

normalmente se adquieren realizando una formación específica o por procesos de aprendizaje directo en el puesto de trabajo.

Este tipo de competencias para ejercer una profesión casi siempre sirven de filtro para preseleccionar candidatos/as.

Por ejemplo, para desempeñar trabajos en cocina, se tienen que haber adquirido unas competencias técnicas como organización de cocina, uso de los cuchillos, técnicas de cocción de los alimentos, o manipulación segura o higiene alimentaria.

Competencias transversales

Las *competencias transversales, básicas o soft skills* son todas aquellas que pueden ser útiles en diversos contextos laborales, independientemente del sector, ocupación o nivel profesional. Sirven para desarrollar diferentes puestos de trabajo y se adquieren en diferentes contextos, tanto formativos, como laborales o personales.

Estas competencias no son un mero complemento a las competencias técnicas, sino que son una parte fundamental en el perfil profesional, y denotan capacidades a menudo imprescindibles para la empresa. Tanto si la empresa sigue una gestión por competencias como si no, permiten diferenciarse de otras personas con la misma formación y experiencia, mostrando conocimientos sobre aspectos importantes del puesto. También permite mostrar autoconocimiento por parte del candidato/a. Por ello cada vez más las incorporamos en el currículum, formando un bloque más de contenidos, o acompañando las diferentes experiencias o áreas de formación.

Algunos ejemplos: capacidad de trabajo bajo presión, adaptabilidad, resolución de problemas, trabajo en equipo, e iniciativa.

En general, hay que tener en cuenta que **cada puesto de trabajo requiere unas competencias distintas**: es importante conocer las competencias propias y las que se requerirán en la ocupación deseada para identificar cuáles son las áreas de mejora y buscar las mejores opciones para desarrollar esas habilidades concretas.

Si quieres analizar tu perfil competencial para ayudarte a hacer una buena presentación por currículum, mejorar tu marca personal o superar una entrevista de selección, puedes encontrar múltiples artículos, baterías de preguntas y diferentes herramientas disponibles en internet (por ejemplo, ver enlaces adjuntos al artículo)

