

21

CONSEJOS PRÁCTICOS para obtener una ventaja competitiva



DESARROLLA LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA CREAR LA VIDA QUE DESEAS.



Echa un vistazo a estos consejos en línea en markcperna.com/hacks

CON EL APOYO DE

SKILL TREE™

El mundo ha cambiado.

En la actualidad, para salir adelante, necesitas una ventaja competitiva personal sólida.

¿Qué es una ventaja competitiva?

ventaja competitiva (sustantivo)

1. Algo que distingue a una empresa o a una persona del resto de la competencia.

Tu ventaja competitiva radica en las habilidades, la actitud y la motivación por las que destacas. Es algo único y personal de ti, y es algo que puedes empezar a desarrollar por ti mismo desde este mismo momento. Puede que ya lo estés haciendo.

Las 21 habilidades personales y profesionales que figuran en este documento son consejos prácticos que pueden ayudarte a desarrollar esa ventaja competitiva en todos los ámbitos de la vida: el personal, el profesional y más allá. Por muy grandiosa, modesta o relajada que te parezcan tu vida y tus experiencias, necesitarás una ventaja competitiva personal para lograr lo que desees.

Desarrollar tu ventaja competitiva en este momento significa que estarás preparado para aprovechar al máximo cualquier oportunidad que se te presente, ya sea grande o pequeña, fácil o difícil. A partir de hoy, puedes situarte en la mejor posición para alcanzar tus metas y adaptarte a las circunstancias.

Al final de este PDF hay un póster en el que se muestran las 21 habilidades que conforman tu ventaja competitiva personal.

No dudes en imprimirlo y colocarlo en un lugar donde lo veas todos los días para recordar lo que estás tratando de lograr.

Tu ventaja competitiva personal te ayudará a convertirte en la mejor versión de ti mismo en todos los ámbitos de tu vida.

Te lo mereces.

MEET THE AUTHOR: MARK C. PERNA

- Experto en cuestiones generacionales con más de 25 años de experiencia y trayectoria
- Más de 80 conferencias magistrales dinámicas, inspiradoras y prácticas al año en Estados Unidos
- Ocho premios para el bestseller nacional de Mark: *Answering Why*
- Más de 250 entrevistas en radio, televisión y podcasts sobre cuestiones relacionadas con las generaciones y el desarrollo de la fuerza laboral
- Más de 300 artículos y 5 millones de lectores en Forbes.com, donde Mark colabora semanalmente desde 2019
- Trabaja día a día en desarrollar su propia ventaja competitiva



MARK C. PERNA

Más información sobre Mark y su misión en markcperna.com

El nombre, la imagen, la filosofía y las estrategias de la Educación con Propósito® el Árbol de las Profesiones® y el Árbol de Habilidades™ son propiedad intelectual de Mark C. Perna. Para obtener más información sobre cómo tu organización puede aprovechar al máximo estos materiales, visita markcperna.com.

21 habilidades para obtener una ventaja competitiva personal

21



1. Aplicación constante:

Generar impulso, crecer cada día y tomar las riendas de tu futuro

Aunque los pequeños pasos puedan parecer insignificantes, en realidad son fundamentales para el éxito a largo plazo. El progreso acumulativo, es decir, todas esas pequeñas acciones que realizas cada día para mejorar un poco en algo, se nota rápidamente. No tiene que ser un hábito grande ni difícil de adquirir, solo algo que te impulse en la dirección correcta. El esfuerzo diario es tu atajo hacia el éxito.

► **ACTÚA:** Piensa en una pequeña acción positiva que puedas empezar a llevar a cabo para mejorar en algo. Aunque solo sean 5 minutos diarios, vale la pena. Hazlo sin falta durante 30 días.



2. Conexión humana:

Establecer relaciones, generar confianza y aprender de los demás

La conexión humana consiste, sencillamente, en entablar relaciones auténticas con personas que nos inspiran, nos plantean retos y nos apoyan. Todas las personas con las que te encuentras se hacen en silencio tres preguntas: ¿Me ves? ¿Me escuchas? ¿Y realmente importo? Cuando sientan que la respuesta a cada una de esas preguntas es “sí”, habrás establecido un vínculo humano con ellas. A medida que las máquinas inteligentes se vayan haciendo más habituales en la vida cotidiana, quienes sean capaces de establecer vínculos interpersonales sólidos llevarán la delantera.

► **ACTÚA:** Intenta estar presente, mantener el interés y sonreír más cuando platiques con tu familia, tus amigos e incluso con conocidos ocasionales.



3. Autogestión:

Asumir la responsabilidad, centrarse en el objetivo y perseverar

Quando eres capaz de controlarte a ti mismo, puedes controlar tus acciones, pensamientos y emociones para mantenerte centrado en lo que más importa. Las personas que se autogestionan prestan atención tanto a sus propias emociones como a las de los demás. Cuando algo no les cuadra o sienten una emoción intensa o incluso abrumadora, pueden identificar lo que está pasando y adaptar su reacción a la situación. Las personas que se autogestionan establecen límites a su comportamiento y controlan sus propias reacciones.

► **ACTÚA:** Identifica una situación en la que sueles tener dificultades para controlar emociones intensas y elabora un plan para responder de forma positiva. Presta atención a cómo te sientes, adapta tu reacción e inténtalo de nuevo.



4. Inteligencia emocional:

Comprender las emociones, gestionar las relaciones y liderar con perspicacia

Tu inteligencia emocional (IE) es tu capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones, tanto las tuyas propias como las de los demás. Esta valiosa habilidad para la vida y el liderazgo puede ayudarte a gestionar tus relaciones y a fomentar la confianza. Cuando tienes inteligencia emocional, los demás se sienten seguros contigo. No significa que seas perfecto, pero prestas atención a cómo se siente todo el mundo (incluido tú mismo) y te preocupas por los demás.

► **ACTÚA:** Empieza a prestar especial atención a la expresión, el tono de voz y el lenguaje corporal de los demás para encontrar pistas sobre cómo se sienten realmente. Haz lo mismo contigo mismo.



5. Sobrellevar las dificultades:

Manejar el estrés, cultivar la fortaleza interior y responder con resiliencia

Si eres capaz de enfrentar los desafíos, las emociones y el estrés de forma sana y productiva, podrás sobrellevarlo. La vida está llena de presiones, por lo que tu capacidad para sobrellevarlas es una parte fundamental de tu éxito a largo plazo. La forma de sobrellevar la situación puede variar de una persona a otra, pero es importante que tus estrategias de superación contribuyan a tu bienestar general, y no lo mermen.

► **ACTÚA:** Practica la respiración tranquila, inspirando por la nariz y exhalando por la boca, durante uno o dos minutos cada día. Cuando te encuentres en un momento de estrés, utiliza tu técnica de respiración tranquila para mantener la calma.



6. Comunicación:

Expresar ideas, saber escuchar y fomentar el entendimiento mutuo

La comunicación es una de las habilidades más solicitadas en el mundo real. Básicamente, es la capacidad de expresar con claridad tus ideas, escuchar de forma activa y colaborar con los demás. Mantente presente. Una buena comunicación fomenta los vínculos, refuerza la confianza y resuelve los problemas antes de que se agraven. Para desenvolverte bien en entornos sociales, académicos y laborales, es necesario que sepas hablar, escribir y escuchar bien. Nadie puede leerle el pensamiento: depende de ti expresar con claridad lo que piensas y escuchar con respeto lo que piensan los demás.

► **ACTÚA:** Cuando hables con alguien, pregúntate si esa persona puede entender perfectamente lo que le estás diciendo o si utilizar otras palabras ayudaría a que se entienda mejor. Asegúrate de considerar la comunicación como un diálogo, de modo que también se escuche la opinión de la otra persona.



7. Escucha activa:

Prestar atención, generar confianza y fomentar el entendimiento

La escucha activa puede ser una habilidad menospreciada, pero resulta realmente eficaz en las interacciones cotidianas. La escucha activa consiste en estar plenamente presente y concentrado cuando otra persona está hablando. En un mundo acelerado y lleno de distracciones, aprender a “escuchar con atención” es una parte fundamental de tu ventaja competitiva. Las personas que escuchan a los demás con todo su ser pueden generar confianza, empatía y relaciones más sólidas.

► **ACTÚA:** Piensa en cómo te sientes cuando notas que alguien te está escuchando de verdad. Haz lo mismo que ellos para que la próxima persona con la que hables sienta lo mismo.



8. Empatía:

Comprender a los demás, fomentar la compasión y fortalecer los vínculos

Tener empatía significa que puedes comprender e incluso compartir los sentimientos de los demás. En lugar de pensar solo en ti mismo, te preocupas por lo que les pasa a los demás y quieres ayudar. Es como un superpoder que te permite fortalecer las relaciones, reducir los dramas y los conflictos, y convertirte en alguien en quien los demás confían. Mostrar empatía no significa que intentes resolver los problemas de los demás, sino que estás ahí para ellos y ellos lo saben.

► **ACTÚA:** Piensa en alguien que conozcas y que pueda estar pasando por un mal momento. Hazles saber que estás ahí para ellos y prepárate para escucharles sin intentar resolver su problema. Tu presencia será un regalo.



9. Liderazgo:

Inspira a los demás, asumir responsabilidades y causar un impacto positivo

Te consideres o no un líder, tienes la capacidad de influir en otras personas y ser una influencia positiva en sus vidas. El verdadero liderazgo no consiste en tener un cargo ni en ganar un concurso de popularidad, sino en utilizar tu influencia para mejorar las circunstancias de todos. Es una mentalidad basada en la responsabilidad, el servicio y la visión. Los grandes líderes afrontan la vida con ideas y planes, pero siempre dejan espacio para que se escuchen las opiniones de los demás.

► **ACTÚA:** Piensa en un gran líder al que admires y en por qué es tan buen líder. Identifica una forma en la que ellos hacen que la gente se sienta segura o inspirada y empieza a poner en práctica ese hábito tú mismo.



10. Trabajo en equipo:

Colaborar de forma eficaz, compartir responsabilidades y crecer juntos

El trabajo en equipo consiste simplemente en colaborar eficazmente con los demás para alcanzar un objetivo común. Un buen equipo sabe escuchar, llegar a acuerdos, apoyarse mutuamente y resolver problemas juntos. ¿No te parece este un equipo del que te gustaría formar parte? En la vida, la colaboración forma parte de casi todo. Ser un buen compañero de equipo no siempre es fácil, pero si tenemos presente el objetivo, nos preocupamos por las personas con las que trabajamos y nos centramos en las soluciones, podemos ayudar a nuestro equipo a lograr cosas increíbles. El éxito colectivo depende de cómo nos apoyemos entre nosotros.

► **ACTÚA:** Piensa en cualquier grupo del que formes parte y evalúa qué tipo de compañero de equipo eres. Comprométete a ser una persona en la que los demás puedan confiar.



11. Adaptabilidad:

Aceptar el cambio, mantener la flexibilidad y salir adelante en tiempos de incertidumbre

La vida nos depara sorpresas constantemente. Los planes cambian, las expectativas varían y tenemos que seguir adelante aunque nuestra rutina se vea alterada. Esto es lo que mejor saben hacer las personas adaptables. Saben adaptar sus pensamientos, sus acciones y su actitud cuando las cosas no salen según lo previsto. La adaptabilidad te da las herramientas necesarias para mantener la calma, ser ingenioso y tener confianza en situaciones desconocidas o cambiantes. No se trata solo de dejar que las cosas fluyan, sino de aprovechar al máximo cada situación que se te presente.

► **ACTÚA:** Reflexiona sobre las emociones que sueles sentir cuando algo cambia (miedo, emoción, incertidumbre o algo más). Elabora un plan para gestionar tus emociones la próxima vez que se produzca un cambio, de modo que puedas seguir avanzando.



12. Resolución de problemas:

Pensar de forma crítica, tomar la iniciativa y crear soluciones para la vida real

La resolución de problemas es una habilidad muy útil que te ayuda a afrontar los retos con lógica, creatividad y disposición para pasar a la acción. En la vida, las personas que resuelven problemas son aquellas en las que los demás confían para sacar adelante las cosas. Mantienen la calma ante la presión, identifican lo que realmente está pasando, plantean posibles soluciones y eligen una respuesta ponderada. Las personas que saben resolver problemas son también excelentes compañeros de equipo, ya que saben escuchar, se adaptan y ayudan a los demás a alcanzar el éxito.

► **ACTÚA:** Piensa en una situación o un problema que te resulte abrumador o complicado. Intenta verlo desde otra perspectiva y piensa en una pequeña medida que puedas tomar para mejorar la situación.



13. Pensamiento crítico:

Analizar la información, tomar mejores decisiones y pensar por uno mismo

Opiniones, ruido, noticias falsas e información que cambia a toda velocidad: te enfrentas a ello cada día. Tu tarea consiste en darle sentido a todo ello utilizando tres herramientas: las pruebas, la lógica y la reflexión. El pensamiento crítico consiste en plantear buenas preguntas y poner a prueba tus suposiciones. Tu capacidad para analizar de forma crítica tanto los asuntos importantes como los más sencillos te permite evaluar la información y tomar decisiones ponderadas.

► **ACTÚA:** Piensa en algo que siempre has dado por cierto y pregúntate qué pruebas y qué fundamento lógico respaldan esa creencia. Si no lo sabes, averígualo.



14. Gestión del tiempo:

Planificar con anticipación, dar prioridad a lo que realmente importa y tomar las riendas de tu agenda

Todos disponemos de la misma cantidad de horas al día, pero cómo las aproveches depende de ti. La gestión del tiempo es esa habilidad especial que te ayuda a planificar, organizar y aprovechar el tiempo de forma inteligente para alcanzar cualquier objetivo que te propongas. Te permite concentrarte, establecer prioridades y llevar las cosas a cabo, incluso cuando surgen distracciones. ¡Porque seguro que surgen! Gestionar tu tiempo de forma eficaz te permite controlar mejor el estrés y tu futuro.

► **ACTÚA:** Durante una semana, lleva un registro de cómo empleas tu tiempo cada día. Acto seguido, evalúalo y pregúntate si tus decisiones te acercan o te alejan del tipo de vida que quieres llevar.



15. Conciliación entre la vida laboral y la vida personal:

Gestionar las responsabilidades, cuidar el bienestar y vivir con un propósito

Todos tenemos que encontrar un equilibrio entre lo que tenemos que hacer y lo que queremos hacer. A esto se le llama conciliación entre la vida laboral y la personal, y cuando se consigue, puedes gestionar tus responsabilidades y tus objetivos personales sin sacrificar tu salud, tu felicidad ni tus relaciones. Si alguna vez te has sentido agotado o abrumado por todo lo que tienes que hacer, la conciliación entre la vida laboral y personal puede ayudarte a cuidar de tu tiempo, tu energía y tu salud mental. Puedes crear rutinas que dejen espacio tanto para el progreso como para el descanso.

► **ACTÚA:** Analiza qué te da energía y qué te la quita. Aprovecha esta información para planificar una semana más equilibrada, en la que haya tiempo tanto para tus responsabilidades como para el descanso.



16. Networking:

Establecer relaciones, crear oportunidades y crecer juntos

El término “networking” puede parecer una palabra de moda en el mundo de los negocios, pero, en realidad, es algo que todos deberíamos hacer. Simplemente significa entablar relaciones auténticas que conduzcan al crecimiento, a las oportunidades y a la colaboración. Tú ya tienes una red de parientes, amigos, profesores, jefes y mentores, por mencionar solo algunos. El networking es la mentalidad proactiva de que tú puedes ayudarles y ellos pueden ayudarte a ti.

► **ACTÚA:** Crea un mapa de tu red de contactos con las personas que ya conoces y describe cómo ha contribuido cada una de ellas de forma positiva a tu vida. Reflexiona sobre cómo podrías ayudarles para corresponderles.



17. Creatividad:

Pensar de forma diferente, expresarse y resolver problemas con imaginación

La creatividad no se limita a las actividades artísticas. Es la capacidad de pensar de forma original, explorar nuevas ideas y expresarse con confianza. La creatividad te permite pensar con flexibilidad y resolver problemas. Es como un músculo: cuanto más la usas, más hábil te vuelves a la hora de adoptar diferentes perspectivas y estar abierto a nuevas posibilidades. Las personas creativas son curiosas y valientes.

► **ACTÚA:** Elige una parte aburrida de tu día y piensa en tres formas en las que podrías reorganizarla para que resultara más divertida o eficaz.



18. Puntualidad:

Ser fiable, generar confianza y gestionar tu tiempo

La puntualidad es el hábito de llegar a tiempo, estar preparado y respetar el tiempo de los demás. Aprender a gestionar los horarios de llegada, las fechas límite y las rutinas diarias es una habilidad subestimada, pero muy útil, que te servirá durante toda la vida. Si quieres ganarte una reputación de persona fiable, tu capacidad para estar siempre preparado será muy valiosa, ya que te presenta como una persona responsable, disciplinada y digna de confianza. También ayuda a reducir el estrés.

► **ACTÚA:** Anota cuánto tiempo crees que tardas en realizar una tarea (por ejemplo, arreglarte por la mañana). Acto seguido, mide cuánto tiempo te tardas realmente y compara el tiempo real con el previsto.



19. Negociación:

Hablar claro, buscar soluciones y lograr resultados favorables para todos

La negociación no es solo una táctica de negocios; es algo que probablemente ya haces a diario. La negociación es la capacidad de comunicar necesidades, resolver desacuerdos y alcanzar soluciones justas que favorezcan a todas las partes implicadas. Las personas que saben negociar bien siempre buscan situaciones en las que todas las partes salgan ganando y todos estén satisfechos con el resultado. Para negociar, hay que entender qué quiere la otra persona, qué quieres tú y cómo hacer que esos deseos sean compatibles.

► **ACTÚA:** Reflexiona sobre un desacuerdo que hayas tenido en el pasado y escribe: 1) lo que tú querías, 2) lo que quería la otra persona, y 3) una posible solución. Aprovecha estos conocimientos la próxima vez que tengas un conflicto con alguien.



20. Resolución de conflictos:

Gestionar los desacuerdos, reparar las relaciones y fomentar la paz mediante la comunicación

Todos nos enfrentamos a discusiones y conflictos; es algo que forma parte de la experiencia humana. Cuando se abordan los desacuerdos con calma y claridad, a menudo se pueden resolver rápidamente y fortalecer la relación en lugar de dañarla. La resolución de conflictos es la habilidad que te ayuda a hacer una pausa, escuchar, expresar lo que piensas y trabajar para alcanzar un entendimiento mutuo, incluso cuando resulte incómodo. Ser capaz de afrontar los conflictos sin miedo ni agresividad te ayudará a responder en lugar de reaccionar.

► **ACTÚA:** Piensa en qué es lo que hace que una disculpa sea sincera. Practica escribir o decir una disculpa en la que reconozcas tu culpa y expreses empatía hacia la persona a la que hayas podido herir.



21. Inmunidad al acoso:

Mantener la fortaleza, velar por la seguridad y apoyar a los demás con valentía

No hace falta ser duro ni agresivo para ser inmune al acoso. En cambio, puedes aprender a proteger tu estado de ánimo, a expresar tu opinión, a establecer límites y a forjar una sólida base interior de autoestima. Ser inmune al acoso significa que eres consciente de tu valor, mantienes el contacto con personas que te apoyan y hablas claro (tanto por ti mismo como por los demás) cuando algo no está bien. La falta de amabilidad, la exclusión o la crueldad no definen quién eres.

► **ACTÚA:** Practica respuestas asertivas (no agresivas) ante situaciones habituales de acoso escolar; para ello, utiliza un tono tranquilo, palabras claras y un lenguaje corporal que transmita seguridad.



Una última observación

Estas 21 habilidades son para todos, y nadie las domina a la perfección.

Aunque ya llevo décadas en mi carrera, sigo trabajando en las mías. Puede parecer mucho trabajo, así que te animo a que te centres en una habilidad a la vez. Todo pequeño paso cuenta.

Lo mejor es que no tienes que esperar para sentar las bases de tu ventaja competitiva personal.

Utiliza estas habilidades como herramientas para empezar a crear la vida que deseas. Independientemente de lo que quieras lograr, lo conseguirás antes si adquieres las habilidades necesarias ahora mismo.

Estas 21 habilidades forman parte del Árbol de habilidades, que se utiliza en organizaciones educativas de todos los niveles en todo Estados Unidos. Para más información sobre el Árbol de habilidades, visita TFSresults.com/skilltree.

Gracias por emprender este camino hacia la mejor versión de ti mismo. ¡Eres impresionante!

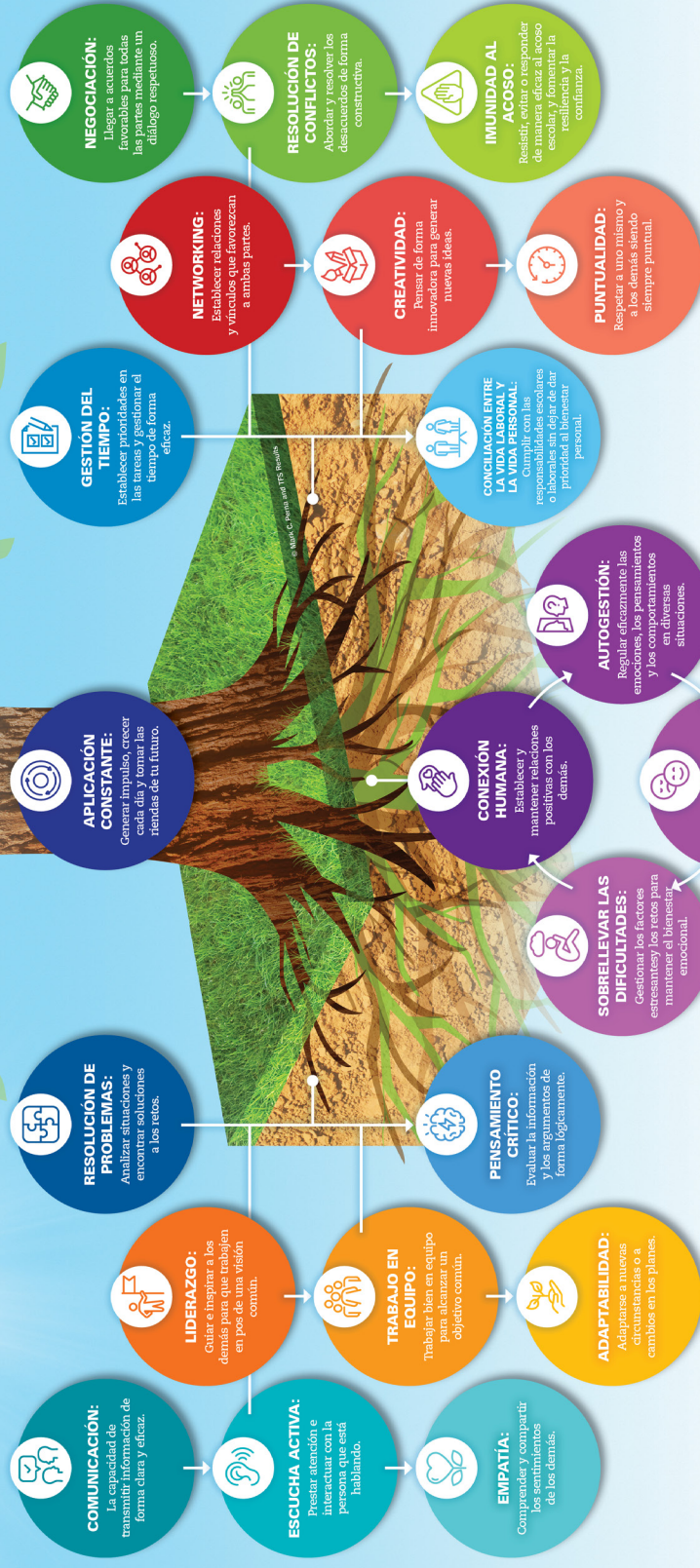
Un cordial saludo, Mark



El nombre, la imagen, la filosofía y las estrategias de la Educación con Propósito® el Árbol de las Profesiones® y el Árbol de Habilidades™ son propiedad intelectual de Mark C. Perna. Para obtener más información sobre cómo tu organización puede aprovechar al máximo estos materiales, visita markperna.com.

21 habilidades para obtener una ventaja competitiva personal

Education with Purpose.
CAREER TREE



For Career Tree logo and associated phrases visit
TFSresults.com and call our team at 800.862.3800.

No. Education with Purpose (Career Tree) logo, name, design, or associated phrases are trademarks of TFS Results.

Copyright © 2024 TFS Results. All rights reserved.

SKILL TREE™: MI VENTAJA COMPETITIVA