

## Habilidades

Las habilidades son la capacidad que una persona tiene para hacer una actividad determinada, fácil y correctamente. Shutterstock

¿Qué son las habilidades?

Las habilidades son la capacidad que tiene una persona de hacer algo correcta y fácilmente. Pueden ser innatas (las tenemos desde nuestro nacimiento) o aprendidas a través de mucho tiempo de entrenamiento.

Cuando decimos que una persona tiene habilidad para jugar al fútbol o para tocar el piano, por ejemplo, significa que puede realizar esas actividades de manera correcta y con mayor facilidad que la mayoría de la gente.

Sin embargo, para alcanzar la excelencia en una determinada disciplina deportiva, del arte o del conocimiento, las habilidades innatas nunca son suficientes.

Incluso personas con unas habilidades extraordinarias, como Mozart o Pelé, necesitaron años de aprendizaje y trabajo duro para alcanzar los altísimos niveles de excelencia por los que se les recuerda.

## Tipos de habilidades

La psicología clasifica las habilidades en tres grandes categorías: cognitivas, sociales y físicas.

Sin embargo, existen muchas habilidades que pueden ser incluidas en más de una categoría. Dibujar, por ejemplo, requiere gran dominio motor de los dedos y el brazo (habilidad física), pero también discernimiento visual y capacidad de abstracción (habilidades cognitivas).

## Habilidades cognitivas

Son las relacionadas con el intelecto y los procesos mentales. Entre ellas están el razonamiento lógico, la memoria, la atención y el empleo de lenguajes formales como la matemática.

## Habilidades sociales

Son conductas, hábitos, pensamientos y emociones que propician relaciones interpersonales satisfactorias, en las que reina el respeto y el intercambio productivo de percepciones y puntos de vista. Algunas habilidades sociales son la empatía, la asertividad o el respeto.

## Habilidades físicas

Son las que están relacionadas con las capacidades motrices del cuerpo: tocar un instrumento, cantar, jugar a cualquier deporte, bailar, hacer ejercicios, etc.

## Ejemplos de habilidades

1- Asertividad: capacidad de exponer y defender nuestros puntos de vista sin irrespetar los de otras personas.

2- Respeto: capacidad de valorar las decisiones y opiniones de los demás aunque no estemos de acuerdo con ellas.

Puede servirte: El que no arriesga no gana

3- Atención: capacidad de enfocar sostenidamente algunos de nuestros sentidos en una persona o cosa determinada.

4- Memoria: capacidad de almacenar información y recuperarla en el momento en que esta se hace necesaria.

5- Razonamiento: capacidad de deducir consecuencias y extraer conclusiones a partir de unos datos determinados.

6- Planificación: capacidad de prever las acciones y recursos que serán necesarios para el logro de un determinado fin en el menor tiempo posible.

7- Pensamiento lateral: capacidad de analizar una situación problemática desde diversas perspectivas, lo cual permite hallar soluciones creativas o innovadoras.

8- Aprendizaje: capacidad de ampliar nuestros conocimientos, nuestra comprensión del mundo que nos rodea, o adquirir nuevas habilidades a través de diversas herramientas cognitivas y físicas como la memoria, la interpretación, la percepción, el razonamiento o el movimiento.

9- Creatividad: capacidad de reelaborar o transformar, de acuerdo con nuestras preferencias o necesidades personales, y a través de diversos medios (manualidades, artesanías, música, imágenes, textos), los objetos o significados que proporciona la sociedad, el medioambiente o que surgen de la introspección.

10- Capacidad de abstracción: habilidad de “ver” a través de la mente cosas que no existen materialmente o que, como las matemáticas y buena parte del pensamiento filosófico, se desarrollan fundamentalmente en el plano formal.

11- Flexibilidad: capacidad de mover las articulaciones y estirar los músculos del cuerpo hasta su máximo potencial.

12- Velocidad: capacidad física de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.

13- Equilibrio: capacidad de percibir con claridad la posición del propio cuerpo en el espacio y de mantenerse en una misma posición durante al menos un cierto tiempo.

14- Fuerza: capacidad para aplicar gran cantidad de tensión muscular contra una determinada resistencia.

15- Resistencia: capacidad de sostener una actividad física durante largo tiempo y recuperarse rápidamente después de que aparezca la fatiga.

#### Habilidades para la vida

Establecidas por la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993, se trata de un conjunto de 10 habilidades o competencias psicosociales que todas las personas necesitamos para enfrentarnos de manera exitosa a los desafíos de las sociedades actuales.

Ninguna de estas habilidades es innata; todas ellas se van aprendiendo en la medida en que crecemos y maduramos, con la ayuda de la familia, la escuela y nuestra propia habilidad para aprender a través de las diversas experiencias que nos presenta la vida.

Las 10 habilidades para la vida son las siguientes:

#### 1- Autoconocimiento

Es la capacidad de conocernos a nosotros mismos: ¿qué deseamos realmente en la vida?, ¿cuáles son nuestras verdaderas habilidades?, ¿tenemos las habilidades que se necesitan para alcanzar nuestros sueños, o quizá sería mejor replantearlos?; ¿qué emociones siento con más frecuencia y tienen un poder considerable sobre mí?

Reflexionar sobre estas interrogantes y darles respuestas es una excelente manera de desarrollar la habilidad del autoconocimiento.

#### 2- Empatía

Se trata de ser capaz de prestar atención a los sentimientos y pensamientos de los otros y comprenderlos sin juzgar ni necesariamente proponer soluciones. También nos ayuda a prever cómo nuestras decisiones podrían afectar a los demás.

#### 3- Comunicación asertiva

Capacidad que consiste en expresar los puntos de vista y sentimientos propios sin irrespetar los de los demás.

#### 4- Relaciones interpersonales

Consiste en desarrollar conscientemente habilidades sociales (respeto, empatía, asertividad) que nos permitan construir relaciones armónicas entre los miembros de la sociedad.

#### 5- Toma de decisiones

La correcta toma de decisiones requiere desarrollar habilidades de distinto tipo: razonamiento, autoconocimiento, planificación, entre otras.

#### 6- Manejo de problemas y conflictos

Al igual que la anterior, esta es una habilidad compleja que consiste en la cooperación entre varias habilidades diferentes.

Para resolver sanamente un conflicto necesitamos asertividad, pero sin perder de vista la empatía; se necesita capacidad de razonar, para poder argumentar, pero sin perder de vista el autoconocimiento, que me advierte de que ciertas emociones inconvenientes podrían dominarme.

#### 7- Pensamiento creativo

A través de la creatividad podemos analizar viejos problemas desde perspectivas nuevas y hallar soluciones impensadas que nos permiten madurar como seres humanos. También es una gran herramienta para la resolución de conflictos.

#### 8- Pensamiento crítico

Nos permite discernir: separar lo irracional de lo racional, lo plausible de lo fantasioso, lo conveniente de lo meramente emocional.

Es la capacidad de evaluar las cosas y las situaciones mediante la valoración y el análisis objetivo, es decir, sin dejarse llevar por las opiniones. También es de mucha ayuda para la toma de decisiones.

#### 9- Manejo de emociones

Está muy relacionado con el autoconocimiento. En la medida en que conocemos cuáles emociones son más poderosas en nosotros, podemos poner nuestra atención en ellas y contenerlas sin reprimirlas ni negarlas.

#### 10- Manejo de tensiones y estrés

El autoconocimiento, manejo de emociones, resolución de conflictos y el pensamiento crítico nos serán de gran auxilio al momento de enfrentar situaciones difíciles.

#### Diferencia entre habilidad y destreza

Si bien estos términos se usan como sinónimos, ambos conceptos presentan ciertas diferencias.

Por ejemplo, como ya vimos, la habilidad es esa capacidad que alguien puede tener para ejecutar una acción o arte con suma facilidad y de forma correcta. Las habilidades pueden ser innatas o adquiridas.

Por su parte, la destreza nunca es innata, siempre se obtiene con práctica y repitiendo una y otra vez los ejercicios o las acciones.

Por ejemplo, podemos no nacer con la habilidad de pintar, pero podemos desarrollar la destreza si nos dedicamos el suficiente tiempo con la suficiente concentración.

De modo que la principal diferencia entre ambos términos es que la destreza se gana a través de la constancia y de la repetición.

