en las lenguas romances, evolucionó al sentido moderno de la curiosidad, como deseo de conocer, investigar y explorar el entorno, conservando la idea de atención y cuidado, pero centrada en la búsqueda activa de conocimiento y descubrimiento.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Oswaldo. Aunque en la universidad ha aprendido mucho, sobre todo a nivel teórico, se da cuenta de que aún hay mucho más que aprender. Al ver cómo funciona el trabajo en la realidad, le surgen muchas preguntas. Esas preguntas le llevan a querer descubrir otras muchas cosas y a seguir aprendiendo. Con esta actitud, Oswaldo está mostrando curiosidad.

12. EMPATÍA

Definición: Capacidad humana para ponerse en la piel del otro, siendo permeable a sus emociones, sentimientos, necesidades y pensamientos.

Etimología: Proviene de la combinación de los términos en latín *en* que significa “en” y *pathos* que se traduce como “sufrimiento” o “experiencia”.

Situación:

Josué lleva 6 meses trabajando en una clínica veterinaria. Allí tiene como jefe a Gilberto, un veterinario que lleva más de 30 años en la profesión, que es el dueño de la clínica. Gilberto siempre está animado y contento. Pero hoy, sin embargo, parece un poco triste. Al pasar las horas y ver que sigue serio y callado, Josué le pregunta si se encuentra bien. Gilberto le comenta que han diagnosticado una enfermedad a su mujer y aunque en principio tiene cura, está bastante preocupado. También le comenta que la semana siguiente tendrá que acompañarle a algunas pruebas y no va a poder estar tan presente. Josué comprende perfectamente la situación y le dice que no se preocupe y que cuente con él para lo que necesite. Con esta actitud, Josué está mostrando empatía.

13. ESCUCHA ACTIVA

Definición: Habilidad de comunicación que implica prestar atención de manera consciente y plena a lo que otra persona está diciendo, mostrando interés genuino y utilizando diversas técnicas para demostrar comprensión y empatía. Va más allá de simplemente oír las palabras: implica una participación activa y receptiva en la comunicación.

Etimología: Ambas palabras provienen del latín. La palabra “escucha” deriva de *exaudire* que significa “oír” o “escuchar”. “Activa” viene de *activus*, que significa “que tiene la facultad de actuar”, refiriéndose a la participación consciente y energética en una actividad. La combinación de ambas palabras genera la expresión “escucha activa”, que proviene del ámbito de la psicología y la comunicación. Fue el psicólogo humanista Carl Rogers quien contribuyó con la idea de la escucha activa en la terapia y después se extendió a otros ámbitos.

Situación:

Alejandro tiene una reunión con su responsable, Ramón, en la cual van a hablar de ciertas tareas nuevas que hay que hacer. Sin embargo, cuando Alejandro llega a la reunión, el jefe le habla de ciertas cosas que le parecen muy complicadas y desconecta de la conversación. Oye a Ramón de fondo, asiente de vez en cuando, pero, no está escuchando realmente lo que está explicando. Cuando el responsable le pregunta si ha comprendido lo que tiene que hacer, a Alejandro le da vergüenza reconocer que no estaba escuchando. Sale de la reunión sin saber qué tareas le han encargado. Pasados unos días, Ramón le pregunta cómo lleva las tareas encargadas, las cuales no ha comenzado. El jefe se enfada bastante. Esto no hubiera sucedido si Alejandro hubiera mantenido una actitud de escucha activa.

14. GANAS DE APRENDER

Definición: Disposición o deseo que una persona tiene de adquirir nuevos conocimientos, habilidades o experiencias. Implica una actitud positiva hacia el proceso de adquisición de conocimientos y un deseo genuino de crecimiento personal.

Etimología: Tanto la palabra ganas como la palabra aprender provienen del latín. Ganas proviene de gana, que significa “deseo” o “apetito”. Ha evolucionado en diversos idiomas para referirse a un deseo fuerte o una inclinación hacia algo. Aprender deriva de apprehendere que significa “agarrar”, evolucionando el término para referirse al acto de adquirir conocimiento o habilidades a través de estudio, experiencia o la enseñanza.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Raúl. Aunque en la universidad ha aprendido mucho, sobre todo a nivel teórico, en esta primera semana está viendo muchas cosas nuevas a nivel práctico. Su responsable le explica conceptos y maneras de hacer las cosas que le están pareciendo difíciles, sin embargo, aunque las primeras veces los resultados no sean los mejores, Raúl lo sigue intentando, porque sabe que solo así se aprende. Con esta actitud, Raúl está demostrando ganas de aprender.

15. GESTIÓN DE LAS ESPECTATIVAS

Definición: Manejo de manera consciente de lo que se puede esperar de una situación o un resultado.

Etimología: Tanto “Gestión” como “Expectativas” proceden del latín. “Gestión” proviene de *gestio*, que significa llevar a cabo. “Expectativas” deriva de *expectare*, que significa “mirar hacia afuera” o “esperar”. A lo largo del tiempo, la palabra mantuvo la esencia de “anticipar” o “esperar en el futuro”.

Situación:

Pol acabó el grado de Historia del Arte hace 4 meses. Además habla muy bien inglés y francés. Hace 1 semana tuvo una entrevista para trabajar como guía en el Museo del Prado. Le han contratado y hoy es su primer día. Pol se ha preparado y ha ensayado mucho lo que va a explicar a su primer grupo, mostrando datos históricos interesantes, pero también curiosos. Le gustaría que su exposición fuera didáctica y a la vez divertida. Sin embargo sabe que esto no solo depende de él, sino de las personas que le van a escuchar. Sabe que, a pesar de su ilusión por hacerlo bien y lo mucho que lo ha preparado, los resultados pueden ser buenos o no. Así no se llevará una decepción con lo que ocurra pase lo que pase. Con esta actitud, Pol está mostrando un buen manejo de las expectativas.

16. GESTIÓN DEL TIEMPO

Definición: Proceso de planificación y organización del bien intangible del tiempo de la manera más productiva y eficiente. Al utilizar inteligentemente las horas disponibles, es posible completar más tareas en un período de tiempo específico.

Etimología: Tanto “gestión” como “tiempo” provienen del latín. La primera proviene de *gestio*, que significa llevar a cabo. La segunda proviene de *tempus*, cuyo significado a día de hoy es exactamente el original, es decir, la denotación del concepto de tiempo en términos cronológicos o en referencia a eventos y condiciones temporales.

Situación:

A Carlos, diseñador gráfico, le han encomendado una tarea un lunes que tiene que estar lista el viernes de esa misma semana. La tarea consiste en diseñar un logotipo y diez plantillas en diferentes formatos para la aplicación de dicho logotipo. Carlos es una persona muy perfeccionista y quiere tener un logotipo que le convenza completamente. La versión del logotipo que a Carlos le deja completamente satisfecho le tiene ocupado hasta el jueves. Cuando llega la hora de la entrega Carlos tiene un logotipo muy bueno, pero sólo dos de las diez plantillas solicitadas. El responsable del equipo no está contento con el trabajo. Carlos está mostrando falta de habilidad para gestionar el tiempo.

17. HABILIDADES COMUNICATIVAS

Definición: Son el conjunto de destrezas que permiten a una persona expresarse, comprender y relacionarse efectivamente con otros a través del lenguaje y otros medios de comunicación.

Etimología: Tanto “habilidad” como “comunicación” provienen del latín. La primera deriva de *habilitas* que significa “capacidad” o “aptitud”. La segunda viene de *communicatio* que significa “compartir” o “poner en común”. A lo largo de la historia, esta palabra se ha usado para describir el intercambio de información entre individuos o grupos.

Situación:

Rubén ha acabado el grado de Enfermería hace 3 meses. Hace 2 meses empezó a trabajar en un hospital. Tanto pacientes como compañeros de trabajo se sienten muy agusto con él, por su forma de ser y de expresarse. A Rubén le gusta escuchar activamente a los pacientes y compañeros, para poder responder de manera coherente. Le gusta mirarles a los ojos cuando habla con ellos, ser amable y mostrarse empático con sus preocupaciones y dolores. Con esta actitud, Rubén muestra que tiene habilidades comunicativas.

18. HONESTIDAD

Definición: Cualidad de ser veraz, sincero y transparente en pensamientos, palabras y acciones, actuando con integridad y evitando la falsedad o la ocultación de la verdad.

Etimología: Proviene del latín *honestus* que significa “honorable” o “respetable”.

Situación:

Remedios lleva un año trabajando en una empresa de servicios. Desde hace un tiempo siente que su responsable, Clara, es algo cortante en su comunicación y que ha perdido la confianza en ella. Pese a que a Remedios le da miedo afrontar la situación por las posibles consecuencias que pueda tener para ella y su situación en el equipo, manda un correo a Clara solicitando una reunión para hablar del tema y tratar de solucionarlo. Remedios está mostrando honestidad.

19. HUMILDAD

Definición: Cualidad que se manifiesta en la modestia, la ausencia de orgullo y la disposición a reconocer y valorar las contribuciones y perspectivas de los demás, demostrando un sentido realista de uno mismo sin arrogancia.

Etimología: Proviene de la palabra latina *humilis* que significa “bajo” o “de la tierra”. Originalmente se asociaba a la idea de estar en un lugar bajo, física o socialmente y con el tiempo evolucionó para adquirir connotaciones de modestia y ausencia de orgullo.

Situación:

Iván ha empezado a trabajar en una empresa de informática. Hace un mes que acabó la carrera de Ingeniería Superior en Informática, con una de las mejores medias de su promoción. En la universidad aprendió muchas cosas, sobre todo a nivel teórico. Sin embargo, al compartir tiempo con sus nuevos compañeros, que tienen mucha experiencia tanto en esa empresa como en el sector, Iván se da cuenta de que aunque en la universidad se ve mucha teoría, en la práctica se pueden aprender muchísimas cosas. La mayoría de esos compañeros ni siquiera tienen una titulación universitaria. Comprende que haber estudiado una carrera es solo el comienzo de su andadura profesional, que aún tiene muchísimo que aprender y que esas personas con tanta experiencia, pueden enseñarle mucho. Con esta actitud, Iván está mostrando humildad.

20. INDEPENDENCIA

Definición: Condición de ser libre y autónomo, sin estar sujeto a la influencia, control o subordinación de otros. Implica la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera autodirigida, sin depender en exceso de factores externos.

Etimología: Proviene de la combinación de palabras latinas *in* que significa “no” y *dependere* que significa “depender”. En su evolución a través del francés medieval llegó al español como “independencia”.

Situación:

Karen ha acabado el grado de Química hace dos meses. Desde hace 1 mes, está trabajando en una empresa farmacéutica. Su responsable, Berto, le ha encargado una tarea junto con otros compañeros más expertos, relacionado con un nuevo medicamento que quieren sacar al mercado. Han dividido el trabajo en diferentes partes que irá haciendo cada uno. Aunque tanto Berto como los compañeros son muy agradables y siempre están dispuestos a ayudar a Karen y a resolver sus dudas, ella también está haciendo algunas investigaciones por su cuenta para comprender algunos procesos. Con esta actitud, Karen muestra independencia.

21. INICIATIVA

Definición: Proposición o idea que sirve para comenzar alguna cosa. También se refiere a la capacidad de tomar decisiones y emprender acciones de manera proactiva y autónoma.

Etimología: Proviene de la palabra del latín *initiare* que significa “comenzar”. Originalmente “iniciativa” se refería al acto de dar inicio a algo nuevo o tomar la primera acción en un proceso.

Situación:

Sofía ha estudiado un grado superior en Diseño de joyas y ha hecho algunas formaciones cortas en uso de materiales reciclados. Ha empezado a trabajar en un taller de diseño de bisutería hace 2 meses. A mediados de año, la dueña del taller realiza una reunión porque hay que preparar los nuevos diseños que sacarán al mercado en Navidad. Quiere preparar algo innovador, pero que siga siendo vendible y llevable. Reconoce andar algo perdida en las nuevas tendencias, porque desde siempre ha realizado la bisutería con materiales y procedimientos tradicionales. Las otras compañeras, que también llevan mucho tiempo en el mundo del diseño de bisutería, reconocen estar en la misma situación. Sofía habla de lo que ha aprendido en las formaciones sobre uso de materiales reciclados y también algunas pruebas que últimamente está haciendo en casa con botellas de plástico y telas. Propone utilizar estos materiales con algunas técnicas nuevas para la nueva colección. Con esta actitud, Sofía está mostrando que tiene iniciativa.

22. INTERÉS

Definición: Grado de atención, curiosidad o importancia que se le concede a algo.

Etimología: Proviene del latín *interest*, combinación de *inter*, que significa "entre" o "en medio de", y *esse*, que significa "ser". En su origen, el término se utilizaba en el contexto de préstamos de dinero, refiriéndose a la cantidad adicional que se pagaba por el uso del dinero prestado. Con el tiempo, el significado de "interés" se amplió para abarcar la atención, curiosidad o importancia en diversos contextos, así como las ganancias generadas por inversiones y préstamos en general. La palabra ha conservado su esencia de estar "en medio de" o "entre" dos partes que participan en una transacción financiera.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Marcelo. Cuando acabó el instituto, no sabía muy bien qué hacer después, así que estudió un grado superior de Administración y Finanzas. Estudió eso porque algunos profesores le dijeron que ya que se le daban bien las matemáticas y en el ámbito de administración y finanzas hay poco desempleo, podría ser una buena opción. Marcelo fue aprobando los cursos, no con grandes notas. De hecho, la administración y las finanzas realmente no le gustaban demasiado. Sin embargo, se pasaba las clases dibujando. Cuando acabó el grado superior, encontró un trabajo en una pequeña empresa. Sin embargo, cuando sus responsables le explicaban procedimientos importantes para el trabajo, Marcelo no prestaba demasiada atención, se distraía con frecuencia. Visto esto, sus responsables deciden no renovarle cuando termina su contrato, ya que está mostrando que no tiene interés.

23. MADUREZ

Definición: Estado o condición de estar plenamente desarrollado física, emocional, mental o socialmente, caracterizado por la capacidad de ejercer juicio y comportarse de manera equilibrada, reflexiva y responsable.

Etimología: Proviene del latín *maturitas*, que está relacionada con "maturus", que significa "en sazón" o "en su tiempo adecuado". Con el tiempo, la palabra ha evolucionado para abarcar no solo el aspecto biológico, sino también el desarrollo integral de las habilidades y la capacidad de enfrentar las responsabilidades de la vida de manera equilibrada y reflexiva.

Situación:

Martín y Rebeca comenzaron a trabajar en el departamento de logística de una empresa de bisutería desde hace 6 meses. Es en el mes de diciembre y debido a que las fiestas se acercan, han aumentado las ventas y también los envíos. Hoy es viernes y el responsable de Martín y Rebeca les pide por favor si podrían realizar dos horas extras, ya que hay muchísimo trabajo y esas horas supondrían un gran adelanto. Rebeca empieza a quejarse, de mala manera y a decir que a ella no le pueden obligar a quedarse. Martín, sin embargo, comprende las circunstancias excepcionales que se están viviendo, debido a las fechas y aunque quizá no era lo que más le apetecía un viernes por la tarde, acepta la petición del responsable. Con esta actitud, Martín está mostrando madurez.

24. PACIENCIA

Definición: Capacidad de sufrir y tolerar desgracias y adversidades, cosas molestas u ofensivas y también la incertidumbre con fortaleza, sin perder la calma ni la compostura. La paciencia es vista como una virtud en muchas culturas y filosofías, ya que implica resistencia y control emocional en situaciones desafiantes.

Etimología: Proviene del latín *patientia*, que se deriva de *pati*, que significa "sufrir" o "soportar". En su origen, la paciencia estaba asociada con la capacidad de soportar dificultades o sufrimientos sin perder la compostura. A lo largo del tiempo, la palabra ha evolucionado para abarcar la capacidad más amplia de tolerar retrasos, contratiempos y frustraciones con tranquilidad y autodominio.

Situación:

Alba ha estudiado un grado superior en Diseño de Moda y ha comenzado a trabajar hace 2 semanas en una pequeña empresa donde confeccionan ropa con tela y materiales reciclados. Alba trabaja ahora con algunos materiales que nunca utilizó en el grado superior y le está costando conseguir buenos resultados. Sin embargo, lo intenta una y otra vez. Sabe que finalmente conseguirá trabajar adecuadamente con estos materiales y que los resultados serán buenos. Con esta actitud, Alba está mostrando que tiene paciencia.

25. PENSAMIENTO CRÍTICO

Definición: Capacidad manifestada por el ser humano para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema o determinado, intentando esclarecer la veracidad de dicha información y alcanzar una idea justificada al respecto ignorando posibles sesgos externos.

Etimología: Por un lado, la palabra “pensamiento” proviene del latín *pensare* que significa “considerar”. A lo largo del tiempo *pensare* evolucionó para referirse a “reflexionar” o “meditar”, dando lugar a la palabra “pensamiento” en las lenguas romances. Por otro lado, la palabra “crítico” se deriva del griego *krites* que significa “el que juzga”. El término pasó al latín *criticus* y después al francés *critique*. En sus orígenes, crítico se refería a la capacidad de analizar y juzgar, especialmente en el contexto de la literatura y las artes. La expresión “pensamiento crítico” tiene raíces en la filosofía y la educación. En la antigua Grecia, filósofos como Sócrates enfatizaron la importancia de cuestionar y examinar las creencias y suposiciones. Sin embargo, el término “pensamiento crítico” adquirió prominencia en el siglo XX. Durante esta época, educadores y filósofos de la educación, como John Dewey y Bertrand Russell, contribuyeron significativamente al desarrollo y la promoción del pensamiento crítico como un componente esencial de la educación.

Situación:

Tanto Lucas como Daniel comenzaron a trabajar hace tres meses en una empresa de envasado de yogures. Ayer Daniel le dijo a Lucas que alguien le había dicho que otro alguien le había dicho, que la empresa tenía dificultades económicas y que los nuevos no renovarían el contrato cuando llegara la fecha. Al principio Lucas se asusta un poco, pero después recuerda que en la empresa de su padre también había esos rumores de vez en cuando y después no pasaba nada. Decide que hasta que los responsables de la empresa no comuniquen algo oficial al respecto, no va a hacer caso a posibles rumores. Con esta actitud, Lucas está mostrando pensamiento crítico.

26. IDENTIDAD DIGITAL

Definición: Conjunto de informaciones publicadas en Internet sobre nosotros y que componen la imagen que los demás tienen de nosotros: datos personales, imágenes, noticias, comentarios, gustos, amistades, aficiones, etc. Todos estos datos nos describen en Internet ante los demás.

Etimología: Tanto "identidad" como "digital" provienen del latín. "Identidad" proviene de *idem*, que significa "lo mismo". La noción básica de "identidad" se refiere a la cualidad de ser idéntico o la condición de ser lo mismo. A lo largo del tiempo, el término ha evolucionado y se ha expandido para abarcar una variedad de contextos, incluidos aspectos personales, sociales y culturales. En el uso moderno, "identidad" puede referirse a la percepción de quiénes somos como individuos, así como a la pertenencia a un grupo o a la expresión de características distintivas que nos definen. "Digital" proviene de *digitus*, que significa "dedo". Originalmente, se utilizaba para describir algo relacionado con los dedos, como contar con los dedos. La transición hacia el significado moderno de "digital" ocurrió con el desarrollo de la tecnología. En la década de 1940, se comenzó a utilizar para describir la representación de datos mediante dígitos numéricos (números) en lugar de formas analógicas continuas. En la actualidad, el término "digital" se utiliza comúnmente para referirse a la tecnología que utiliza datos discretos y a la representación de información en forma de bits (0 y 1). La evolución de la palabra refleja la transición desde su significado original relacionado con los dedos hacia su uso moderno en el contexto de la tecnología y la representación numérica.

Situación:

Fernando ha acabado el grado de Administración y dirección de empresas hace un mes y hoy ha tenido su primera entrevista de trabajo para un puesto en un departamento de RRHH en una empresa internacional de videojuegos. Uno de los puntos que se destacan en la cultura de esa empresa es la tolerancia y el respeto, ya que tienen sedes y por tanto compañeros, en todo el mundo. Lorenzo, el entrevistador, ha visto en Fernando una persona muy formada académicamente, porque no solo ha estudiado el grado, sino que tiene otras formaciones cortas relacionadas con los RRHH. Además, parecía muy agradable y educado. Tras la entrevista, Lorenzo revisa los perfiles de redes sociales de Fernando, como siempre hace con todos los candidatos. Pero lo que allí descubre le sorprende y disgusta mucho. En el perfil de Instagram de Fernando descubre fotos con comentarios racistas y xenófobos, hechos por él y sus amigos. Para Lorenzo esto es, sin duda, un motivo para no contratar a Fernando, ya que no tiene una adecuada identidad digital.

27. PROACTIVIDAD

Definición: Disposición y capacidad de tomar la iniciativa y responsabilidad en la toma de decisiones y acciones, anticipándose a situaciones y tomando medidas preventivas o correctivas.

Etimología: Surge de la combinación de dos palabras originarias del latín. "Pro" se deriva de *pro*, que significa "antes de". La palabra "actividad", por su parte, se deriva de *actus*, participio pasado del verbo *agere*, que significa "hacer" o "actuar". El término "proactividad" fue popularizado por el autor Stephen R. Covey en su libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva". Covey utilizó la palabra para describir la actitud de anticiparse a los problemas, tomar la iniciativa y asumir responsabilidad por las acciones, en lugar de simplemente reaccionar ante las circunstancias. Aunque la palabra en sí misma no tiene una larga historia, la idea de ser proactivo tiene raíces en la filosofía y la psicología, donde se valora la toma de control y la responsabilidad personal.

Situación:

Lorena lleva 3 meses trabajando como celadora en la parte de urgencias de un hospital. Poco a poco ha ido aprendiendo los procesos y pudiendo anticiparse a algunas situaciones. Ahora sabe que en cuanto un coche llega a la puerta y alguien baja corriendo, es muy probable que sea necesaria una silla de ruedas para un paciente que espera dentro del vehículo. Lorena está muy atenta siempre y tiene sillas de ruedas preparadas por si se da la situación. Con esta actitud está mostrando proactividad.

28. RESILIENCIA

Definición: Capacidad de adaptarse, sobreponerse y recuperarse frente a situaciones adversas, traumas o desafíos. Implica la habilidad de mantener una actitud positiva, aprender de las experiencias difíciles y continuar avanzando a pesar de las adversidades. La resiliencia no significa evitar el sufrimiento, sino desarrollar la fortaleza emocional y mental para enfrentarlo de manera constructiva.

Etimología: Proviene del término del latín *resilio*, que significa "volver atrás" o "rebotar". Originalmente, la palabra se utilizaba en el campo de la física para describir la capacidad de un material para recuperar su forma original después de ser sometido a presión o deformación. En el contexto psicológico, la palabra fue adoptada para describir la capacidad de las personas para recuperarse y adaptarse emocionalmente después de enfrentar situaciones difíciles o traumáticas. La resiliencia implica, de alguna manera, "rebotar" emocionalmente y recuperarse frente a la adversidad, similar al concepto original aplicado a los materiales físicos.

Situación:

Gonzalo trabaja desde hace 3 meses en una empresa de diseño editorial. Hace 2 semanas su responsable le pidió por primera vez una tarea grande, la maquetación de un pequeño libro de cuentos infantiles. Gonzalo está muy motivado, intentando aportar lo mejor de sí mismo. Durante estas 2 semanas ha trabajado muchísimo y está muy contento con el resultado. Hoy va a mostrarle a su jefe lo que, en su opinión, es el resultado final del libro. Sin embargo, cuando lo muestra a su responsable, él le comenta las correcciones que hay que hacer, que para Gonzalo son demasiadas. Está muy decepcionado. Continúa haciendo su trabajo, pero con mucha menos motivación que antes. Gonzalo no hubiera sentido estas emociones negativas si fuera resiliente, ya que habría podido reponerse ante esa situación adversa.

29. RESPONSABILIDAD

Definición: Obligación de cumplir con deberes, tareas o compromisos de manera ética y consciente. Implica tener en cuenta las consecuencias de las propias acciones y asumir las implicaciones, tanto positivas como negativas, que puedan surgir.

Etimología: Proviene del latín *respondere*, que significa "responder" o "garantizar". En sus orígenes, la responsabilidad ya estaba relacionada con la idea de responder o cumplir con una obligación o compromiso.

Situación:

Roberto ha hecho el grado en Diseño de Videojuegos. Hace 4 meses empezó a trabajar como diseñador en una empresa. Durante este tiempo estuvo haciendo tareas sencillas y aprendiendo de los compañeros más expertos. Pero hace dos semanas le encargaron el diseño y creación de uno de los personajes principales del videojuego en que están trabajando actualmente. Roberto está tan ilusionado con este encargo, que ha olvidado hacer una tarea muy importante para que el personaje pueda moverse correctamente en el videojuego. Cuando lo muestra a todo el equipo, se dan cuenta del error. Roberto se siente un poco avergonzado, pero, sabe que está aprendiendo y que es normal que haya errores. Sin embargo, en cuanto acaba la reunión, se pone a trabajar de nuevo para solucionar este error y que el personaje funcione correctamente en el videojuego. Con esta actitud, Roberto está mostrando responsabilidad.

30. RIGOR

Definición: Calidad de ser minucioso, exacto y estricto en la aplicación de principios o estándares, garantizando precisión y confiabilidad en el trabajo, análisis o investigación.

Etimología: Tiene sus raíces en el latín. Proviene del término *rigor*, que originalmente se asociaba con la rigidez o dureza de algo. Con el tiempo, el significado de la palabra evolucionó para incluir la idea de precisión y severidad en la aplicación de reglas, normas o estándares.

Situación:

Anabel terminó el grado superior en Cocina y Repostería hace 1 mes. Ha comenzado a trabajar como cocinera en un restaurante de su barrio, donde también se venden tartas de manzana artesanales. De momento ella es la persona que se encarga de cortar en láminas las manzanas para hacer las tartas. Este trabajo en principio podría no parecer demasiado complicado. Sin embargo, Anabel lo considera muy importante, porque sabe que las tartas no quedan iguales si las láminas de manzana son demasiado gruesas o demasiado finas. Por este motivo, trata de que las láminas queden del tamaño perfecto. Con esta actitud, Anabel está mostrando rigor.

31. TOMA DE DECISIONES

Definición: Proceso mediante el cual una persona elige entre dos o más opciones o cursos de acción disponibles. Implica evaluar información, considerar alternativas, ponderar los posibles resultados y seleccionar la opción que se percibe como la más adecuada en una situación dada.

Etimología: La palabra “toma” proviene del latín *tumulare* que significa “levantar”. A través de las lenguas romances adquirió el significado actual de “adquirir” o “aceptar”. La palabra “decisión” proviene del término latino *decisio*, que significa “resolución” o “determinación”.

Situación:

Aisha lleva 6 meses trabajando en la caja de un banco. Son las 13:55 horas del viernes y dado que la mañana ha sido muy tranquila, el resto de compañeros y responsables ya se ha ido. Aisha está acabando las últimas tareas antes de cerrar la sucursal, cuando entra un hombre interesado en abrir una cuenta. Pide disculpas por llegar cuando casi están cerrando, pero, solo puede venir los viernes a esta hora después de trabajar. Debido a su edad y su situación laboral, tiene dos opciones posibles a la hora de abrir la cuenta. Esto es algo sencillo que Aisha ha hecho muchas veces ya en estos 6 meses. Sin embargo, en este tipo de situaciones, cuando hay varias posibilidades, siempre pide ayuda a sus responsables, para dar la mejor opción. Esta vez no puede hacer esto ni decir al cliente que vuelva el lunes. Así que sopesa detenidamente la situación, piensa en lo que otras veces le han aconsejado sus responsables y le comenta la que, en su opinión, es la mejor opción. Así ha mostrado que es capaz de tomar decisiones.

32. TOLERANCIA A LA CRÍTICA

Definición: Capacidad de una persona para aceptar y manejar de manera constructiva las críticas o comentarios negativos sobre sus acciones, ideas, comportamientos o trabajos. Implica la disposición a escuchar y considerar las opiniones y evaluaciones de los demás, incluso cuando son desfavorables.

Etimología: “Tolerancia” proviene del latín *tolerantia*, que significa “soportar”. La palabra “crítica” proviene del griego *kritikos* que significa “capaz de juzgar”.

Situación:

Hugo estudió el grado en Periodismo y trabaja desde hace 4 meses en una editorial. Hace 2 semanas su responsable le pidió por primera vez una tarea grande, la redacción de un reportaje sobre la situación de la migración en Canarias. Hugo está muy motivado, intentando aportar lo mejor de sí mismo. Durante estas 2 semanas ha trabajado muchísimo y está muy contento con el resultado. Sin embargo cuando su responsable lo ve, le hace bastantes correcciones. Pero Hugo no está decepcionado, sino contento porque todas estas correcciones le ayudarán a mejorar en su trabajo. Con esta actitud, Hugo está mostrando una buena tolerancia a la crítica.

33. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Definición: Capacidad de una persona para sobrellevar y manejar situaciones o experiencias que generan frustración, estrés o contrariedad, sin perder el control emocional ni desistir fácilmente.

Etimología: "Tolerancia" proviene del latín *tolerantia*, que significa "soportar". La palabra "frustración" tiene su origen en el latín *frustratio*, que significa "acción de defraudar" o "engaño". Con el tiempo ha evolucionado para referirse al sentimiento de decepción que surge cuando las expectativas o deseos se ven obstaculizados. El concepto "tolerancia a la frustración" ha sido acuñado por las disciplinas psicológicas y educativas para describir la capacidad de las personas para manejar situaciones frustrantes sin perder la calma.

Situación:

Loredana estudió Bellas Artes y desde hace tres meses trabaja en un taller de escultura. El ayuntamiento de Madrid ha pedido una serie de esculturas para el día del niño y José Alberto, el dueño del taller, se las ha encargado a ella. Loredana es una persona muy perfeccionista. Está trabajando mucho en sus esculturas, pero de momento los resultados no son los que ella quiere. Lo que expresan esas esculturas no es lo que, a su parecer, les han solicitado desde el ayuntamiento. Cada vez que acaba una escultura y ve que no le gusta lo suficiente y tiene que volver a empezar, se frustra, pero, también se alegra. Ve que cada escultura es mejor que la anterior a pesar de ser mejorables. Solo hay que seguir intentándolo y cada vez saldrán mejor. Loredana no se rinde y asume que quizá hagan falta muchos intentos para que las esculturas salgan bien. Con esa actitud está mostrando tolerancia a la frustración.

34. TRABAJO EN EQUIPO

Definición: Labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.

Etimología: La palabra "trabajo" tiene sus raíces etimológicas en el latín *tripalium*, que era un instrumento de tortura compuesto por tres palos. Con el tiempo, la connotación evolucionó hacia la actividad laboral, reflejando la percepción histórica del trabajo como algo arduo. La palabra "equipo" también proviene del latín *ex*, que significa "fuera" y *capere*, que significa "tomar". Denota la idea de un grupo de personas que toman acciones conjuntas. La evolución léxica a través del francés antiguo condujo a la formación de "equipe". En el contexto laboral contemporáneo, el término equipo representa la colaboración y coordinación de individuos hacia un objetivo común, destacando la importancia de trabajar juntos de manera sinérgica.

Situación:

Simón ha comenzado a trabajar en una empresa hace 2 meses. Durante este tiempo ha estado aprendiendo y trabajando conjuntamente con compañeros más veteranos. Hoy sin embargo el responsable del equipo ha asignado una tarea a todos, pero cada uno se encargará de una parte. Simón está contento, le han asignado algo que se le da muy bien y que puede contribuir al trabajo de los demás, al igual que sabe que el trabajo de los demás contribuirá al suyo. Y conjuntamente todo el trabajo contribuirá a conseguir el objetivo que les han encargado. Con esta actitud, Simón está demostrando capacidades para trabajar en equipo.

WEBGRAFÍA

- I. Real Academia Española. (s.f.). Recuperado de [este enlace](#).
- II. Psicología y Mente. (s.f.). Recuperado de [este enlace](#).
- III. Oxford Languages. (s.f.). Google Dictionary (Español). Recuperado de [este enlace](#).
- IV. WeLife. (s.f.). Cómo ser más paciente y hacerte más fuerte: Consejos para tener más paciencia. Recuperado de [este enlace](#).
- V. Comunicare. (s.f.). Comunicación profesional: características. Recuperado de [este enlace](#).
- VI. Centro del Bienestar Integral. (s.f.). ¿Qué es la cultura del esfuerzo y cómo inculcarla? Recuperado de [este enlace](#).
- VII. Fundación Adecco. (s.f.). La capacidad de adaptación: competencia clave para el empleo del siglo XXI. Cómo desarrollarla. Recuperado de [este enlace](#).
- VIII. Cisco Webex Blog en Español. (s.f.). Habilidades de colaboración: qué son y cómo mejorarlas. Recuperado de [este enlace](#)..
- IX. Economipedia. (s.f.). Trabajo en equipo. Recuperado de [este enlace](#).

YOUTH & EMPOWERMENT

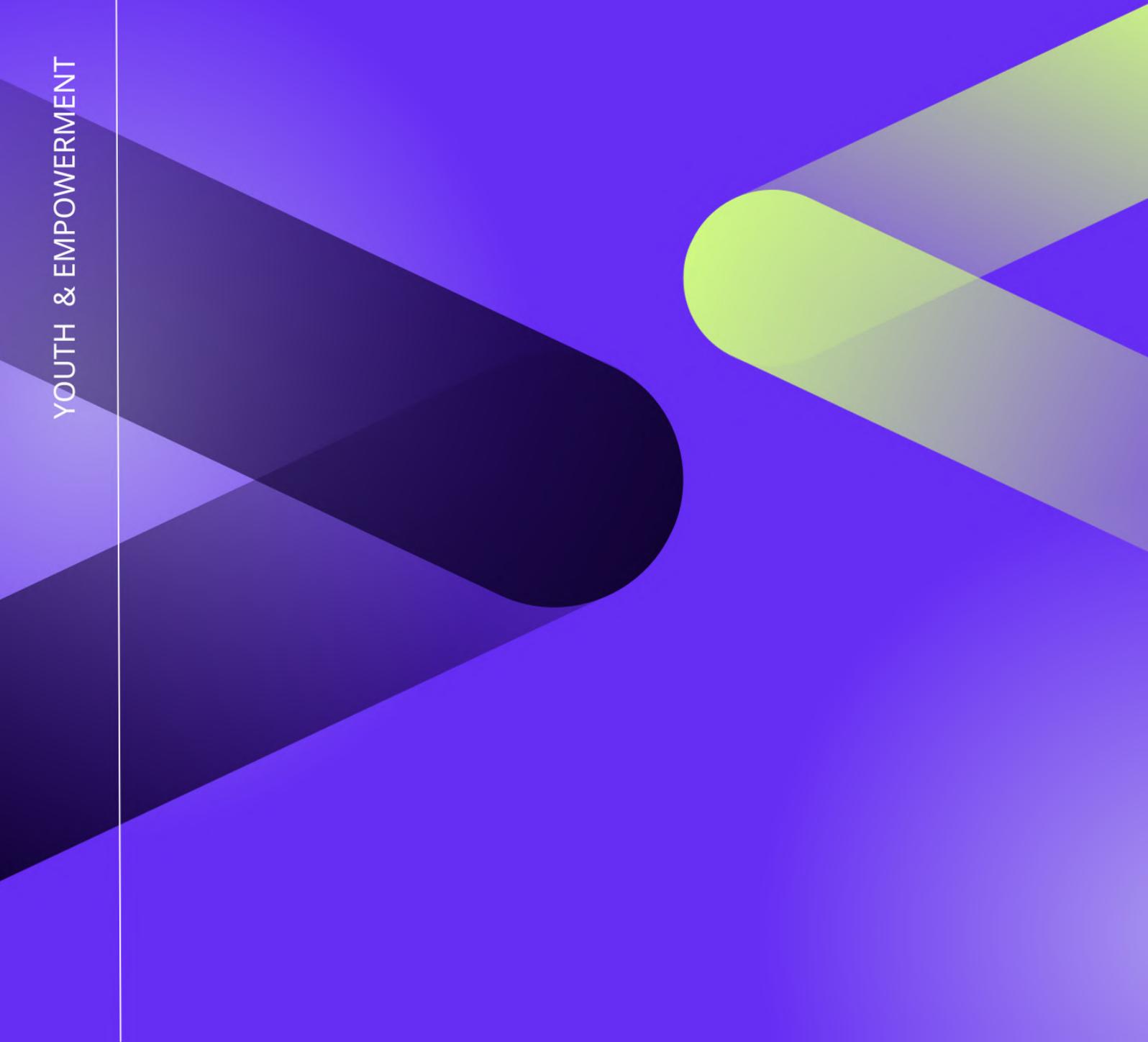


TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	3
1. Ambición	4
2. Asertividad	5
3. Autoconocimiento	6
4. Autocrítica	7
5. Capacidad de adaptación	8
6. Cautela	9
7. Comunicación profesional	10
8. Compromiso	11
9. Capacidad de organización	12
10. Cultura del esfuerzo	13
11. Curiosidad	14
12. Empatía	15
13. Escucha activa	16
14. Ganas de aprender	17
15. Gestión de las expectativas	18
16. Gestión del tiempo	19
17. Habilidades comunicativas	20
18. Honestidad	21
19. Humildad	22
20. Independencia	23
21. Iniciativa	24
22. Interés	25
23. Madurez	26
24. Paciencia	27
25. Pensamiento crítico	28
26. Identidad digital	29
27. Proactividad	30
28. Resiliencia	31
29. Responsabilidad	32
30. Rigor	33

31. Toma de decisiones	34
32. Tolerancia a la crítica	35
33. Tolerancia a la frustración	36
34. Trabajo en equipo	37
Webgrafía	38

INTRODUCCIÓN

¿Qué son las soft skills?

Las *soft skills* se pueden definir como las aptitudes sociales, emocionales, resolutivas y de comportamiento que permiten a una persona desenvolverse mejor y obtener mejores resultados en cualquier situación. Las *hard skills*, sin embargo, son habilidades técnicas o académicas reproducibles y medibles, como saber utilizar un programa determinado o hablar cierto idioma.

El glosario que presentamos a continuación se ha elaborado a partir de una investigación realizada con varias empresas. En ésta, se ha tratado de responder qué valoran las compañías a la hora de contratar a una persona con poca o ninguna experiencia laboral. Como hemos podido concluir tras la investigación, en la selección de personal, contratación y posterior continuación en la empresa, se tienen en cuenta las *soft skills* además de las *hard skills*. Se trata de un componente muy importante para tener éxito en el mundo laboral, especialmente para jóvenes con poca o nula experiencia laboral.

Este glosario ha sido diseñado para estos jóvenes. En él aparece la definición del concepto, su etimología y un breve ejemplo, para comprender de manera práctica qué significa y en qué situaciones se utiliza.

Lo que se pretende es que los jóvenes que están comenzando en el mundo laboral, puedan comprender y cultivar las competencias que les harán crecer profesional y personalmente.

1. AMBICIÓN

Definición: Deseo ardiente de lograr éxito, poder o reconocimiento, impulsando a una persona a esforzarse y perseguir metas con determinación.

Etimología: La palabra ambición procede del latín *ambitio* que originalmente se refería al acto de deambular o moverse alrededor. Con el tiempo evolucionó hacia la “búsqueda activa de poder, influencia o reconocimiento”. En la antigua Roma, el concepto *ambitio* se refería a las prácticas de los candidatos políticos buscando el voto mediante la atención pública. Al difundirse a las lenguas romance, su significado se amplifica, adquiriendo esta connotación relacionada con el deseo ferviente de alcanzar objetivos personales, dando lugar a la actual palabra “ambición”.

Situación:

Javier tiene 24 años y hace 4 meses que ha comenzado a trabajar en una empresa de logística. Una compañera del mismo departamento en el que trabaja Javier ha conseguido un puesto mejor en la competencia y ha dejado la empresa. Javier va a hablar con su responsable y le dice que puede contar con él para sustituir a su compañera, en aquellas tareas en las que esté capacitado. Yendo a hablar con su jefe, Javier está mostrando ambición.

2. ASERTIVIDAD

Definición: Cualidad de la persona que expresa sus opiniones, deseos y derechos de manera firme, clara y directa, sin agresividad ni sumisión y sin violar los derechos de los demás.

Etimología: Proviene del latín *asserere* cuyo significado es “afirmar” o “declarar”. El concepto surgió en la década de los 60, en el ámbito de la psicología y la comunicación.

Situación:

Raquel ha comenzado hace 2 meses a trabajar en una empresa. Hoy es lunes y su responsable le ha encargado una tarea que hay que hacer con urgencia antes del viernes. Raquel aún no tiene mucha experiencia y puede necesitar más tiempo que otras personas para hacer su tarea. El jueves por la mañana aún tiene bastante por hacer, pero, considera que con el día y medio que le queda, puede conseguir acabar la tarea. Pero el jueves por la tarde, Rosa, una compañera de Raquel que ha comenzado a trabajar hace 15 días, le comenta muy agobiada que le han encargado una tarea que no sabe hacer y le pide por favor que le ayude, porque sino no podrá entregarlo a tiempo. Raquel no sabe cómo decirle que ella misma no tiene casi tiempo y finalmente ocupa varias horas de esa tarde ayudando a Rosa. Y finalmente Raquel no consigue entregar su tarea a tiempo. Si con asertividad le hubiera dicho que no podía ayudarle en esta ocasión, hubiera podido entregarlo a tiempo.

3. AUTOCONOCIMIENTO

Definición: Comprensión profunda y consciente de uno mismo, incluyendo aspectos como las propias emociones, habilidades, valores, motivaciones, fortalezas y debilidades. Implica la capacidad de reflexionar sobre la propia identidad y reconocer cómo estas características influyen en el comportamiento y las decisiones.

Etimología: Sus raíces provienen de la combinación de la palabra griega *auto* que significa “uno mismo” y la palabra “conocimiento” que deriva del latín *cognoscere* que significa “adquirir conocimiento”. El origen de este concepto tiene mucha historia y tiene su origen en la antigua Grecia, como una inscripción en el Templo de Apolo en Delfos. En griego, la expresión es Γνωθι σεαυτόν y pasó al latín como *Nosce te ipsum*, transmitiendo ambas la idea fundamental de la importancia del conocerse a uno mismo. Esta expresión y concepto ha sido utilizada durante siglos por pensadores y filósofos como una de las bases del desarrollo interior del ser humano.

Situación:

Lidia ha estudiado el grado en Turismo y una formación aparte en Gestión de servicios. Aparte tiene muy buen nivel de inglés y alemán. Aplica espontáneamente a una cadena hotelera en la que le encantaría trabajar por su buena atención al cliente. Le convocan a una entrevista. En ésta le comentan que hay dos puestos disponibles para los cuales su perfil sería idóneo. Uno de ellos es de atención al cliente, resolviendo dudas e incidencias, de manera presencial y online. El objetivo es conseguir que los estándares de satisfacción de la empresa se mantengan altos. El otro puesto es de ventas. Tendría que llamar y reunirse con agencias de viajes para que contraten paquetes turísticos de habitaciones y excursiones ofrecidos por la cadena hotelera. En este último puesto podría llegar a ganar bastante más dinero debido a las comisiones de ventas. Sin embargo, Lidia sabe que en las situaciones en que hay que usar la persuasión y llegar a resultados de ventas se pone muy nerviosa. Pero atender a los clientes y resolver dudas e incidencias no solo se le da bien, sino que le encanta. Por este motivo, elige el puesto de atención al cliente y rechaza el de ventas. Sabe que ganará menos dinero pero más tranquilidad mental, algo que ella valora mucho. En esta situación Lidia ha demostrado autoconocimiento, para poder elegir la opción que más le conviene.

4. AUTOCRÍTICA

Definición: Capacidad que tiene uno mismo de juzgar o evaluar sus pensamientos o comportamientos, de manera objetiva y reflexiva.

Etimología: Sus raíces provienen de la combinación de palabras del griego *auto* que significa “uno mismo” y *kritikos* que significa “capaz de juzgar”.

Situación:

Teresa comenzó a trabajar en una empresa de diseño gráfico hace seis meses. Al principio cometía muchos más errores que ahora, pero aún sigue cometiendo algunos. Poco a poco va aprendiendo, de las correcciones que sus responsables o compañeros con más experiencia le hacen. Gracias a estas correcciones, ella misma a veces es ya capaz de saber cuando está cometiendo un error, sin castigarse por ello. Esto hace que los resultados sean cada vez mejores. Teresa está mostrando capacidad de autocrítica y eso le está ayudando a mejorar.

5. CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

Definición: Habilidad para ajustarse y prosperar en entornos cambiantes. Incluye la disposición para enfrentar nuevos desafíos, aprender de experiencias diversas y modificar enfoques según las circunstancias.

Etimología: “Capaz” deriva del latín *capax* que significa “que tiene la capacidad de contener, recibir o comprender algo”. La palabra ha evolucionado y se utiliza en diversos contextos para describir la habilidad de una persona para realizar acciones, comprender conceptos o asumir responsabilidades en diferentes áreas de la vida. La palabra "adaptación" proviene del verbo latino *adaptare*, que significa "ajustar" o "acomodar".

Situación:

Marta trabaja desde hace 1 mes en una pequeña empresa de desarrollo de software. La contrataron para una posición de programadora en un proyecto nacional. Sin embargo, y debido a una urgencia, le han propuesto que ayude como tester a encontrar posibles errores en una aplicación para otro proyecto similar. Pese a que Marta prefiere ser programadora que tester, acepta el reto y trata de desempeñar su nueva labor lo mejor posible. Marta está mostrando capacidad de adaptación.

6. CAUTELA

Definición: Cuidado y reserva de una persona al hablar o actuar para prevenir un daño o un peligro, o sigilo con el que procede para evitar que sea advertida su presencia.

Etimología: Procede del latín *cavere*, que significa “precaución” o “tener cuidado”. Originalmente se utilizaba para referirse a la acción de tomar medidas preventivas o precauciones para evitar daños o problemas futuros.

Situación:

Rafael acaba de empezar a trabajar. En una reunión de equipo el responsable del equipo plantea un problema a un compañero con mucha más experiencia laboral que Rafael al respecto de un producto que no está funcionando todo lo bien que debería. Rafael cree tener la solución al problema, pero decide no plantearlo directamente en la reunión ya que entiende que, si su compañero mucho más experto que él no la ha propuesto, quizá no sea la solución más adecuada. Después de la reunión Rafael plantea la solución en privado a su compañero para que la evalúen juntos. Rafael está mostrando cautela.

7. COMUNICACIÓN PROFESIONAL

Definición: Habilidad de expresarse de manera efectiva y apropiada en un entorno laboral. Implica el uso de un lenguaje claro y adaptado a este contexto, así como la capacidad de transmitir información de manera precisa y comprensible, tanto de manera presencial como online.

Etimología: La palabra “comunicación” viene de *communicatio*, que significa “compartir” o “poner en común”. A lo largo de la historia, esta palabra se ha usado para describir el intercambio de información entre individuos o grupos. La palabra “profesional” procede del término latino *professio*, que significa “declaración pública de dedicación a una actividad”. Con el tiempo adquirió el significado actual de una persona que realiza una actividad concreta y muestra un alto grado de competencia y conocimiento en ese campo específico.

Situación:

Juan José ha empezado a trabajar en una empresa de venta de equipos informáticos hace 1 semana. Atiende las dudas de los clientes tanto presencialmente como por teléfono, videollamada y mail. Ciertamente Juan José es una persona muy extrovertida, que no tiene vergüenza de hablar con nadie. Sin embargo, nunca antes se ha dedicado al asesoramiento a clientes. En estas primeras semanas, no hará su trabajo solo, sino que escuchará a Guillermo, un compañero que lleva 20 años en la empresa, para aprender cómo se dirige a los clientes. Juan José queda admirado al escuchar a su compañero. Guillermo habla con claridad y respeto, expone las ideas ordenadamente y no utiliza ciertas palabras porque, como le ha enseñado, no encajan en este contexto. Los clientes siempre quedan con las dudas resueltas y muy contentos. Con esta actitud, Guillermo está mostrando comunicación profesional.

8. COMPROMISO

Definición: Obligación contraída por una persona que se compromete a algo o el acuerdo formal al que llegan dos o más partes tras hacer ciertas concesiones cada una de ellas.

Etimología: Procede de la combinación de dos términos latinos que son *com* que significa “junto” y *promittere* que significa “prometer”. Compromiso se utilizaba originalmente como hacer una promesa o acuerdo mutuo entre dos partes, evolucionando a la responsabilidad adquirida al comprometerse con ciertas acciones, decisiones o acuerdos.

Situación:

Enrique trabaja en un taller mecánico desde hace 7 meses. En este tiempo ha aprendido mucho y ya hay arreglos que hace él solo. Hace unos días, un cliente dejó el coche porque tenía un problema en el motor. Enrique lo ha revisado, pero, le está costando mucho reparar esta avería. Mañana por la tarde el cliente vendrá a recoger su coche. Enrique y su jefe, Gerardo, miran juntos el motor. Gerardo le da ciertas claves a Enrique y cree que ahora sí sabe como podrá repararlo. Sin embargo, va a tener que hacer horas extras si quiere que el coche esté mañana arreglado cuando el cliente venga a recogerlo. Enrique ha dicho al cliente que su coche estaría reparado mañana y está dispuesto a hacer todo lo posible para ello, incluido, por supuesto, hacer horas extras. Con esta actitud, Enrique está mostrando compromiso.

9. CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN

Definición: Habilidad de estructurar el tiempo y recursos de manera eficiente para alcanzar metas y cumplir responsabilidades. Incluye la planificación de tareas, establecimiento de prioridades y gestión del tiempo para optimizar la productividad.

Etimología: Tanto el término “capacidad” como “organización” provienen del latín. Capacidad deriva de capax que significa “que tiene la capacidad de contener, recibir o comprender algo”. La palabra ha evolucionado y se utiliza en diversos contextos para describir la habilidad de una persona para realizar acciones, comprender conceptos o asumir responsabilidades en diferentes áreas de la vida. “Organización” deriva de organizare, que a su vez viene de organum, que significa “órgano” o “instrumento”. Originariamente organizare se utilizaba para describir la disposición de los órganos del cuerpo o la disposición de partes en un sistema complejo en organismos biológicos. La palabra evolucionó para referirse también a la disposición y estructuración de elementos en sistemas sociales, económicos y administrativos, hasta llegar al contexto moderno en que describe la estructuración y coordinación de actividades para lograr logros específicos. La expresión "capacidad de organización" es una combinación de palabras que se desarrolló naturalmente a medida que evolucionó el lenguaje para describir la habilidad de estructurar y coordinar actividades de manera eficiente.

Situación:

Ana lleva dos meses trabajando en una empresa. Poco a poco le van encargando más tareas. En un momento de mucho trabajo, su jefe le pide 4 tareas que tiene que realizar en el siguiente mes. Nunca le habían requerido tantas tareas juntas y no sabe por cuál empezar. Habla con Antonio, un compañero que lleva mucho tiempo en la empresa y le comenta su problema. Antonio le dice que piense en los niveles de urgencia e importancia de las tareas y siga un orden de primero, importante y urgente, seguido de importante pero no urgente, urgente pero no importante y después ni urgente ni importante. Haciendo las cosas de esta manera, Ana demuestra que tiene capacidad de organización.

10. CULTURA DEL ESFUERZO

Definición: Conjunto de valores, actitudes y prácticas que fomentan la valoración y promoción del trabajo arduo, la dedicación y la constancia en la consecución de metas y objetivos.

Etimología: La palabra "cultura" proviene del latín *cultura*, con raíz en el verbo *colere*, que significa "cultivar la tierra". Con el tiempo, el término se amplió para abarcar el desarrollo intelectual, artístico y social de una sociedad. La palabra "esfuerzo" proviene del latín *exfortiare*, que significa "hacer fuerza". Deriva de la raíz *ex*, que indica un movimiento desde adentro hacia afuera, y *fortis*, que significa "fuerte". En este contexto, "esfuerzo" se relaciona con la acción de aplicar fuerza o energía para lograr algo. La expresión "cultura del esfuerzo" proviene de los ámbitos educativo y laboral.

Situación:

Nina es actriz. Ha acabado la carrera de Arte dramático hace tres meses y ha entrado en una compañía de teatro para interpretar un papel secundario. La obra se va a estrenar en tres meses. La protagonista es Amalia, una actriz de 65 años que lleva haciendo teatro desde que era muy joven. A pesar de su prolongada experiencia, Amalia ensaya todos los días muchas horas y sigue acudiendo a formaciones para actores. Nina admira la capacidad interpretativa de su compañera. En el estreno de la obra, el público se emociona muchísimo con la interpretación de Amalia. Nina comprende que los grandes resultados solo pueden conseguirse con perseverancia y trabajo duro, es decir, con cultura del esfuerzo.

11. CURIOSIDAD

Definición: Deseo de saber o averiguar una cosa. Se trata de un impulso innato que lleva a buscar conocimiento, comprender el mundo y explorar nuevas ideas. Se manifiesta en el deseo de aprender, investigar y descubrir.

Etimología: Proviene del latín *curiositas*, que se deriva de “cura” cuyo significado es “preocupación” o “cuidado”. Se refería a la inquietud por conocer, la atención minuciosa y el interés por los detalles. Después, en las lenguas romances, evolucionó al sentido moderno de la curiosidad, como deseo de conocer, investigar y explorar el entorno, conservando la idea de atención y cuidado, pero centrada en la búsqueda activa de conocimiento y descubrimiento.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Oswaldo. Aunque en la universidad ha aprendido mucho, sobre todo a nivel teórico, se da cuenta de que aún hay mucho más que aprender. Al ver cómo funciona el trabajo en la realidad, le surgen muchas preguntas. Esas preguntas le llevan a querer descubrir otras muchas cosas y a seguir aprendiendo. Con esta actitud, Oswaldo está mostrando curiosidad.

12. EMPATÍA

Definición: Capacidad humana para ponerse en la piel del otro, siendo permeable a sus emociones, sentimientos, necesidades y pensamientos.

Etimología: Proviene de la combinación de los términos en latín *en* que significa “en” y *pathos* que se traduce como “sufrimiento” o “experiencia”.

Situación:

Josué lleva 6 meses trabajando en una clínica veterinaria. Allí tiene como jefe a Gilberto, un veterinario que lleva más de 30 años en la profesión, que es el dueño de la clínica. Gilberto siempre está animado y contento. Pero hoy, sin embargo, parece un poco triste. Al pasar las horas y ver que sigue serio y callado, Josué le pregunta si se encuentra bien. Gilberto le comenta que han diagnosticado una enfermedad a su mujer y aunque en principio tiene cura, está bastante preocupado. También le comenta que la semana siguiente tendrá que acompañarle a algunas pruebas y no va a poder estar tan presente. Josué comprende perfectamente la situación y le dice que no se preocupe y que cuente con él para lo que necesite. Con esta actitud, Josué está mostrando empatía.

13. ESCUCHA ACTIVA

Definición: Habilidad de comunicación que implica prestar atención de manera consciente y plena a lo que otra persona está diciendo, mostrando interés genuino y utilizando diversas técnicas para demostrar comprensión y empatía. Va más allá de simplemente oír las palabras: implica una participación activa y receptiva en la comunicación.

Etimología: Ambas palabras provienen del latín. La palabra “escucha” deriva de *exaudire* que significa “oír” o “escuchar”. “Activa” viene de *activus*, que significa “que tiene la facultad de actuar”, refiriéndose a la participación consciente y energética en una actividad. La combinación de ambas palabras genera la expresión “escucha activa”, que proviene del ámbito de la psicología y la comunicación. Fue el psicólogo humanista Carl Rogers quien contribuyó con la idea de la escucha activa en la terapia y después se extendió a otros ámbitos.

Situación:

Alejandro tiene una reunión con su responsable, Ramón, en la cual van a hablar de ciertas tareas nuevas que hay que hacer. Sin embargo, cuando Alejandro llega a la reunión, el jefe le habla de ciertas cosas que le parecen muy complicadas y desconecta de la conversación. Oye a Ramón de fondo, asiente de vez en cuando, pero, no está escuchando realmente lo que está explicando. Cuando el responsable le pregunta si ha comprendido lo que tiene que hacer, a Alejandro le da vergüenza reconocer que no estaba escuchando. Sale de la reunión sin saber qué tareas le han encargado. Pasados unos días, Ramón le pregunta cómo lleva las tareas encargadas, las cuales no ha comenzado. El jefe se enfada bastante. Esto no hubiera sucedido si Alejandro hubiera mantenido una actitud de escucha activa.

14. GANAS DE APRENDER

Definición: Disposición o deseo que una persona tiene de adquirir nuevos conocimientos, habilidades o experiencias. Implica una actitud positiva hacia el proceso de adquisición de conocimientos y un deseo genuino de crecimiento personal.

Etimología: Tanto la palabra ganas como la palabra aprender provienen del latín. Ganas proviene de gana, que significa “deseo” o “apetito”. Ha evolucionado en diversos idiomas para referirse a un deseo fuerte o una inclinación hacia algo. Aprender deriva de apprehendere que significa “agarrar”, evolucionando el término para referirse al acto de adquirir conocimiento o habilidades a través de estudio, experiencia o la enseñanza.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Raúl. Aunque en la universidad ha aprendido mucho, sobre todo a nivel teórico, en esta primera semana está viendo muchas cosas nuevas a nivel práctico. Su responsable le explica conceptos y maneras de hacer las cosas que le están pareciendo difíciles, sin embargo, aunque las primeras veces los resultados no sean los mejores, Raúl lo sigue intentando, porque sabe que solo así se aprende. Con esta actitud, Raúl está demostrando ganas de aprender.

15. GESTIÓN DE LAS ESPECTATIVAS

Definición: Manejo de manera consciente de lo que se puede esperar de una situación o un resultado.

Etimología: Tanto “Gestión” como “Expectativas” proceden del latín. “Gestión” proviene de *gestio*, que significa llevar a cabo. “Expectativas” deriva de *expectare*, que significa “mirar hacia afuera” o “esperar”. A lo largo del tiempo, la palabra mantuvo la esencia de “anticipar” o “esperar en el futuro”.

Situación:

Pol acabó el grado de Historia del Arte hace 4 meses. Además habla muy bien inglés y francés. Hace 1 semana tuvo una entrevista para trabajar como guía en el Museo del Prado. Le han contratado y hoy es su primer día. Pol se ha preparado y ha ensayado mucho lo que va a explicar a su primer grupo, mostrando datos históricos interesantes, pero también curiosos. Le gustaría que su exposición fuera didáctica y a la vez divertida. Sin embargo sabe que esto no solo depende de él, sino de las personas que le van a escuchar. Sabe que, a pesar de su ilusión por hacerlo bien y lo mucho que lo ha preparado, los resultados pueden ser buenos o no. Así no se llevará una decepción con lo que ocurra pase lo que pase. Con esta actitud, Pol está mostrando un buen manejo de las expectativas.

16. GESTIÓN DEL TIEMPO

Definición: Proceso de planificación y organización del bien intangible del tiempo de la manera más productiva y eficiente. Al utilizar inteligentemente las horas disponibles, es posible completar más tareas en un período de tiempo específico.

Etimología: Tanto “gestión” como “tiempo” provienen del latín. La primera proviene de *gestio*, que significa llevar a cabo. La segunda proviene de *tempus*, cuyo significado a día de hoy es exactamente el original, es decir, la denotación del concepto de tiempo en términos cronológicos o en referencia a eventos y condiciones temporales.

Situación:

A Carlos, diseñador gráfico, le han encomendado una tarea un lunes que tiene que estar lista el viernes de esa misma semana. La tarea consiste en diseñar un logotipo y diez plantillas en diferentes formatos para la aplicación de dicho logotipo. Carlos es una persona muy perfeccionista y quiere tener un logotipo que le convenza completamente. La versión del logotipo que a Carlos le deja completamente satisfecho le tiene ocupado hasta el jueves. Cuando llega la hora de la entrega Carlos tiene un logotipo muy bueno, pero sólo dos de las diez plantillas solicitadas. El responsable del equipo no está contento con el trabajo. Carlos está mostrando falta de habilidad para gestionar el tiempo.

17. HABILIDADES COMUNICATIVAS

Definición: Son el conjunto de destrezas que permiten a una persona expresarse, comprender y relacionarse efectivamente con otros a través del lenguaje y otros medios de comunicación.

Etimología: Tanto “habilidad” como “comunicación” provienen del latín. La primera deriva de *habilitas* que significa “capacidad” o “aptitud”. La segunda viene de *communicatio* que significa “compartir” o “poner en común”. A lo largo de la historia, esta palabra se ha usado para describir el intercambio de información entre individuos o grupos.

Situación:

Rubén ha acabado el grado de Enfermería hace 3 meses. Hace 2 meses empezó a trabajar en un hospital. Tanto pacientes como compañeros de trabajo se sienten muy agusto con él, por su forma de ser y de expresarse. A Rubén le gusta escuchar activamente a los pacientes y compañeros, para poder responder de manera coherente. Le gusta mirarles a los ojos cuando habla con ellos, ser amable y mostrarse empático con sus preocupaciones y dolores. Con esta actitud, Rubén muestra que tiene habilidades comunicativas.

18. HONESTIDAD

Definición: Cualidad de ser veraz, sincero y transparente en pensamientos, palabras y acciones, actuando con integridad y evitando la falsedad o la ocultación de la verdad.

Etimología: Proviene del latín *honestus* que significa “honorable” o “respetable”.

Situación:

Remedios lleva un año trabajando en una empresa de servicios. Desde hace un tiempo siente que su responsable, Clara, es algo cortante en su comunicación y que ha perdido la confianza en ella. Pese a que a Remedios le da miedo afrontar la situación por las posibles consecuencias que pueda tener para ella y su situación en el equipo, manda un correo a Clara solicitando una reunión para hablar del tema y tratar de solucionarlo. Remedios está mostrando honestidad.

19. HUMILDAD

Definición: Cualidad que se manifiesta en la modestia, la ausencia de orgullo y la disposición a reconocer y valorar las contribuciones y perspectivas de los demás, demostrando un sentido realista de uno mismo sin arrogancia.

Etimología: Proviene de la palabra latina *humilis* que significa “bajo” o “de la tierra”. Originalmente se asociaba a la idea de estar en un lugar bajo, física o socialmente y con el tiempo evolucionó para adquirir connotaciones de modestia y ausencia de orgullo.

Situación:

Iván ha empezado a trabajar en una empresa de informática. Hace un mes que acabó la carrera de Ingeniería Superior en Informática, con una de las mejores medias de su promoción. En la universidad aprendió muchas cosas, sobre todo a nivel teórico. Sin embargo, al compartir tiempo con sus nuevos compañeros, que tienen mucha experiencia tanto en esa empresa como en el sector, Iván se da cuenta de que aunque en la universidad se ve mucha teoría, en la práctica se pueden aprender muchísimas cosas. La mayoría de esos compañeros ni siquiera tienen una titulación universitaria. Comprende que haber estudiado una carrera es solo el comienzo de su andadura profesional, que aún tiene muchísimo que aprender y que esas personas con tanta experiencia, pueden enseñarle mucho. Con esta actitud, Iván está mostrando humildad.

20. INDEPENDENCIA

Definición: Condición de ser libre y autónomo, sin estar sujeto a la influencia, control o subordinación de otros. Implica la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera autodirigida, sin depender en exceso de factores externos.

Etimología: Proviene de la combinación de palabras latinas *in* que significa “no” y *dependere* que significa “depender”. En su evolución a través del francés medieval llegó al español como “independencia”.

Situación:

Karen ha acabado el grado de Química hace dos meses. Desde hace 1 mes, está trabajando en una empresa farmacéutica. Su responsable, Berto, le ha encargado una tarea junto con otros compañeros más expertos, relacionado con un nuevo medicamento que quieren sacar al mercado. Han dividido el trabajo en diferentes partes que irá haciendo cada uno. Aunque tanto Berto como los compañeros son muy agradables y siempre están dispuestos a ayudar a Karen y a resolver sus dudas, ella también está haciendo algunas investigaciones por su cuenta para comprender algunos procesos. Con esta actitud, Karen muestra independencia.

21. INICIATIVA

Definición: Proposición o idea que sirve para comenzar alguna cosa. También se refiere a la capacidad de tomar decisiones y emprender acciones de manera proactiva y autónoma.

Etimología: Proviene de la palabra del latín *initiare* que significa “comenzar”. Originalmente “iniciativa” se refería al acto de dar inicio a algo nuevo o tomar la primera acción en un proceso.

Situación:

Sofía ha estudiado un grado superior en Diseño de joyas y ha hecho algunas formaciones cortas en uso de materiales reciclados. Ha empezado a trabajar en un taller de diseño de bisutería hace 2 meses. A mediados de año, la dueña del taller realiza una reunión porque hay que preparar los nuevos diseños que sacarán al mercado en Navidad. Quiere preparar algo innovador, pero que siga siendo vendible y llevable. Reconoce andar algo perdida en las nuevas tendencias, porque desde siempre ha realizado la bisutería con materiales y procedimientos tradicionales. Las otras compañeras, que también llevan mucho tiempo en el mundo del diseño de bisutería, reconocen estar en la misma situación. Sofía habla de lo que ha aprendido en las formaciones sobre uso de materiales reciclados y también algunas pruebas que últimamente está haciendo en casa con botellas de plástico y telas. Propone utilizar estos materiales con algunas técnicas nuevas para la nueva colección. Con esta actitud, Sofía está mostrando que tiene iniciativa.

22. INTERÉS

Definición: Grado de atención, curiosidad o importancia que se le concede a algo.

Etimología: Proviene del latín *interest*, combinación de *inter*, que significa "entre" o "en medio de", y *esse*, que significa "ser". En su origen, el término se utilizaba en el contexto de préstamos de dinero, refiriéndose a la cantidad adicional que se pagaba por el uso del dinero prestado. Con el tiempo, el significado de "interés" se amplió para abarcar la atención, curiosidad o importancia en diversos contextos, así como las ganancias generadas por inversiones y préstamos en general. La palabra ha conservado su esencia de estar "en medio de" o "entre" dos partes que participan en una transacción financiera.

Situación:

Es la primera semana de trabajo de Marcelo. Cuando acabó el instituto, no sabía muy bien qué hacer después, así que estudió un grado superior de Administración y Finanzas. Estudió eso porque algunos profesores le dijeron que ya que se le daban bien las matemáticas y en el ámbito de administración y finanzas hay poco desempleo, podría ser una buena opción. Marcelo fue aprobando los cursos, no con grandes notas. De hecho, la administración y las finanzas realmente no le gustaban demasiado. Sin embargo, se pasaba las clases dibujando. Cuando acabó el grado superior, encontró un trabajo en una pequeña empresa. Sin embargo, cuando sus responsables le explicaban procedimientos importantes para el trabajo, Marcelo no prestaba demasiada atención, se distraía con frecuencia. Visto esto, sus responsables deciden no renovarle cuando termina su contrato, ya que está mostrando que no tiene interés.

23. MADUREZ

Definición: Estado o condición de estar plenamente desarrollado física, emocional, mental o socialmente, caracterizado por la capacidad de ejercer juicio y comportarse de manera equilibrada, reflexiva y responsable.

Etimología: Proviene del latín *maturitas*, que está relacionada con "maturus", que significa "en sazón" o "en su tiempo adecuado". Con el tiempo, la palabra ha evolucionado para abarcar no solo el aspecto biológico, sino también el desarrollo integral de las habilidades y la capacidad de enfrentar las responsabilidades de la vida de manera equilibrada y reflexiva.

Situación:

Martín y Rebeca comenzaron a trabajar en el departamento de logística de una empresa de bisutería desde hace 6 meses. Es en el mes de diciembre y debido a que las fiestas se acercan, han aumentado las ventas y también los envíos. Hoy es viernes y el responsable de Martín y Rebeca les pide por favor si podrían realizar dos horas extras, ya que hay muchísimo trabajo y esas horas supondrían un gran adelanto. Rebeca empieza a quejarse, de mala manera y a decir que a ella no le pueden obligar a quedarse. Martín, sin embargo, comprende las circunstancias excepcionales que se están viviendo, debido a las fechas y aunque quizá no era lo que más le apetecía un viernes por la tarde, acepta la petición del responsable. Con esta actitud, Martín está mostrando madurez.

24. PACIENCIA

Definición: Capacidad de sufrir y tolerar desgracias y adversidades, cosas molestas u ofensivas y también la incertidumbre con fortaleza, sin perder la calma ni la compostura. La paciencia es vista como una virtud en muchas culturas y filosofías, ya que implica resistencia y control emocional en situaciones desafiantes.

Etimología: Proviene del latín *patientia*, que se deriva de *pati*, que significa "sufrir" o "soportar". En su origen, la paciencia estaba asociada con la capacidad de soportar dificultades o sufrimientos sin perder la compostura. A lo largo del tiempo, la palabra ha evolucionado para abarcar la capacidad más amplia de tolerar retrasos, contratiempos y frustraciones con tranquilidad y autodominio.

Situación:

Alba ha estudiado un grado superior en Diseño de Moda y ha comenzado a trabajar hace 2 semanas en una pequeña empresa donde confeccionan ropa con tela y materiales reciclados. Alba trabaja ahora con algunos materiales que nunca utilizó en el grado superior y le está costando conseguir buenos resultados. Sin embargo, lo intenta una y otra vez. Sabe que finalmente conseguirá trabajar adecuadamente con estos materiales y que los resultados serán buenos. Con esta actitud, Alba está mostrando que tiene paciencia.

25. PENSAMIENTO CRÍTICO

Definición: Capacidad manifestada por el ser humano para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema o determinado, intentando esclarecer la veracidad de dicha información y alcanzar una idea justificada al respecto ignorando posibles sesgos externos.

Etimología: Por un lado, la palabra “pensamiento” proviene del latín *pensare* que significa “considerar”. A lo largo del tiempo *pensare* evolucionó para referirse a “reflexionar” o “meditar”, dando lugar a la palabra “pensamiento” en las lenguas romances. Por otro lado, la palabra “crítico” se deriva del griego *krites* que significa “el que juzga”. El término pasó al latín *criticus* y después al francés *critique*. En sus orígenes, crítico se refería a la capacidad de analizar y juzgar, especialmente en el contexto de la literatura y las artes. La expresión “pensamiento crítico” tiene raíces en la filosofía y la educación. En la antigua Grecia, filósofos como Sócrates enfatizaron la importancia de cuestionar y examinar las creencias y suposiciones. Sin embargo, el término “pensamiento crítico” adquirió prominencia en el siglo XX. Durante esta época, educadores y filósofos de la educación, como John Dewey y Bertrand Russell, contribuyeron significativamente al desarrollo y la promoción del pensamiento crítico como un componente esencial de la educación.

Situación:

Tanto Lucas como Daniel comenzaron a trabajar hace tres meses en una empresa de envasado de yogures. Ayer Daniel le dijo a Lucas que alguien le había dicho que otro alguien le había dicho, que la empresa tenía dificultades económicas y que los nuevos no renovarían el contrato cuando llegara la fecha. Al principio Lucas se asusta un poco, pero después recuerda que en la empresa de su padre también había esos rumores de vez en cuando y después no pasaba nada. Decide que hasta que los responsables de la empresa no comuniquen algo oficial al respecto, no va a hacer caso a posibles rumores. Con esta actitud, Lucas está mostrando pensamiento crítico.

26. IDENTIDAD DIGITAL

Definición: Conjunto de informaciones publicadas en Internet sobre nosotros y que componen la imagen que los demás tienen de nosotros: datos personales, imágenes, noticias, comentarios, gustos, amistades, aficiones, etc. Todos estos datos nos describen en Internet ante los demás.

Etimología: Tanto "identidad" como "digital" provienen del latín. "Identidad" proviene de *idem*, que significa "lo mismo". La noción básica de "identidad" se refiere a la cualidad de ser idéntico o la condición de ser lo mismo. A lo largo del tiempo, el término ha evolucionado y se ha expandido para abarcar una variedad de contextos, incluidos aspectos personales, sociales y culturales. En el uso moderno, "identidad" puede referirse a la percepción de quiénes somos como individuos, así como a la pertenencia a un grupo o a la expresión de características distintivas que nos definen. "Digital" proviene de *digitus*, que significa "dedo". Originalmente, se utilizaba para describir algo relacionado con los dedos, como contar con los dedos. La transición hacia el significado moderno de "digital" ocurrió con el desarrollo de la tecnología. En la década de 1940, se comenzó a utilizar para describir la representación de datos mediante dígitos numéricos (números) en lugar de formas analógicas continuas. En la actualidad, el término "digital" se utiliza comúnmente para referirse a la tecnología que utiliza datos discretos y a la representación de información en forma de bits (0 y 1). La evolución de la palabra refleja la transición desde su significado original relacionado con los dedos hacia su uso moderno en el contexto de la tecnología y la representación numérica.

Situación:

Fernando ha acabado el grado de Administración y dirección de empresas hace un mes y hoy ha tenido su primera entrevista de trabajo para un puesto en un departamento de RRHH en una empresa internacional de videojuegos. Uno de los puntos que se destacan en la cultura de esa empresa es la tolerancia y el respeto, ya que tienen sedes y por tanto compañeros, en todo el mundo. Lorenzo, el entrevistador, ha visto en Fernando una persona muy formada académicamente, porque no solo ha estudiado el grado, sino que tiene otras formaciones cortas relacionadas con los RRHH. Además, parecía muy agradable y educado. Tras la entrevista, Lorenzo revisa los perfiles de redes sociales de Fernando, como siempre hace con todos los candidatos. Pero lo que allí descubre le sorprende y disgusta mucho. En el perfil de Instagram de Fernando descubre fotos con comentarios racistas y xenófobos, hechos por él y sus amigos. Para Lorenzo esto es, sin duda, un motivo para no contratar a Fernando, ya que no tiene una adecuada identidad digital.

27. PROACTIVIDAD

Definición: Disposición y capacidad de tomar la iniciativa y responsabilidad en la toma de decisiones y acciones, anticipándose a situaciones y tomando medidas preventivas o correctivas.

Etimología: Surge de la combinación de dos palabras originarias del latín. "Pro" se deriva de *pro*, que significa "antes de". La palabra "actividad", por su parte, se deriva de *actus*, participio pasado del verbo *agere*, que significa "hacer" o "actuar". El término "proactividad" fue popularizado por el autor Stephen R. Covey en su libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva". Covey utilizó la palabra para describir la actitud de anticiparse a los problemas, tomar la iniciativa y asumir responsabilidad por las acciones, en lugar de simplemente reaccionar ante las circunstancias. Aunque la palabra en sí misma no tiene una larga historia, la idea de ser proactivo tiene raíces en la filosofía y la psicología, donde se valora la toma de control y la responsabilidad personal.

Situación:

Lorena lleva 3 meses trabajando como celadora en la parte de urgencias de un hospital. Poco a poco ha ido aprendiendo los procesos y pudiendo anticiparse a algunas situaciones. Ahora sabe que en cuanto un coche llega a la puerta y alguien baja corriendo, es muy probable que sea necesaria una silla de ruedas para un paciente que espera dentro del vehículo. Lorena está muy atenta siempre y tiene sillas de ruedas preparadas por si se da la situación. Con esta actitud está mostrando proactividad.

28. RESILIENCIA

Definición: Capacidad de adaptarse, sobreponerse y recuperarse frente a situaciones adversas, traumas o desafíos. Implica la habilidad de mantener una actitud positiva, aprender de las experiencias difíciles y continuar avanzando a pesar de las adversidades. La resiliencia no significa evitar el sufrimiento, sino desarrollar la fortaleza emocional y mental para enfrentarlo de manera constructiva.

Etimología: Proviene del término del latín *resilio*, que significa "volver atrás" o "rebotar". Originalmente, la palabra se utilizaba en el campo de la física para describir la capacidad de un material para recuperar su forma original después de ser sometido a presión o deformación. En el contexto psicológico, la palabra fue adoptada para describir la capacidad de las personas para recuperarse y adaptarse emocionalmente después de enfrentar situaciones difíciles o traumáticas. La resiliencia implica, de alguna manera, "rebotar" emocionalmente y recuperarse frente a la adversidad, similar al concepto original aplicado a los materiales físicos.

Situación:

Gonzalo trabaja desde hace 3 meses en una empresa de diseño editorial. Hace 2 semanas su responsable le pidió por primera vez una tarea grande, la maquetación de un pequeño libro de cuentos infantiles. Gonzalo está muy motivado, intentando aportar lo mejor de sí mismo. Durante estas 2 semanas ha trabajado muchísimo y está muy contento con el resultado. Hoy va a mostrarle a su jefe lo que, en su opinión, es el resultado final del libro. Sin embargo, cuando lo muestra a su responsable, él le comenta las correcciones que hay que hacer, que para Gonzalo son demasiadas. Está muy decepcionado. Continúa haciendo su trabajo, pero con mucha menos motivación que antes. Gonzalo no hubiera sentido estas emociones negativas si fuera resiliente, ya que habría podido reponerse ante esa situación adversa.

29. RESPONSABILIDAD

Definición: Obligación de cumplir con deberes, tareas o compromisos de manera ética y consciente. Implica tener en cuenta las consecuencias de las propias acciones y asumir las implicaciones, tanto positivas como negativas, que puedan surgir.

Etimología: Proviene del latín *respondere*, que significa "responder" o "garantizar". En sus orígenes, la responsabilidad ya estaba relacionada con la idea de responder o cumplir con una obligación o compromiso.

Situación:

Roberto ha hecho el grado en Diseño de Videojuegos. Hace 4 meses empezó a trabajar como diseñador en una empresa. Durante este tiempo estuvo haciendo tareas sencillas y aprendiendo de los compañeros más expertos. Pero hace dos semanas le encargaron el diseño y creación de uno de los personajes principales del videojuego en que están trabajando actualmente. Roberto está tan ilusionado con este encargo, que ha olvidado hacer una tarea muy importante para que el personaje pueda moverse correctamente en el videojuego. Cuando lo muestra a todo el equipo, se dan cuenta del error. Roberto se siente un poco avergonzado, pero, sabe que está aprendiendo y que es normal que haya errores. Sin embargo, en cuanto acaba la reunión, se pone a trabajar de nuevo para solucionar este error y que el personaje funcione correctamente en el videojuego. Con esta actitud, Roberto está mostrando responsabilidad.

30. RIGOR

Definición: Calidad de ser minucioso, exacto y estricto en la aplicación de principios o estándares, garantizando precisión y confiabilidad en el trabajo, análisis o investigación.

Etimología: Tiene sus raíces en el latín. Proviene del término *rigor*, que originalmente se asociaba con la rigidez o dureza de algo. Con el tiempo, el significado de la palabra evolucionó para incluir la idea de precisión y severidad en la aplicación de reglas, normas o estándares.

Situación:

Anabel terminó el grado superior en Cocina y Repostería hace 1 mes. Ha comenzado a trabajar como cocinera en un restaurante de su barrio, donde también se venden tartas de manzana artesanales. De momento ella es la persona que se encarga de cortar en láminas las manzanas para hacer las tartas. Este trabajo en principio podría no parecer demasiado complicado. Sin embargo, Anabel lo considera muy importante, porque sabe que las tartas no quedan iguales si las láminas de manzana son demasiado gruesas o demasiado finas. Por este motivo, trata de que las láminas queden del tamaño perfecto. Con esta actitud, Anabel está mostrando rigor.

31. TOMA DE DECISIONES

Definición: Proceso mediante el cual una persona elige entre dos o más opciones o cursos de acción disponibles. Implica evaluar información, considerar alternativas, ponderar los posibles resultados y seleccionar la opción que se percibe como la más adecuada en una situación dada.

Etimología: La palabra “toma” proviene del latín *tumulare* que significa “levantar”. A través de las lenguas romances adquirió el significado actual de “adquirir” o “aceptar”. La palabra “decisión” proviene del término latino *decisio*, que significa “resolución” o “determinación”.

Situación:

Aisha lleva 6 meses trabajando en la caja de un banco. Son las 13:55 horas del viernes y dado que la mañana ha sido muy tranquila, el resto de compañeros y responsables ya se ha ido. Aisha está acabando las últimas tareas antes de cerrar la sucursal, cuando entra un hombre interesado en abrir una cuenta. Pide disculpas por llegar cuando casi están cerrando, pero, solo puede venir los viernes a esta hora después de trabajar. Debido a su edad y su situación laboral, tiene dos opciones posibles a la hora de abrir la cuenta. Esto es algo sencillo que Aisha ha hecho muchas veces ya en estos 6 meses. Sin embargo, en este tipo de situaciones, cuando hay varias posibilidades, siempre pide ayuda a sus responsables, para dar la mejor opción. Esta vez no puede hacer esto ni decir al cliente que vuelva el lunes. Así que sopesa detenidamente la situación, piensa en lo que otras veces le han aconsejado sus responsables y le comenta la que, en su opinión, es la mejor opción. Así ha mostrado que es capaz de tomar decisiones.

32. TOLERANCIA A LA CRÍTICA

Definición: Capacidad de una persona para aceptar y manejar de manera constructiva las críticas o comentarios negativos sobre sus acciones, ideas, comportamientos o trabajos. Implica la disposición a escuchar y considerar las opiniones y evaluaciones de los demás, incluso cuando son desfavorables.

Etimología: “Tolerancia” proviene del latín *tolerantia*, que significa “soportar”. La palabra “crítica” proviene del griego *kritikos* que significa “capaz de juzgar”.

Situación:

Hugo estudió el grado en Periodismo y trabaja desde hace 4 meses en una editorial. Hace 2 semanas su responsable le pidió por primera vez una tarea grande, la redacción de un reportaje sobre la situación de la migración en Canarias. Hugo está muy motivado, intentando aportar lo mejor de sí mismo. Durante estas 2 semanas ha trabajado muchísimo y está muy contento con el resultado. Sin embargo cuando su responsable lo ve, le hace bastantes correcciones. Pero Hugo no está decepcionado, sino contento porque todas estas correcciones le ayudarán a mejorar en su trabajo. Con esta actitud, Hugo está mostrando una buena tolerancia a la crítica.

33. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Definición: Capacidad de una persona para sobrellevar y manejar situaciones o experiencias que generan frustración, estrés o contrariedad, sin perder el control emocional ni desistir fácilmente.

Etimología: "Tolerancia" proviene del latín *tolerantia*, que significa "soportar". La palabra "frustración" tiene su origen en el latín *frustratio*, que significa "acción de defraudar" o "engaño". Con el tiempo ha evolucionado para referirse al sentimiento de decepción que surge cuando las expectativas o deseos se ven obstaculizados. El concepto "tolerancia a la frustración" ha sido acuñado por las disciplinas psicológicas y educativas para describir la capacidad de las personas para manejar situaciones frustrantes sin perder la calma.

Situación:

Loredana estudió Bellas Artes y desde hace tres meses trabaja en un taller de escultura. El ayuntamiento de Madrid ha pedido una serie de esculturas para el día del niño y José Alberto, el dueño del taller, se las ha encargado a ella. Loredana es una persona muy perfeccionista. Está trabajando mucho en sus esculturas, pero de momento los resultados no son los que ella quiere. Lo que expresan esas esculturas no es lo que, a su parecer, les han solicitado desde el ayuntamiento. Cada vez que acaba una escultura y ve que no le gusta lo suficiente y tiene que volver a empezar, se frustra, pero, también se alegra. Ve que cada escultura es mejor que la anterior a pesar de ser mejorables. Solo hay que seguir intentándolo y cada vez saldrán mejor. Loredana no se rinde y asume que quizá hagan falta muchos intentos para que las esculturas salgan bien. Con esa actitud está mostrando tolerancia a la frustración.

34. TRABAJO EN EQUIPO

Definición: Labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo.

Etimología: La palabra "trabajo" tiene sus raíces etimológicas en el latín *tripalium*, que era un instrumento de tortura compuesto por tres palos. Con el tiempo, la connotación evolucionó hacia la actividad laboral, reflejando la percepción histórica del trabajo como algo arduo. La palabra "equipo" también proviene del latín *ex*, que significa "fuera" y *capere*, que significa "tomar". Denota la idea de un grupo de personas que toman acciones conjuntas. La evolución léxica a través del francés antiguo condujo a la formación de "equipe". En el contexto laboral contemporáneo, el término equipo representa la colaboración y coordinación de individuos hacia un objetivo común, destacando la importancia de trabajar juntos de manera sinérgica.

Situación:

Simón ha comenzado a trabajar en una empresa hace 2 meses. Durante este tiempo ha estado aprendiendo y trabajando conjuntamente con compañeros más veteranos. Hoy sin embargo el responsable del equipo ha asignado una tarea a todos, pero cada uno se encargará de una parte. Simón está contento, le han asignado algo que se le da muy bien y que puede contribuir al trabajo de los demás, al igual que sabe que el trabajo de los demás contribuirá al suyo. Y conjuntamente todo el trabajo contribuirá a conseguir el objetivo que les han encargado. Con esta actitud, Simón está demostrando capacidades para trabajar en equipo.

WEBGRAFÍA

- I. Real Academia Española. (s.f.). Recuperado de [este enlace](#).
- II. Psicología y Mente. (s.f.). Recuperado de [este enlace](#).
- III. Oxford Languages. (s.f.). Google Dictionary (Español). Recuperado de [este enlace](#).
- IV. WeLife. (s.f.). Cómo ser más paciente y hacerte más fuerte: Consejos para tener más paciencia. Recuperado de [este enlace](#).
- V. Comunicare. (s.f.). Comunicación profesional: características. Recuperado de [este enlace](#).
- VI. Centro del Bienestar Integral. (s.f.). ¿Qué es la cultura del esfuerzo y cómo inculcarla? Recuperado de [este enlace](#).
- VII. Fundación Adecco. (s.f.). La capacidad de adaptación: competencia clave para el empleo del siglo XXI. Cómo desarrollarla. Recuperado de [este enlace](#).
- VIII. Cisco Webex Blog en Español. (s.f.). Habilidades de colaboración: qué son y cómo mejorarlas. Recuperado de [este enlace](#)..
- IX. Economipedia. (s.f.). Trabajo en equipo. Recuperado de [este enlace](#).