

<b>1. Habilidades de inteligencia social</b>	<i>Reconocer los sentimientos de los demás y saber utilizarlos para influir en ellos y ayudarlos</i>		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Asertividad	Una persona asertiva expone sus necesidades y opiniones con claridad para que la gente lo tenga en cuenta.	Mantienes tu postura incluso cuando la gente cuestiona tus ideas	En situaciones de grupo, no tienes problemas para expresar tus necesidades y opiniones
Capacidad de liderar e inspirar	Una persona capaz de liderar e inspirar proporciona a las demás entusiasmo e ideas nuevas y creativas.	Eres una influencia positiva para las personas que te rodean y las motivas hacia el éxito	Eres capaz de tomar la decisión final en una situación difícil y explicar el curso de acción que has elegido
Rendición de cuentas	Una persona que rinde cuentas a los demás, es responsable y está preparada para justificar sus acciones.	Asumes la responsabilidad de las tareas que debes realizar y te aseguras de terminarlas a tiempo	Cuando se comete un error, eres capaz de admitirlo y tomar medidas
Gestión de conflictos	Una persona que es capaz de gestionar los conflictos supera los desacuerdos y las discusiones graves para alcanzar el éxito.	Durante un conflicto, eres capaz de manejar opiniones opuestas y garantizar que el diálogo sea civilizado	Cuando surge un conflicto entre dos personas puedes dar los primeros pasos para calmar la situación
Resolución de conflictos	Una persona que es capaz de resolver conflictos encuentra una solución a los desacuerdos y discusiones graves para alcanzar el éxito.	Eres capaz de encontrar un terreno común y soluciones cuando dos o más partes están en desacuerdo	Eres capaz de encontrar un espacio y una estrategia de acuerdo entre dos empleados/as que se han enzarzado en una disputa pública
Cooperación	Una persona cooperativa está dispuesta y es capaz de trabajar bien con las demás	Trabajas con éxito hacia un objetivo común con otras personas	Cuando trabajas en un grupo, eres capaz de asumir un papel que sirva mejor a sus intereses en lugar de centrarte en los tuyos propios
Diplomacia	Una persona diplomática es hábil para tratar asuntos o personas delicadas y tiene tacto.	En asuntos delicados, tratas a las otras personas con respeto y tacto	Si dos amigos/as o compañeros/as de trabajo tienen una discusión, eres capaz de mantenerte imparcial en el conflicto
Inteligencia emocional	Una persona con inteligencia emocional es capaz de percibir, comprender y gestionar sus emociones y sentimientos.	Comprendes y gestionas tus propias emociones de diversas formas positivas (por ejemplo, para aliviar el estrés, empatizar con los demás, solucionar conflictos, etc.)	Cuando los acontecimientos negativos tienen lugar en tu vida, eres capaz de comprenderlos y aceptarlos, y no te sientes abrumado/a.
Empatía	Una persona empática se identifica con las emociones, pensamientos o actitudes de las demás.	Muestras a las demás personas que comprendes sus problemas y puedes relacionarte con sus circunstancias	No te apresuras a juzgar o condenar a alguien por sus acciones negativas, sino que buscas comprender la raíz de las mismas.
Influir en los demás	Una persona que es capaz de influir en las demás es capaz de moverlas o influenciarlas hacia alguna acción.	Cuando hablas o actúas, las personas suelen seguir tu ejemplo	En una situación de grupo, sueles convencer a las otras personas de que lo que crees es la decisión correcta
Inspirar a los demás	Una persona que es capaz de inspirar a las demás, las mueve o las hace actuar, por lo general, despertando sentimientos y pensamientos positivos.	Afectas a las personas de forma que las llevas a dar pasos o acciones positivas en su vida, o a adoptar nuevas actitudes y opiniones	Tus amigos/as suelen tomar decisiones en función de lo que has dicho o de lo que has hecho
Integridad	Una persona íntegra se atiene a los principios morales y éticos, y tiene un carácter moral sólido.	Aunque nadie esté cerca o se vaya a enterar, sigues demostrando un comportamiento ético	Nunca dejarías que otra persona cargara con la culpa de una de tus acciones o errores
Mediación	La persona que actúa como mediadora logra un acuerdo y un compromiso como intermediaria entre las partes.	En una situación de confrontación, eres capaz de encontrar un punto de encuentro entre dos partes	Si dos de tus amigos/as se pelean, intervienes activamente para que aborden el tema en cuestión.
Motivar a los demás	Una persona que es capaz de motivar a las demás les proporciona una causa o razón de peso para actuar.	Si diriges una actividad, muestras con éxito a otras personas los beneficios y resultados generales de su duro trabajo	
Negociación	Una persona que es capaz de negociar eficazmente tratos o regateos con otros para obtener resultados positivos.	Sabes cómo llegar a un compromiso entre dos partes y permitir que ambas sientan que han ganado algo	Al comprar un artículo, sabes acordar un precio inferior al que te ofrecieron en un principio
Creación de relaciones	Una persona que es capaz de construir relaciones de manera efectiva hace conexiones personales y asociaciones con las demás.	Te gusta iniciar relaciones con otras personas y desarrollarlas de forma que se beneficien mutuamente	En una relación de amistad o de trabajo, te comunicas abiertamente y bien con las otras personas
Gestión de las relaciones	Una persona que gestiona las relaciones de forma eficaz gestiona las conexiones personales y las asociaciones con las demás para obtener resultados positivos.	Tomas medidas para mantener tus relaciones y abordar los malentendidos o problemas cuando sea necesario	Estás atento/a a las buenas y malas noticias en la vida de tus amigos/as, y respondes en consecuencia
Resiliencia	Una persona resiliente se sobrepone bien a la adversidad y a las circunstancias difíciles.	Cuando te encuentras en situaciones difíciles, encuentras en ti mismo/a la fuerza para afrontar el problema o buscar la ayuda adecuada	Te recuperas rápidamente tras un contratiempo personal o profesional
Autocontrol	Una persona que es capaz de ejercer el autocontrol de forma efectiva tiene contención y dominio sobre sus propias acciones y sentimientos.	Eres una persona que acepta distintas situaciones de la vida en lugar de reaccionar a ellas	No explotas de ira inmediatamente cuando algo no sale como lo habías planeado
Conciencia social	Una persona que es socialmente consciente tiene en consideración el entorno social.	Comprendes las diferentes dinámicas, necesidades y procesos de pensamiento en juego dentro de los grupos	Desafías directamente las situaciones en las que ves que otras personas son tratadas injustamente
Tolerancia	Una persona tolerante es justa y permisiva con aquellas cuyas opiniones, creencias e identidades difieren de las suyas.	Consideras que toda persona debe ser respetada, independientemente de su identidad o procedencia	En un debate acalorado, das espacio a una variedad de creencias e ideas, incluso si son opuestas a las tuyas
Comprensión del comportamiento humano	Una persona que es capaz de comprender eficazmente el comportamiento humano comprende la forma en que las otras personas actúan y viven sus vidas.	Comprendes que las personas se comportan y actúan de forma diferente en diversas situaciones según sus emociones y pensamientos	Eres capaz de identificar pequeñas señales cuando alguien está pasando por un momento difícil

<b>2. Habilidades de autoconcepto positivo</b>	<i>Mostrar una percepción clara del yo que ayude a afrontar los acontecimientos de la vida, a lograr el crecimiento personal y a tener un impacto positivo en la vida de las otras personas</i>		
Competencia	Definición	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Autoevaluación	Una persona que se autoevalúa con precisión es capaz de evaluar bien sus propias capacidades y defectos.	Eres capaz de identificar tus capacidades y limitaciones a la hora de realizar una tarea determinada	Das información realista sobre ti cuando te encuentras con alguien por primera vez
Asertividad	Una persona que es asertiva expone sus necesidades y opiniones con claridad para que la gente las tenga en cuenta.	Mantienes tu posición incluso cuando la gente cuestiona tus ideas	En situaciones de grupo, no tienes problemas para expresar tus necesidades y opiniones
Deseo de aprender	Una persona con ganas de aprender disfruta y se beneficia de la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.	Utilizas tu tiempo libre para encontrar nuevas formas de mejorar o adquirir nuevas habilidades	Con frecuencia, adoptas nuevos pasatiempos o actividades educativas
Inteligencia emocional	Una persona con inteligencia emocional es capaz de percibir, comprender y gestionar sus emociones y sentimientos.	Comprendes y gestionas tus propias emociones de diversas formas positivas (por ejemplo, para aliviar el estrés, empatizar con otras personas, desactivar conflictos, etc.)	Cuando los acontecimientos negativos tienen lugar en tu vida, eres capaz de comprenderlos y aceptarlos, y no te sientes abrumado/a
Empatía	Una persona que es empática se identifica con las emociones, pensamientos o actitudes del resto.	Muestras a las otras personas que comprendes sus problemas y puedes relacionarte con sus circunstancias	No te apresuras a juzgar o condenar a alguien por sus acciones negativas, sino que buscas comprender la raíz de las mismas.
Integridad	Una persona íntegra se atiene a los principios morales y éticos y tiene un carácter moral sólido.	Aunque nadie esté cerca o se vaya a enterar, sigues demostrando un comportamiento ético	Nunca dejarías que otra persona cargara con la culpa de una de tus acciones o errores
Optimismo	Una persona optimista está dispuesta a tener una visión favorable de los acontecimientos o las condiciones y a esperar el resultado más favorable.	Ves el mundo como un lugar (generalmente) positivo para vivir	Cuando se piensa en el futuro, no tiendes a pensar que las cosas irán mal
Actitud positiva	Una persona que tiene una actitud positiva tiene una disposición positiva hacia las experiencias y las tareas.	Estás abierto/a a nuevas experiencias vitales y tienes ganas de descubrir cosas nuevas	Cuando te ocurre algo negativo, te apresuras a buscar soluciones o a ver el lado positivo
Reflexión	Una persona reflexiva piensa y delibera frecuentemente sobre sus experiencias y tareas.	Tiendes a evaluar tus experiencias para mejorar	Te sientas al final del día y evalúas lo que ha ocurrido
Resiliencia	Una persona resiliente se sobrepone bien a la adversidad y a las circunstancias difíciles.	Cuando te encuentras en situaciones difíciles, encuentras en ti mismo/a la fuerza para afrontar el problema o buscar la ayuda adecuada	Te recuperas a tiempo tras un contratiempo personal o profesional
Confianza en sí mismo	Una persona que tiene confianza en sí misma tiene una confianza realista en su propio juicio, capacidad y acciones.	Eres consciente de tus puntos fuertes y sabes cómo utilizarlos para presentarte de forma positiva	Sabes que eres capaz de desarrollar una tarea específica basada en sus puntos fuertes y capacidades
Autocontrol	Una persona que es capaz de ejercer el autocontrol de forma efectiva tiene contención y dominio sobre sus propias acciones y sentimientos.	Eres una persona que acepta distintas situaciones de la vida en lugar de reaccionar a ellas	No explotas de ira inmediatamente cuando algo no sale como lo habías planeado
Autodirección	Una persona autodirigida es capaz de regular su propia conducta y establecer sus propios objetivos sin ayuda externa.	Tienes la capacidad de marcarte un camino y seguirlo para conseguir tus objetivos	Cuando estudias, tienes la capacidad de gestionar las tareas de aprendizaje sin que sean dirigidas por otras personas
Autoestima	Una persona que tiene autoestima tiene una impresión favorable de sí misma.	No te pasas demasiado tiempo pensando en las críticas	Cuando algo va mal, no te culpas inmediatamente, sino que sopesas las verdaderas razones del problema
Automotivación	Una persona auto-motivada tiene la iniciativa de emprender actividades sin necesidad de motivación externa.	Por lo general, no necesitas que otras personas te empujen a pasar a la acción para lograr tus objetivos; lo haces por ti mismo/a	No te distraes fácilmente de una tarea

<b>3. Habilidades de productividad</b>	<i>La voluntad de aprender, mejorar e invertir constantemente en diferentes habilidades sin dejar de proporcionar el mismo nivel de eficacia en términos de calidad y cantidad en diversos entornos</i>		
Competencia	Definición	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Autonomía	Una persona autónoma es capaz de trabajar con éxito con poca o ninguna ayuda o intervención del resto.	Completas las tareas por ti mismo/a sin necesidad de que alguien revise cada parte de tu trabajo	No tienes miedo de viajar solo/a
Adaptabilidad	Una persona adaptable es capaz de ajustarse fácilmente a diferentes condiciones y circunstancias.	Cambias tus acciones rápidamente en entornos de ritmo rápido, respondiendo a los nuevos retos que se presentan	Si una tarea de trabajo cambia, rápidamente sabes cómo llevarla a cabo con éxito
Pensamiento analítico	Una persona capaz de utilizar el pensamiento analítico es capaz de abordar y resolver problemas mediante procesos de pensamiento complejos y hábiles.	Eres capaz de ver un problema de diferentes maneras y llegar a una solución lógica	Estableces vínculos entre cosas que no están conectadas entre sí
Conciencia	Una persona concienzuda realiza las tareas con cuidado y meticulosidad.	Planificas con antelación y sigues un horario al completar las tareas	Prestas atención a los pequeños detalles, incluso en actividades complicadas
Creatividad	Una persona creativa muestra imaginación y originalidad de pensamiento y expresión.	Te encanta crear cosas nuevas y encontrarles múltiples usos	Encuentras formas de divertirte o expresarte en contextos aburridos
Toma de decisiones	Una persona que toma bien las decisiones es capaz de elegir en un grupo de personas, especialmente en situaciones de presión.	Eres capaz de pensar con rapidez y claridad para elegir la mejor solución posible a los problemas difíciles	Eres o serías una persona adecuada para contratar a alguien para un nuevo trabajo
Eficiencia	Una persona eficiente realiza sus funciones de la mejor manera posible con la menor pérdida de tiempo y esfuerzo.	Cuando se te asigna una tarea eres bueno/a asignando la energía y recursos pertinentes para llevarla a cabo rápidamente y bien	Divides los proyectos en tareas y las tareas en tareas más pequeñas.
Entusiasmo	Una persona entusiasta muestra un vivo interés o pasión por las tareas que realiza y las experiencias que vive.	Aportas una actitud positiva a las cosas que haces	En tu trabajo, llegas a tiempo, muestras interés por las nuevas tareas y demuestras una buena disposición para escuchar, aprender y probar cosas nuevas
Iniciativa empresarial	Una persona emprendedora tiene las cualidades y habilidades necesarias para triunfar en los negocios y en los entornos competitivos.	Ves áreas potenciales para crear nuevas oportunidades de negocio	Sabes medir el riesgo y los posibles beneficios y tomas las medidas que aportan mayores beneficios a nivel personal y a la empresa
Innovación	Una persona innovadora es capaz de utilizar nuevos métodos e ideas para alcanzar sus objetivos.	Se te da bien utilizar los recursos disponibles para crear cosas nuevas o encontrar soluciones a los problemas	Tes interesa el modo en que las nuevas tecnologías pueden mejorar la calidad de vida de las personas
Liderazgo	Una persona líder es capaz de guiar o dirigir a un grupo hacia sus objetivos comunes.	Sabes motivar y apoyar a las personas, y dar un buen ejemplo a las demás	Al dirigir un grupo, tienes la capacidad de compartir mensajes claros y hacer que las ideas complejas sean fáciles de entender para todas las personas
Motivar a otras personas	Una persona que es capaz de motivar a las demás les proporciona una causa o razón de peso para actuar.	Si diriges una actividad, muestras con éxito a las otras personas los beneficios y resultados generales de su duro trabajo	Animas a un amigo a seguir su pasión y le apoyas en el camino
Networking/Red de contactos	Una persona capaz de trabajar en red se desenvuelve con éxito en un grupo que tiene un interés o propósito común.	Cuando conoces a diferentes grupos de personas, eres capaz de encontrar las conexiones e intereses comunes dentro del grupo	Participas en actividades presenciales o en línea para conocer gente nueva
Organización	Una persona organizada es capaz de hacer frente a la complejidad utilizando sistemas y procesos adecuados.	Realizas las tareas de forma puntual y organizada	Eres capaz de gestionar tu carga de trabajo para no sentirte abrumado/a en ningún momento
Orientado/a a los resultados	Una persona orientada a los resultados centra sus esfuerzos en garantizar los mejores resultados posibles en sus tareas.	Cuando se trabaja tienes una visión clara del resultado final que se quiere conseguir	Tienes la disciplina de concentrarte al 100% en 1 o 2 tareas clave y negarte a distraerte con cualquier otra cosa
Pragmatismo	Una persona pragmática trata de encontrar la solución más práctica a los problemas que surgen en una actividad determinada.	Te centras en la situación actual y tomas decisiones para el "aquí y ahora"	Eliges un trabajo bien remunerado en lugar de un trabajo idealista si tu situación lo requiere
Priorizar las tareas	Una persona que sabe priorizar las tareas es capaz de evaluar y ordenar la importancia relativa de una serie de actividades que hay que realizar.	Cuando trabajas en muchas tareas se te da bien organizarlas por orden de importancia	Utilizas listas para organizar tu trabajo
Proactividad	Una persona proactiva es capaz de prepararse o intervenir ante acontecimientos esperados, especialmente los negativos o desafiantes.	Actúas con rapidez y reflexión cuando te enfrentas a un reto inesperado	Realizas trabajos extracurriculares para aumentar tus posibilidades de entrar en una universidad
Gestión de riesgos	Una persona capaz de gestionar el riesgo es experta en evaluar y minimizar los resultados negativos y las pérdidas en situaciones difíciles.	Te tomas su tiempo para predecir las posibles consecuencias de un curso de acción con el fin de preparar planes y respuestas para situaciones específicas que puedan aparecer	Se te da bien detectar posibles peligros en un espacio físico y pensar en cómo se pueden prevenir
Planificación estratégica	Una persona experta en planificación estratégica es capaz de hacer previsiones para el futuro con el fin de garantizar el éxito de los resultados.	Eres capaz de establecer prioridades, utilizar los recursos y asegurarte de que tu equipo trabaja en línea con un objetivo o meta común	Cuando planificas un cumpleaños, tienes en cuenta varios resultados o problemas que puedan surgir
Trabajo en equipo	Una persona que muestra un fuerte trabajo en equipo coopera en situaciones de grupo de manera efectiva hacia resultados deseables.	Eres capaz de comunicarte y cooperar dentro de un grupo para lograr un objetivo común	Te gusta dedicar tiempo a dar consejos o proporcionar recursos a un/a compañero/a de trabajo o de clase

Gestión del tiempo	Una persona capaz de gestionar el tiempo con éxito es capaz de evaluar y priorizar las tareas para optimizar la eficiencia.	Utilizas calendarios y planes de trabajo para asegurarte de que puedes llevar a cabo las tareas en un periodo determinado	Eres capaz de eliminar las distracciones (como el teléfono e Internet) cuando trabajas
--------------------	---	---	--

4. Habilidades profesionales	<i>El alto rendimiento de las tareas y funciones dentro de una organización y en el lugar de trabajo</i>		
Competencia	Definición	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Aceptar feedback	Una persona que acepta feedback sabe cómo utilizar la información proporcionada por las demás para mejorar sus habilidades y su rendimiento.	Aceptas las aportaciones de otras personas sin sentirte atacado/a personalmente	Escuchas los consejos de otras personas y utilizas sus sugerencias para mejorar tu trabajo
Adaptabilidad	Una persona adaptable es capaz de ajustarse fácilmente a diferentes condiciones y circunstancias.	Cambias tus acciones rápidamente en entornos de ritmo rápido, respondiendo a los nuevos retos que se presentan	Si una tarea de trabajo cambia, rápidamente sabes cómo llevarla a cabo con éxito
Conciencia	Una persona concienciosa realiza las tareas con cuidado y meticulosidad.	Planificas con antelación y sigues un horario al completar las tareas	Prestas atención a los pequeños detalles, incluso en actividades complicadas
Determinación	Una persona decidida es firme en sus propósitos y decisiones, y es capaz de superar las condiciones adversas para alcanzar sus objetivos.	No te rindes fácilmente en las tareas que crees que merecen la pena	Has completado un curso o una etapa educativa a pesar de las dificultades financieras
Flexibilidad	Una persona flexible está dispuesta y es capaz de adaptar su perspectiva y su comportamiento cuando las circunstancias cambian.	Te sientes cómodo/a fuera de tu zona de confort	Te adaptas fácilmente a un cambio en la rutina del aula o del lugar de trabajo, como un cambio de asiento o una interrupción del horario
Honestidad	Una persona honesta es veraz, ética y justa en sus interacciones con las demás.	Admites cuando te has equivocado o te equivocas	No hay mentiras en tu CV
Integridad	Una persona íntegra se atiene a los principios morales y éticos y tiene un carácter moral sólido.	Aunque nadie esté cerca o se vaya a enterar, sigues demostrando un comportamiento ético	Nunca dejarías que otra persona cargara con la culpa de una de tus acciones o errores
Motivar a otras personas	Una persona que es capaz de motivar a las demás les proporciona una causa o razón de peso para actuar.	Si diriges una actividad, muestras con éxito a otras personas los beneficios y resultados generales de tu duro trabajo	
Participación	Una persona participativa lleva a cabo tareas y toma de decisiones de buena gana en un entorno de grupo.	Eres una persona proactiva en un grupo y no esperas a que los demás hagan todo el trabajo por su cuenta	Levantas la mano y contribuyes en clase o en una reunión de trabajo
Paciencia	Una persona paciente es capaz de tolerar situaciones y circunstancias difíciles con fuerza y tranquilidad.	No te frustra cuando tienes que esperar por algo que lleva mucho tiempo conseguir	Eres capaz de mantener la compostura incluso cuando explicas algo repetidamente a alguien
Perseverancia	Una persona perseverante persiste en un curso de acción incluso cuando surgen circunstancias difíciles.	Trabajas para conseguir tu objetivo a pesar de los retos y contratiempos	Si decides hacer una prueba deportiva difícil, entrenas duro y llegas al final
Presentación personal	Una persona con una buena presentación personal proyecta una impresión positiva en las demás, basada en su aspecto y en su forma de comunicarse.	Sabes cómo presentarte para causar una impresión positiva en otras personas	Vistes adecuadamente para una entrevista de trabajo
Fiabilidad	Una persona fiable es digna de confianza y cumple sus tareas con precisión y honestidad.	Sea cual sea la tarea, la calidad de tu trabajo es constante	Tus amigos/as acuden a ti para pedirte consejo o ayuda cuando atraviesan situaciones difíciles
Responsabilidad	Una persona responsable realiza las tareas de forma fiable y con los niveles de madurez esperados	Cuando empiezas una tarea, te comprometes con ella y la llevas a cabo.	Cuidas de un niño o niña/familiar/mascota, etc., con atención y madurez
Organización	Una persona organizada es capaz de hacer frente a la complejidad utilizando sistemas y procesos adecuados.	Realizas las tareas de forma puntual y organizada	Eres capaz de gestionar tu carga de trabajo para no sentirte abrumado/a en ningún momento
Trabajo en equipo	Una persona que muestra un fuerte trabajo en equipo coopera en situaciones de grupo de manera efectiva hacia resultados deseables.	Eres capaz de comunicarte y cooperar dentro de un grupo para lograr un objetivo común	Te gusta dedicar tiempo a dar consejos o proporcionar recursos a un/a compañero/a de trabajo o de clase

<b>5. Habilidades de comunicación</b>	<i>Comprender y transferir la información de forma eficaz mediante la comunicación verbal y no verbal</i>		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Aceptar feedback	Una persona que acepta feedback sabe cómo utilizar la información proporcionada por el resto para mejorar sus habilidades y su rendimiento.	Aceptas las aportaciones de otras personas sin sentirte atacado/a personalmente	Escuchas los consejos de otras personas y utilizas sus sugerencias para mejorar tu trabajo
Asertividad	Una persona asertiva expone sus necesidades y opiniones con claridad, para que la gente lo tenga en cuenta.	Mantienes tu posición incluso cuando la gente cuestiona tus ideas	En situaciones de grupo, no tienes problemas para expresar tus necesidades y opiniones
Atención	Una persona atenta es hábil para concentrarse en una cosa y ser observadora.	Eres capaz de concentrarte en una tarea sin dejarte distraer fácilmente	Cuando escribes un correo electrónico o un informe cuidas de no cometer pequeños errores.
Enfoque comunicativo	Una persona que tiene un fuerte enfoque comunicativo selecciona y transmite los aspectos importantes de la información que debe transmitir al resto.	Te centras en las frases y oraciones que utilizas y te ocupas de que te entiendan	Cuando cuentas una historia o explicas algo, te aseguras de ir al grano y no aburrir a las personas que te escuchan
Concisión	Una persona concisa expresa suficiente información en pocas y bien elegidas palabras.	Te comunicas de forma clara y breve, expresando lo que hay que transmitir sin usar muchas palabras	En una entrevista, das respuestas cortas pero eficaces
Dicción	Una persona con buena dicción tiene un buen estilo de hablar, incluyendo su acento, entonación y calidad del discurso.	Tienes una buena pronunciación, incluso de las palabras difíciles	Las personas de otros países te entienden cuando las hablas
Elocuencia	Una persona elocuente tiene el poder de hablar con fluidez, contundencia y propiedad.	Tienes la capacidad de utilizar un lenguaje rico y creativo al comunicar una idea	No abusas de palabras de relleno como "umm", "hmm", "bueno" al hablar
Empatía	Una persona empática se identifica con las emociones, pensamientos o actitudes del resto.	Muestras a las otras personas que comprendes sus problemas y puedes relacionarte con sus circunstancias	No te apresuras a juzgar o condenar a alguien por sus acciones negativas, sino que buscas comprender la raíz de las mismas.
Dar feedback	Una persona experta en dar feedback proporciona información de alta calidad al resto para mejorar sus habilidades y su rendimiento.	Puedes proporcionar información útil a otras personas de manera eficiente, basándote en su evaluación del trabajo.	Cuando comes en un restaurante, te alojas en un hotel, etc., escribes críticas precisas y constructivas
Capacidad de escucha	Una persona con una buena capacidad de escucha es capaz de prestar atención a la información externa y, a menudo, de proporcionar feedback a medida que ésta se produce.	Cuando escuchas a la gente tienes un interés genuino en lo que dicen	Cuando alguien está hablando, haces las señales verbales y no verbales apropiadas para mostrar que estás siguiendo lo que se está diciendo
Comunicación no verbal	Una persona que tiene una buena comunicación no verbal es capaz de transmitir el significado a través de expresiones y movimientos.	Tienes la capacidad de dar feedback no verbal en una conversación en forma de asentimientos de cabeza, contacto visual y postura	Mantienes niveles adecuados de contacto visual en las conversaciones con otras personas
Paciencia	Una persona paciente es capaz de tolerar situaciones y circunstancias difíciles con fuerza y tranquilidad.	No te frustra cuando tienes que esperar por algo que lleva mucho tiempo conseguir	Eres capaz de mantener la compostura incluso cuando explicas algo repetidamente a alguien
Habilidades de lectura	Una persona con buenas habilidades de lectura es capaz de determinar el significado de la información escrita.	Puedes aplicar diferentes estrategias y técnicas a los textos para obtener la información que necesitas	Puedes hojear un texto complejo en busca de información relevante
Razonamiento	Una persona con buena capacidad de razonamiento es capaz de llegar a conclusiones pensando en todos los hechos.	Eres capaz de sacar conclusiones precisas de las cosas que observas	Das explicaciones lógicas para apoyar tus opiniones e ideas
Capacidades de escritura	Una persona con buenas aptitudes para la escritura es capaz de expresar el significado y transmitir la información de forma eficaz a través de la palabra escrita.	Puedes adaptar tu estilo de escritura en función del contexto (formal, no formal, etc.)	Al escribir un correo electrónico, utilizas una buena ortografía, puntuación y gramática

<b>6. Habilidades de gestión del estrés</b>	Técnicas, estrategias y herramientas que permiten gestionar eficazmente el estrés		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Capacidad de compartmentación	Una persona capaz de compartmentar puede separar o apartar mentalmente los aspectos que no ayudan a alcanzar un objetivo o a realizar una tarea.	Puedes separar los problemas en una parte de tu vida y no dejas que afecten a otras	No respondes a los correos electrónicos del trabajo en tu tiempo libre
Capacidad para afrontar la presión	Una persona capaz de lidiar con la presión se enfrenta a situaciones difíciles o de alto riesgo para llevar a cabo tareas o alcanzar sus objetivos.	Trabajas bien cuando tienes que completar una tarea en un plazo determinado	Te gusta hablar en público
Gestión del cambio	Una persona que gestiona bien el cambio es capaz de entender y prosperar en situaciones nuevas o cambiantes.	Eres rápido/a para centrarte en los aspectos positivos de las nuevas situaciones	Cuando cambias de trabajo, ciudad, escuela, etc., te adaptas rápidamente a las nuevas rutinas
Gestión de conflictos	Una persona que es capaz de gestionar los conflictos supera los desacuerdos y las discusiones graves para alcanzar el éxito.	Durante un conflicto, eres capaz de manejar opiniones opuestas y garantizar que el diálogo se mantenga civilizado	Cuando surge un conflicto entre dos personas puedes dar los primeros pasos para calmar la situación
Cómo hacer frente a la complejidad	Una persona que maneja bien la complejidad es capaz de entender y prosperar en situaciones complicadas.	No te sientes fácilmente abrumado por problemas o situaciones complicadas	Cuando conoces a un nuevo grupo de personas, entiendes rápidamente la dinámica social y el estado de las relaciones
Toma de decisiones	Una persona que toma bien las decisiones es capaz de elegir con eficacia, especialmente en situaciones de presión.	Eres capaz de pensar con rapidez y claridad para elegir la mejor solución posible a los problemas difíciles	Eres o serías una persona adecuada para contratar a alguien para un nuevo trabajo
Autorregulación emocional	Una persona capaz de autorregularse emocionalmente es hábil en la gestión de las emociones y los sentimientos.	Gestionas tus reacciones a los sentimientos y acontecimientos para actuar de forma positiva	Cuando estás de mal humor, no lo pagas con tus amigos/as o compañeros/as de trabajo
Perseverancia	Una persona perseverante persiste en un curso de acción incluso cuando surgen circunstancias difíciles.	Trabajas para conseguir tu objetivo a pesar de los retos y contratiempos	Si decides hacer una prueba deportiva difícil, entrenas duro y llegas al final
Resolución de problemas	Una persona que soluciona bien los problemas es capaz de utilizar una serie de habilidades de pensamiento analítico y racional para hacer frente a situaciones difíciles.	Se te da bien organizar la información clave en torno a un problema e identificar las causas subyacentes	Se te da bien arreglar los electrodomésticos
Resiliencia	Una persona resiliente se recupera bien de la adversidad y de las circunstancias difíciles.	Cuando te encuentras en situaciones difíciles, encuentras en ti mismo/a la fuerza para afrontar el problema o buscar la ayuda adecuada	Te recuperas a tiempo tras un contratiempo personal o profesional
Gestión del tiempo	Una persona capaz de gestionar el tiempo con éxito es capaz de evaluar y priorizar las tareas para optimizar la eficiencia.	Utilizas calendarios y planes de trabajo para asegurarte de que puedes llevar a cabo las tareas en un período determinado	Eres capaz de eliminar las distracciones (como el teléfono e Internet) cuando trabajas

<b>7. Habilidades para lograr un cambio positivo</b>	<i>Procesos y habilidades para crear y perpetuar el cambio positivo.</i>		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Adaptabilidad	Una persona adaptable es capaz de ajustarse fácilmente a diferentes condiciones y circunstancias.	Cambias tus acciones rápidamente en entornos de ritmo rápido, respondiendo a los nuevos retos que se presentan	Si una tarea de trabajo cambia, rápidamente sabes cómo llevarla a cabo con éxito
Catalizar el cambio	Una persona catalizadora del cambio crea un espacio y una oportunidad para la mejora y la innovación.	Sueles ser la persona de un grupo, equipo o relación que inicia nuevas actividades o ideas	Has contribuido a lograr un cambio político o social mediante campañas o activismo
Creatividad	Una persona creativa muestra imaginación y originalidad de pensamiento y expresión.	Te encanta crear cosas nuevas y encontrarles múltiples usos	Encuentras formas de divertirte o expresarte en contextos aburridos
Cómo hacer frente a la complejidad	Una persona que maneja bien la complejidad es capaz de entender y prosperar en situaciones complicadas.	No te sientes fácilmente abrumado/a por problemas o situaciones complicadas	Cuando se conoce a un nuevo grupo de personas, entiendes rápidamente la dinámica social y el estado de las relaciones
Toma de decisiones	Una persona que toma bien las decisiones es capaz de elegir con eficacia, especialmente en situaciones de presión.	Eres capaz de pensar con rapidez y claridad para elegir la mejor solución posible a los problemas difíciles	Eres o serías una persona adecuada para contratar a alguien para un nuevo trabajo
Flexibilidad	Una persona flexible está dispuesta y es capaz de adaptar su perspectiva y su comportamiento cuando las circunstancias cambian.	Te sientes cómodo/a fuera de tu zona de confort	Te adaptas fácilmente a un cambio en la rutina del aula o del lugar de trabajo, como un cambio de asiento o una interrupción del horario
Iniciativa	Una persona que tiene iniciativa muestra disposición y capacidad para iniciar la acción y el cambio.	Eres proactivo/a cuando realizas una tarea sin que te digan lo que tienes que hacer	Te ofreces a hacer trabajos extra en la escuela o en el trabajo
Innovación	Una persona innovadora es capaz de utilizar nuevos métodos e ideas para alcanzar sus objetivos.	Se te da bien utilizar los recursos disponibles para crear cosas nuevas o encontrar soluciones a los problemas	Te interesa el modo en que las nuevas tecnologías pueden mejorar la calidad de vida de las personas
Liderazgo	Una persona líder es capaz de guiar o dirigir a un grupo hacia sus objetivos comunes.	Sabes motivar y apoyar a las personas, y dar un buen ejemplo al resto	Al dirigir un grupo, tienes la capacidad de compartir mensajes claros y hacer que las ideas complejas sean fáciles de entender para todos
Capacidad de escucha	Una persona con una buena capacidad de escucha es capaz de prestar atención a la información externa y, a menudo, de proporcionar feedback a medida que ésta se produce.	Cuando escuchas a la gente tienes un interés genuino en lo que dicen	Cuando alguien está hablando, haces las señales verbales y no verbales apropiadas para mostrar que estás siguiendo lo que se está diciendo
Perseverancia	Una persona perseverante persiste en un curso de acción incluso cuando surgen circunstancias difíciles.	Trabajas para conseguir tu objetivo a pesar de los retos y contratiempos	Si decides hacer una prueba deportiva difícil, entrenas duro y llegas al final

<b>8. Habilidades de pensamiento de orden superior</b>	<i>Los procesos mentales utilizados para dar sentido a las experiencias y encontrar soluciones a problemas complejos.</i>		
Competencia	Definición	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Pensamiento analítico	Una persona capaz de utilizar el pensamiento analítico puede abordar y resolver problemas mediante procesos de pensamiento complejos y hábiles.	Eres capaz de ver un problema de diferentes maneras y llegar a una solución lógica	Estableces vínculos entre cosas que no están obviamente conectadas
Pensamiento conceptual	Una persona con pensamiento conceptual es capaz de conectar ideas abstractas y complejas dispares para profundizar en la comprensión.	Aplicas ideas abstractas a situaciones y problemas cotidianos	Eres capaz de ver los patrones y las causas de los comportamientos problemáticos de tus amigos/as
Pensamiento crítico	Una persona con pensamiento crítico muestra un pensamiento claro, racional, analítico y basado en pruebas.	Eres bueno/a resolviendo problemas	Eres bueno/a decidiendo si un amigo/a o compañero/a de trabajo está diciendo la verdad o no
Toma de decisiones	Una persona que toma bien las decisiones es capaz de hacer elecciones en un grupo de personas, especialmente en situaciones de presión.	Eres capaz de pensar con rapidez y claridad para elegir la mejor solución posible a los problemas difíciles	Eres o serías una persona adecuada para contratar a alguien para un nuevo trabajo
Decisión	Una persona decisiva es resuelta y determinada en sus acciones, y muestra pocas dudas en su toma de decisiones.	No pasas mucho tiempo pensando en las pequeñas decisiones	Cuando compras regalos para otras personas, te apresura a elegir una buena opción y no cambias de opinión
Evaluación	Una persona que evalúa muestra su habilidad a la hora de valorar una situación compleja.	Se te da bien identificar los aspectos positivos y negativos del rendimiento de un compañero/a de trabajo	Se te da bien decidir la nota que debes recibir de una redacción en un examen
Planificación futura	Una persona que planifica bien su futuro es capaz de establecer objetivos y planes realistas, estructurados y alcanzables.	Te fijas objetivos y planificas tus acciones en consecuencia	Ahorras dinero para compras específicas
Pensamiento independiente	Una persona que piensa de forma independiente es capaz de recurrir a su propia inteligencia y juicio para guiarse.	Tiendes a rechazar los estereotipos y prejuicios sociales comunes sobre las personas y formas opiniones sobre tus propias experiencias personales	En un debate entre amigos/as te parece bien tener opiniones que no son mayoritarias
Resolución de problemas	Una persona que sabe solucionar problemas es capaz de utilizar una serie de habilidades de pensamiento analítico y racional para hacer frente a situaciones difíciles.	Se te da bien organizar la información clave en torno a un problema e identificar las causas subyacentes	Se te da bien arreglar los electrodomésticos
Razonamiento	Una persona con buena capacidad de razonamiento es capaz de llegar a conclusiones pensando en todos los hechos.	Eres capaz de sacar conclusiones precisas de las cosas que observas	Das explicaciones lógicas para apoyar tus opiniones e ideas

<b>9. Habilidades de colaboración</b>	<i>La capacidad de contribuir y esforzarse por mejorar la dinámica de grupo, los procesos de aprendizaje, las relaciones y los resultados</i>		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Capacidad de compromiso	Una persona capaz de comprometerse es hábil para superar las diferencias y llegar a un acuerdo en caso de desacuerdo.	Eres flexible a la hora de fijar una hora y un lugar para reunirte con alguien	No te enfadas cuando no te sales con la tuya en una relación
Aceptar feedback	Una persona que acepta feedback sabe cómo utilizar la información proporcionada por otras personas para mejorar sus habilidades y su rendimiento.	Acoges las aportaciones de otras personas sin sentirse atacado/a personalmente	Escuchas los consejos de otras personas y utilizas sus sugerencias para mejorar tu trabajo
Adaptabilidad	Una persona adaptable es capaz de ajustarse fácilmente a diferentes condiciones y circunstancias.	Cambias tus acciones rápidamente en entornos de ritmo rápido, respondiendo a los nuevos retos que se presentan	Si una tarea de trabajo cambia, rápidamente sabes cómo llevarla a cabo con éxito
Coaching	Una persona con capacidad de coaching da consejos constructivos y orienta al resto para ayudarles a alcanzar sus objetivos.	Se te da bien ayudar a tus amigos/as a hablar de sus habilidades y objetivos	Alientas a otras personas cuando cometan errores
Cooperación	Una persona cooperativa está dispuesta y es capaz de trabajar bien con el resto.	Trabajas con éxito hacia un objetivo común con otras personas	Cuando trabajas en un grupo, eres capaz de asumir un papel que sirva mejor a sus intereses en lugar de centrarte en los tuyos propios
Creación de entornos de aprendizaje positivos	Una persona que es hábil en la creación de entornos de aprendizaje positivos crea espacios y oportunidades para que otras personas aprendan y crezcan.	Se te da bien dividir tu atención de forma equitativa en un grupo	Eres bueno/a explicando claramente las tareas a otras personas
Delegación	Una persona que sabe delegar asigna y comunica tareas y responsabilidades al resto para lograr objetivos comunes.	Sabes cómo repartir las tareas entre las personas según sus habilidades y capacidad	Al organizar una fiesta sorpresa, te parece bien que se comparta la responsabilidad con otras personas
Potenciar a otras personas	Una persona que es hábil en el desarrollo del resto guía y facilita el crecimiento y el aprendizaje de otras personas.	Eres bueno/a enseñando a otras personas las habilidades específicas que posees	Eres honesto/a con tus amigos/as sobre las cosas que necesitan cambiar en sus vidas
Habilidades para reuniones efectivas	Una persona con habilidades efectivas para las reuniones es capaz de dirigir o participar en reuniones y eventos de equipo en entornos formales o informales.	Animas a otras personas a contribuir activamente en una actividad o reunión de grupo	Se te da bien crear actividades divertidas o interactivas
Dar el feedback	Una persona experta en dar feedback proporciona información de alta calidad a otras personas para mejorar sus habilidades y su rendimiento.	Puedes proporcionar información útil a otras personas de manera eficiente, basándote en su evaluación del trabajo.	Cuando comes en un restaurante, te alojas en un hotel, etc., escribes críticas precisas y constructivas
Eficacia del grupo	Una persona que es eficaz en grupos es capaz de colaborar o liderar en entornos de equipo para alcanzar los resultados y objetivos deseados.	Te relacionas bien con varios tipos de personas	Se te da bien explicar un problema a otras personas en situaciones de estrés
Mediación	La persona que actúa como mediadora logra un acuerdo y un compromiso como intermediaria entre las partes.	En una situación de confrontación, eres capaz de encontrar un punto de encuentro entre dos partes	Si dos de tus amigos/as se pelean, intervienes activamente para que aborden el tema en cuestión.
Enseñar a otros	Una persona que es hábil enseñando al resto es capaz de colaborar o dirigir el aprendizaje de otras personas de forma hábil.	Puedes encontrar analogías y ejemplos sencillos a la hora de explicar algo complicado a otras personas	En una relación, eliges el momento adecuado para sacar a relucir algo que quieras que tu pareja cambie
Habilidades de creación de equipos	Una persona con experiencia en la creación de equipos es capaz de liderar la creación de un grupo cohesionado que trabaje por objetivos comunes.	Se te da bien organizar eventos que permitan a un grupo compartir experiencias positivas	Cuando una nueva persona comienza en su trabajo o escuela, haces un esfuerzo para incluirla con el resto
Trabajo en equipo	Una persona que sabe trabajar en equipo coopera en situaciones de grupo de manera efectiva hacia resultados deseables.	Eres capaz de comunicarte y cooperar dentro de un grupo para lograr un objetivo común	Te gusta dedicar tiempo a dar consejos o proporcionar recursos a un/a compañero/a de trabajo o de clase

<b>10. Habilidades de ética y diversidad</b>	<i>La capacidad de tratar con la complejidad y la diferencia ética</i>		
<b>Competencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo 1</b>	<b>Ejemplo 2</b>
Conciencia de los valores éticos	Una persona consciente de los valores éticos comprende las cuestiones morales y las normas que guían el comportamiento y las interacciones sociales.	Has elegido una carrera para tener un impacto positivo en la sociedad	A menudo piensas en el bien y el mal
Conciencia cultural	Una persona con conciencia cultural comprende los valores, las costumbres y las creencias de otras personas.	Puedes hablar otro idioma	Te esfuerzas por saber más sobre los antecedentes familiares de un/a nuevo/a compañero/a de clase
Criterio ético	Una persona con un buen juicio ético es capaz de tomar decisiones morales y evaluar situaciones difíciles.	Piensas en el medio ambiente cuando decides cómo gastar tu tiempo y tu dinero	Tomas decisiones aunque sean complejas, como enfrentarte al acoso escolar o ser honesto aunque sea difícil.
Responsabilidad ética	Una persona éticamente responsable reconoce los valores morales y los aplica en diversos aspectos de su vida.	Si encuentras un teléfono móvil en la calle te desvías para devolverlo a su dueño/a	Recillas en casa
Ciudadanía mundial	Una persona que se considera una ciudadana global piensa y actúa de forma que refleja su posición en una comunidad global.	Sigues la actualidad de todo el mundo	Te gusta viajar para explorar y conocer diferentes culturas
Honestidad	Una persona honesta es veraz, ética y justa en sus interacciones con el resto.	Admites cuando te has equivocado o te equivocas	No hay mentiras en tu CV
Inclusión	Una persona que es inclusiva pretende incluir e integrar a todas las personas en las actividades, organizaciones, instituciones y en la sociedad en general	Eres proactivo/a enfrentándote a la discriminación cuando la encuentras	Tienes amigos con una gran variedad de identidades y orígenes
Integridad	Una persona íntegra se atiene a los principios morales y éticos, y tiene un carácter moral sólido.	Aunque nadie esté cerca o se vaya a enterar, sigues demostrando un comportamiento ético	Nunca dejarías que otra persona cargara con la culpa de una de tus acciones o errores
Transparencia	Una persona transparente es abierta y directa en sus interacciones con otras personas.	No ocultas información personal importante cuando conoces a un nuevo grupo	Le dices a tu jefe/a que no eres capaz de realizar una tarea si no tienes las habilidades necesarias para ello
Confiabilidad	Una persona digna de confianza es fiable y merece la confianza del resto debido a su comportamiento honesto y fiable.	Eres bueno/a guardando secretos	No hablas maliciosamente a espaldas de tus amigos/as
Trabajar con la diversidad	Una persona experta en trabajar con la diversidad se desenvuelve bien con individuos y grupos variados, independientemente de su identidad.	Tienes la mente abierta a personas de diferentes orígenes	Tienes experiencia trabajando con personas de todo el mundo