



Taller de Habilidades Blandas y Gestión del Tiempo

Mg. Stefanie Aguilar Málaga

Máster en Dirección de Personas y Talento | Profesor | Consultor | Coach|
Especialista en desarrollo y estrategia de recursos humanos

Expositor

Stefanie Aguilar Málaga

Founder and CEO
Lidero Consulting



Gestor, docente, consultor, coach ejecutivo y auditor de gestión humana con una trayectoria de más de 13 años liderando procesos de RRHH en los sectores más importantes de la economía peruana. En la actualidad, me desempeño como Docente de Post Grado en la Maestría de Dirección de RR.HH y Gestión del Talento de la Universitat de Barcelona y de la Universidad de San Martín de Porres, Docente de CIDE – PUCP y como Coordinador Académico de la Universidad Continental.

Magister en Dirección de RRHH y Gestión del Talento por la Universitat de Barcelona - España, Coach Neurolinguístico de la International Coaching Institutes de Alemania, Especialista en Habilidades Directivas por la Fundación Universitaria Iberoamericana y Gestor de Recursos Humanos por la USMP Perú.

Contribuyo a través de mi experiencia a fomentar el bienestar y desarrollo de las personas dentro de las organizaciones.



¿Qué esperas descubrir sobre ti mismo/a en este taller?

fast
creative
leader
transpiration
bold
inspiration
focus





¡Prepárate para Triunfar en tus Proyectos!

Sabes que te enfrentarás a muchos retos técnicos. Pero, ¿sabías que la forma en que los manejas, te comunicas y colaboras, es tan importante como tu conocimiento especializado? En esta guía, descubrirás cómo tus habilidades blandas son la clave para impulsar tus soluciones y destacar en tu carrera profesional. **¡Vamos a explorarlo juntos!**



TALLER VIRTUAL: ¡HABILIDADES BLANDAS Y GESTIÓN DEL TIEMPO!

Duración total: 8 Horas (divididas en 2 sesiones de 4 horas cada una)

Modalidad: Virtual (a través de Zoom)





OBJETIVOS DEL TALLER

OBJETIVO GENERAL

En este taller, vas a desarrollar tus competencias interpersonales y de autogestión. Esto te ayudará a fortalecer tu comunicación, tu liderazgo colaborativo y tu inteligencia emocional. También aprenderás a gestionar tu tiempo de forma efectiva. Al final, serás más productivo y sentirás mayor bienestar en tu carrera, incluso en los entornos de trabajo más exigentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Reconoce la importancia de tus habilidades blandas

Entiende cómo estas habilidades impactan directamente tu desempeño profesional y los resultados de tus proyectos de ingeniería.

2 Aplica una comunicación efectiva y asertiva

Mejora la coordinación y colaboración, tanto si trabajas de forma presencial como virtual.

3 Fortalece tu trabajo en equipo y liderazgo

Fomenta la confianza, la empatía y la toma de decisiones conjuntas en tus proyectos.

4 Desarrolla tu inteligencia emocional

Aprende a gestionar tus emociones y las de tu equipo para construir un ambiente laboral positivo.

5 Identifica y usa herramientas de gestión del tiempo

Prioriza tareas clave y aumenta tu productividad en los proyectos de ingeniería.

6 Utiliza herramientas digitales

Facilita la planificación, organización y control de tu tiempo, especialmente en el trabajo remoto y colaborativo.

7 Implementa estrategias para manejar el estrés

Aprende a evitar interrupciones, reduce el estrés laboral y logra un buen equilibrio entre tu trabajo y tu bienestar.



TEMA 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES BLANDAS

Objetivo de aprendizaje: Aquí, vas a comprender el valor estratégico de las habilidades blandas en tu carrera y en el éxito de tus proyectos de ingeniería. Además, identificarás tus propias fortalezas y áreas donde puedes mejorar.



Apertura e introducción

¿Para qué? Para conectar contigo y activar tu reflexión inicial sobre el tema.

"Las habilidades técnicas te hacen competente, pero las habilidades blandas te hacen valioso."





2. Contenido teórico

2.1 Entendiendo la Definición y su Relevancia

Las **habilidades blandas** son esas destrezas socioemocionales que **te permiten** conectar bien con los demás, manejar **tus** emociones y adaptarte a cualquier situación. Son claves para **tu** desarrollo personal y profesional.

En la ingeniería de hoy, ¡son tan importantes como **tu** conocimiento técnico!

De hecho, el Foro Económico Mundial (2023) destaca que las más buscadas son: comunicación, resolución de problemas, liderazgo y adaptabilidad. ¡Piensa en esto para **tu** futuro!

📌 **Ejemplo:** Puedes ser un experto en AutoCAD o Revit, pero en una obra, **tu** éxito dependerá de cómo coordines a **tu** equipo, soluciones problemas con proveedores y expliques los avances a clientes que no son técnicos.



2.2 El impacto de tus habilidades en proyectos complejos

¿Sabías que la mayoría de los proyectos fallan por problemas de personas? Según el Project Management Institute (PMI), el **89% de los fracasos en proyectos** se deben a cosas como la mala comunicación, la falta de empatía o un liderazgo débil.

Con tus habilidades blandas, puedes reducir conflictos y hacer que tus proyectos, especialmente cuando trabajas con equipos de diferentes áreas, sean mucho más eficientes.

Un ejemplo real: Piensa en el Proyecto Camisea en Perú. ¿Sabes por qué fue un éxito? Una gran parte se atribuyó a que los ingenieros supieron dialogar con las comunidades y liderar con una comunicación clara.

¡Tú también puedes lograr ese tipo de impacto!

2.3 Tu **conocimiento** técnico y tus habilidades blandas: el equipo perfecto



Tu Conocimiento Técnico

Esto te enseña **qué hacer** y **cómo hacerlo**.



Tus Habilidades Blandas

Con ellas, decides **con quién**, **cuándo** y **de qué manera** hacer las cosas.

Al combinar ambos, ¡construyes el "**perfil integral del profesional 4.0**" que las empresas buscan hoy!

1

Imagina un Caso Negativo

Si eres un líder de obra con mucho conocimiento técnico, pero no comunicas bien o no escuchas a tu equipo, podrías ver tu proyecto fracasar.

2

Imagina un Caso Positivo

Si eres empático y organizado, puedes reducir los errores técnicos al mejorar cómo se coordina tu equipo.

2.4 Inspírate en ellos: Casos de éxito de profesionales



Satya Nadella (CEO de Microsoft)

Satya Nadella transformó la cultura de Microsoft. Al promover la empatía y la escucha activa, la innovación interna creció un 200%. Observa cómo sus habilidades blandas impulsaron este cambio y considera cómo puedes aplicar estas lecciones en tu propio desarrollo.



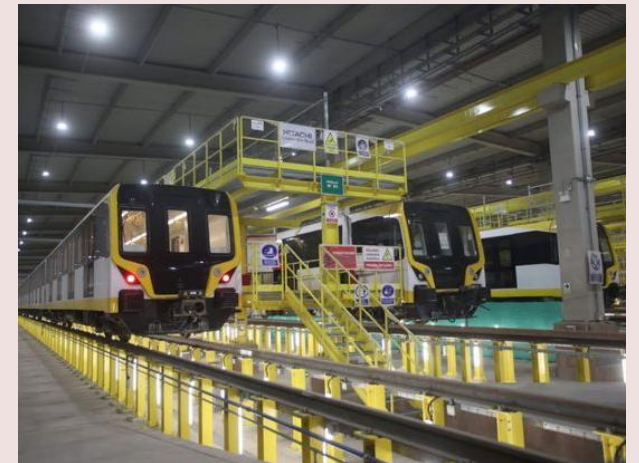
Dra. Frances Arnold (Premio Nobel de Química)

Ella te demuestra que el éxito es el resultado del trabajo del trabajo en equipo interdisciplinario. Su clave fue la fue la comunicación clara con especialistas de diferentes diferentes áreas. Así, tú también puedes alcanzar tus alcanzar tus metas aplicando esta estrategia.

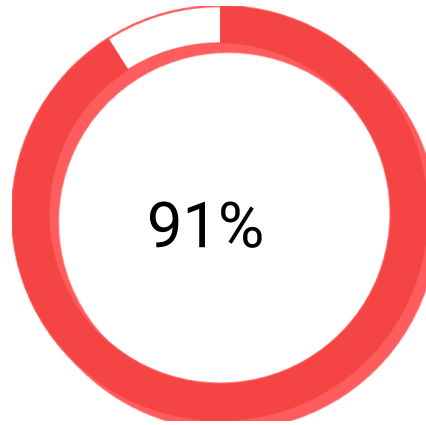


Proyecto Línea 2 del Metro de Lima

En el Proyecto Línea 2 del Metro de Lima, los equipos equipos que más avanzaron tenían un secreto: reuniones semanales colaborativas. Su enfoque era era resolver problemas, no buscar culpables. Esto marcó Esto marcó la diferencia en los resultados y te enseña enseña una valiosa lección sobre la importancia del del trabajo en equipo.

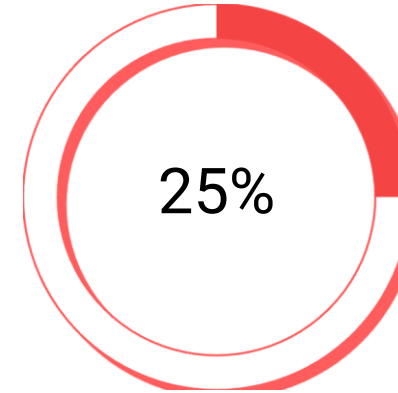


2.5 Tendencias clave que debes conocer



¡Tus soft skills son clave!

Un impresionante 91% de los reclutadores prioriza tus habilidades blandas al seleccionar personal. ¡Esto es crucial para tu futuro profesional! (LinkedIn Learning, 2024)



Gana más y asciende más rápido

En América Latina, si tienes una alta inteligencia emocional, puedes ganar un 25% más y avanzar en tu carrera más rápidamente. ¡Invierte en ti! (OCDE)

Tu estilo de liderazgo, si es empático, inclusivo y comunicativo, no solo mejora el ambiente laboral, sino que también ayuda a retener el talento en tu equipo.

3. ¡Tu Perfil de Habilidades!

Tu objetivo: Autoevaluarte y descubrir tus fortalezas y áreas de mejora.

1

Autodiagnóstico (5 min)

Realizarás un **autodiagnóstico rápido** de tus habilidades blandas clave. Recibirás una plantilla sencilla (por chat o Forms) con 10 habilidades como comunicación, empatía, liderazgo, adaptabilidad, etc. Evalúa tu nivel actual en cada una del 1 al 5.

2

Identificación individual (5 min)

Ahora, elegirás:

- Tus **3 principales fortalezas**.
- Tus **2 áreas de mejora**, con ejemplos reales.

3

Reflexión personal sobre experiencias clave

Identifica una situación real donde una habilidad blanda fue clave en tu carrera (por ejemplo, manejar una crisis o resolver un malentendido). Reflexiona sobre cómo aplicaste o pudiste haber aplicado esa habilidad.

4

Conclusión y Síntesis (5 min)

Reflexiona sobre lo siguiente: "¿Qué descubriste sobre ti mismo en este ejercicio?" Considera cómo estas habilidades blandas pueden influir en tu desarrollo profesional.



4. Tu Momento de Reflexión

Ahora es tu momento para la reflexión personal. Considera las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades blandas **te resultan** más desafiantes como ingeniero?
- ¿Cómo impactan estas competencias en **tu** seguridad, eficiencia o el ambiente de **tu** trabajo técnico?
- ¿Qué pasa en un proyecto cuando las relaciones humanas se deterioran, aunque la parte técnica sea impecable?



TEMA 2: COMUNICACIÓN EFECTIVA

Tu objetivo de aprendizaje:

Aquí vas a fortalecer tu habilidad para comunicarte con claridad, empatía y asertividad en tu trabajo. Esto es clave, sobre todo en el ámbito técnico, donde una mala comunicación puede afectar la eficiencia, los resultados y hasta la seguridad.





Introducción y activación

Propósito: Conectar este tema directamente con tu experiencia diaria como ingeniero.

"La mayoría de los problemas técnicos comienzan con una mala conversación."

Reflexiona sobre esto:

- ¿Alguna vez un malentendido cambió por completo el rumbo de un proyecto o un proyecto o retrasó una entrega?
- ¿Qué crees que falló en ese momento: la información técnica o la forma de forma de comunicarla?

En ingeniería, **los errores de comunicación te cuestan tiempo, dinero y reputación.** Por eso, la comunicación efectiva no es solo una habilidad humana, ¡es humana, ¡es una **competencia técnica esencial!**

Contenido teórico

2.1 Escucha activa: comprender antes de responder

- La comunicación no empieza al hablar, sino al escuchar.
- Escuchar activamente significa poner atención de verdad, entender lo que el otro dice, interpretarlo correctamente y responder con empatía.
- Según la Harvard Business Review (2023), los líderes que practican la escucha activa mejoran el rendimiento de sus equipos en un **40%**.
- En tu trabajo técnico, escuchar bien te ayudará a evitar errores, retrabajos y malentendidos.

Mantén contacto visual

(o la cámara encendida en Zoom).

Evita interrumpir

No anticipes lo que el otro va a decir.

1

2

3

4

Parafrasea lo que escuchas

Por ejemplo: "Si entiendo bien, tu propuesta es..."

Observa el tono y el lenguaje no verbal

Ejemplo práctico: Imagina que estás en una reunión de obra. Un proveedor te propone un cambio. Antes de dar tu opinión, repite con tus propias palabras lo que entendiste. Así, ambos se aseguran de estar de acuerdo.

Resultado: Evitas un error de ejecución que te habría costado días de trabajo extra.

2.2 Comunicación asertiva: Expresa tus ideas con respeto y claridad

La asertividad no es ser agresivo ni pasivo. Es el punto medio, donde eres firme con tus ideas, pero siempre con respeto.

En tu equipo técnico, ser asertivo significa defender tus puntos de vista con datos y lógica, sin dejar de ser empático con los demás.

¿Por qué es importante? Porque la asertividad te ayuda a mejorar la coordinación, evita conflictos innecesarios y te hace ganar credibilidad.

❏ **Aquí tienes una fórmula sencilla para ser más asertivo:** "Yo pienso / siento que... [tu opinión o lo que necesitas], porque... [explica tu razón técnica o el contexto], y propongo que... [ofrece una solución o alternativa]."

Imagina esta situación: "Entiendo que el cliente necesita la entrega antes, pero adelantar la prueba de resistencia podría afectar la calidad. Propongo que coordinemos una revisión parcial del avance para balancear el tiempo y la seguridad."



2.3 Da feedback constructivo: el método del "sándwich positivo"

1

1. Empieza con lo bueno

Dile algo positivo, por ejemplo: "Valoro mucho tu esfuerzo y dedicación en este cálculo."

2

2. Sugiere una mejora

Con claridad y respeto, por ejemplo: "Hay un punto que podríamos revisar juntos en la carga lateral."

3

3. Cierra reforzando la confianza

Finaliza de forma positiva, por ejemplo: "Estoy seguro de que con esa corrección tu informe quedará excelente."

Dato clave: ¿Sabías que los equipos que dan feedback positivo están un 31% más comprometidos? (Gallup, 2022).

Consejo para entornos virtuales: Cuando des feedback por videollamada (como Zoom), siempre hazlo con la cámara encendida. Usa un lenguaje corporal abierto y mantén un tono de voz calmado.

2.4 Tu comunicación no verbal: Lo que dices sin hablar

Sabías que, en cualquier entorno (presencial o virtual), **el 70% de tu mensaje** se transmite sin palabras.

1

Mantén una postura recta y natural.

2

Cuida tu iluminación: un rostro visible genera confianza.

3

Sonríe y usa gestos que refuercen tu mensaje.

4

Evita hacer otras cosas mientras hablas (¡nada de multitareas!).

Tu ejemplo en acción: Imagina que estás en una reunión por Zoom explicando un proyecto. Si miras a la cámara, haces pausas clave y usas ejemplos visuales, tu comunicación no verbal te hará parecer más creíble y tu mensaje será mucho más claro.



Ejercicio práctico: "Escucha y responde"

Objetivo: Practicar la escucha activa, el parafraseo y cómo responder asertivamente en un contexto individual.

01

Paso 1: Entendimiento del objetivo

Primero, entenderás el objetivo: "Vamos a practicar cómo escuchar de verdad antes de responder. En ingeniería, esto evita confusiones y mejora tus decisiones." Reflexiona sobre cómo este principio se aplica a tu propio trabajo y decisiones.

02

Paso 2: Reflexión y parafraseo

Piensa en un reto laboral real al que te hayas enfrentado recientemente (ej. un cliente insatisfecho, un error detectado tarde, un conflicto potencial). Mentalmente, "escucha" los detalles de esa situación como si te la estuvieran contando. Luego, parafrasea el reto para ti mismo, formulando preguntas que te ayuden a aclarar tu propio entendimiento de la situación.

03

Paso 3: Respuesta asertiva

Considera el reto que acabas de reflexionar. Ahora, practica cómo responderías con asertividad a esa situación, aplicando las fórmulas y técnicas de comunicación que has aprendido. Visualiza la conversación y tu reacción ideal.

04

Paso 4: Auto-evaluación

Reflexiona sobre lo que aprendiste durante este ejercicio personal. Considera si utilizaste las frases adecuadas, el tono correcto (mentalmente) y qué mejoras observaste en tu propia práctica de escucha y respuesta asertiva. Anota tus observaciones clave.

Reflexión en Grupo

Puntos de Reflexión Individual:

- ¿Cuál es la diferencia entre escuchar para responder y escuchar para comprender realmente?
- ¿Qué desafíos de comunicación encuentras entre ingenieros y otras áreas (como finanzas, clientes o operaciones)?
- Cuando hay presión de tiempo o recursos, ¿cómo cambia tu forma de comunicarte?

Mensaje clave: "En ingeniería, la comunicación efectiva no es solo un acto social; ¡es una herramienta de precisión! Escuchar, preguntar y expresarte con claridad evita errores costosos y construye una fuerte confianza en tu equipo."

Esta es una vista previa. Sus respuestas no se guardarán.

Mostrar respuestas de la prueba ☐

Tu pantalla

Join at [menti.com](#) | use code **5620 3248**

Mentimeter

"¿Qué cualidades crees que debe tener un equipo ideal?"

"¿Qué cualidades crees que debe tener un equipo ideal?"



←

Q

→ End presentation

0/1

Pantalla del participante

 **Mentimeter**

"¿Qué cualidades crees que debe tener un equipo ideal?"

"¿Qué cualidades crees que debe tener un equipo ideal?"

Piensa en tu experiencia: ¿qué hace que un equipo funcione realmente bien?

Enter a word

25

Enter another word

25

Enter another word

25

Submit



Actividad grupal 1: ¡Manos a la obra! Tu Mapa de Retos y Soluciones

01

Tu objetivo:

Identificar los principales **retos personales o profesionales** que enfrentas al trabajar con otros, analizar sus causas y efectos, y proponer **soluciones concretas** que mejoren tu desempeño en equipo, aplicando pensamiento reflexivo, liderazgo colaborativo y herramientas de inteligencia artificial (IA) si lo deseas.

03

Individual o Grupal:

Individual

02

Tiempo total:

40 minutos

04

Cómo:

Van a trabajar de forma virtual a través de Zoom.





Paso 1: Identifica tus retos principales

Reflexiona sobre tu experiencia al trabajar en equipo, en tu centro laboral, académico o en proyectos personales. Haz una lista de **tres retos que enfrentas con mayor frecuencia**.

Preguntas guía:

- ¿Qué situaciones te generan frustración o estrés al trabajar con otros?
- ¿Qué habilidades sientes que necesitas fortalecer (comunicación, liderazgo, organización)?
- ¿Qué comportamientos o dinámicas del equipo dificultan tu desempeño?

Ejemplo:

- Me cuesta expresar desacuerdos con claridad.
- Falta de coordinación entre compañeros.
- Desmotivación o falta de liderazgo en el grupo.

Apoyo con IA (opcional):

“Ayúdame a identificar tres retos comunes que enfrentan los profesionales cuando trabajan en equipo y cómo se manifiestan.”

Paso 2: Analiza las causas y efectos

Selecciona tus tres retos principales y analiza **por qué ocurren** y **qué consecuencias generan** en tu trabajo o en tus relaciones con otros.

Preguntas guía:

- ¿Qué factores personales o externos influyen?
- ¿Cómo impacta este reto en los resultados del equipo?
- ¿Qué emociones o reacciones provoca?

Ejemplo:

- **Reto:** Dificultad para comunicar desacuerdos.
- **Causa:** Miedo a generar conflicto.
- **Efecto:** Falta de claridad y errores en el trabajo grupal.

Apoyo con IA:

“Explicame las causas más comunes de la falta de comunicación efectiva en equipos de trabajo y sus consecuencias.”



Paso 3: Diseña tu Mapa Personal de Retos y Soluciones

Organiza la información en una tabla o esquema que muestre tus tres retos, sus causas, efectos y posibles soluciones.

Reto	Causa	Efecto	Solución propuesta
Dificultad para comunicar desacuerdos	Inseguridad o temor a molestar	Falta de claridad y errores	Practicar la asertividad y pedir retroalimentación
Falta de coordinación	Escasa planificación conjunta	Retrasos y malentendidos	Usar herramientas digitales y reuniones breves
Desmotivación	Falta de reconocimiento	Menor productividad	Establecer metas personales y celebrar logros

Apoyo con IA:

“Sugiere tres soluciones prácticas y realistas para mejorar la comunicación, motivación y coordinación dentro de un equipo.”

Paso 4: Reflexión final

Escribe un breve párrafo (5 a 7 líneas) sobre lo que aprendiste al hacer tu mapa.

Preguntas guía:

- ¿Qué descubriste sobre tu forma de trabajar?
- ¿Qué acción concreta puedes implementar de inmediato?
- ¿Qué rol puede tener la IA para ayudarte a mejorar tus habilidades blandas?

Ejemplo de cierre:

“Aprendí que mis principales retos están relacionados con la comunicación. Identificar las causas me permite tomar acciones específicas, como pedir retroalimentación y practicar la escucha activa.”



Entregable individual

Elabora un documento o una diapositiva con:

1. Título y nombre completo.
2. Tu Mapa Personal de Retos y Soluciones (tabla).
3. Un párrafo final de reflexión (5 a 7 líneas).
4. Mención breve del uso de IA, si la utilizaste.

Formato: Word, PDF o PowerPoint (1 diapositiva).

Entrega: Al finalizar la sesión o según indique el facilitador.