**Sra. Anderson**

**Spanish III**

**Professions: Habilidades**

<https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html>

**Habilidades de una persona: lista y ejemplos**

[8 comentarios](https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html#comentarios)

[](https://www.psicologia-online.com/autor/gemma-adsuara-arrufat-432.html)

Por [Gemma Adsuara Arrufat](https://www.psicologia-online.com/autor/gemma-adsuara-arrufat-432.html). 30 enero 2020



Las personas nos encontramos en continuo aprendizaje, no hay día que pase que nos acostemos sin aprender algo nuevo. Estos aprendizajes permiten que, la próxima vez que se nos presente la oportunidad de poner en práctica lo aprendido, podamos hacerlo sin dificultades o, por lo menos, con menor dificultad que la primera vez.

Mediante este aprendizaje, se van desarrollando a lo largo de nuestra vida distintas habilidades, las cuales van mejorando a partir de la experiencia. Sin embargo, muchas veces no sabemos qué es en realidad tener una habilidad. Por ese mismo motivo, en Psicología-Online queremos explicaros a partir de **ejemplos y definiciones** **qué son las habilidades** y en qué consisten.

**También te puede interesar:**[**Las fortalezas de una persona: lista con ejemplos**](https://www.psicologia-online.com/las-fortalezas-de-una-persona-lista-con-ejemplos-5243.html)

**Índice**

1. [Qué son las habilidades de una persona](https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html#anchor_0)
2. [¿Es lo mismo habilidades que capacidades, aptitudes o talentos?](https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html#anchor_1)
3. [Lista de habilidades de una persona y ejemplos](https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html#anchor_2)

**Qué son las habilidades de una persona**

Según encontramos definida, la**habilidad** hace referencia a la **maña, talento o aptitud** que poseen las personas para desarrollar de manera eficaz alguna tarea. Se puede decir que cuando decimos que alguien es hábil, nos referimos a la capacidad que tiene de lograr el éxito en la tarea que está realizando gracias a su destreza.

Las habilidades se pueden considerar tanto **innatas** como de **aprendizaje**, pues algunas de ellas solo se adquieren mediante ensayo-error.

Se puede hacer una distinción de las habilidades en tres grandes grupos:

* **Habilidades cognitivas**: son todas las cuales se ven involucrados los procesos mentales, es decir, la memoria, la lógica y el uso de lenguajes formales como en el caso de las matemáticas. Este artículo recoge [20 habilidades cognitivas](https://www.psicologia-online.com/20-habilidades-cognitivas-que-no-sabias-que-tenias-4275.html).
* **Habilidades sociales**: se ven involucradas en estas el trato con los demás y la comunicación pertinente con ellos. Aquí encontrarás los [tipos de habilidades sociales](https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html).
* **Habilidades físicas**: dentro de estas se encuentran las que requieren de una coordinación del cuerpo.

**¿Es lo mismo habilidades que capacidades, aptitudes o talentos?**

Según la RAE, definimos la **capacidad** como la **circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes**, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de algo, el cumplimiento de una función o el desempeño de un cargo.

Por su parte se define la **aptitud** como la **habilidad innata** para adquirir cierto tipo de conocimientos y desenvolverse adecuadamente en una materia desde la niñez. Se puede decir que son todas las condiciones que tiene una persona de “base” para cumplir unos objetivos concretos.

El**talento** en sí es la **capacidad intelectual “especial”** para aprender las cosas con facilidad y desarrollar con habilidad una actividad concreta. Las personas con talento destacan solo en la materia en la cual tienen facilidades. Tienden a destacar en esa actividad si se les compara con el resto. Se trata de un**don innato** con el cual se nace. Si bien es cierto que con el tiempo se puede desarrollar, la persona que lo tiene ejecutará la actividad de forma natural y sin esfuerzo aun sin tener que practicar.

Tras el análisis de las cuatro definiciones de manera individual, se puede decir que**no estamos hablando de lo mismo**, sin embargo, todos los conceptos se encuentran interrelacionados entre ellos. Es decir, para desarrollar una habilidad es necesario que la persona presente de manera innata cierta aptitud para ella. Además, para desarrollar las capacidades necesarias para desempeñar una acción, no basta con tener una habilidad para ello, sino que también es necesario un conocimiento previo sobre cómo llevar a término dicha actividad.

Si una persona es capaz de realizar una acción es que tiene la habilidad necesaria para hacerla, sin embargo, si no es capaz, pero si tiene el potencial para aprender a hacerla hablamos de capacidad.

El término talento es el que se encuentra más separado que el resto a la hora de definirse, pues se trata de hacer algo de manera especial sin experiencia previa, estudio o capacitación, mientras que la habilidad seria la capacidad de realizar dicha acción a través de un aprendizaje.

**Lista de habilidades de una persona y ejemplos**

A continuación, os dejo una lista de habilidades las cuales pueden desarrollar las personas a lo largo de su vida. Quiero hacer hincapié en las 10 primeras las cuales son, según la OMS, las que todas las personas deberían desarrollar.

1. **Autoconocimiento**: capacidad de ser conscientes de nosotros mismos y conocer cuáles son nuestras cualidades y nuestros defectos, así como de reconocer nuestros propios sentimientos. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo lograr el autoconocimiento](https://www.psicologia-online.com/como-lograr-el-autoconocimiento-147.html).
2. **Empatía**: saber ponerse en el lugar de los demás es completamente necesario para poder tomar decisiones adecuadas que no afecten al resto de personas que nos rodean. Aquí puedes leer [Cómo practicar la empatía en mi vida](https://www.psicologia-online.com/como-practicar-la-empatia-en-mi-vida-4097.html).
3. **Comunicación asertiva**: se refiere a la capacidad que tiene una persona para expresar su opinión de manera apropiada, defendiendo su punto de vista, pero siempre respetando a opinión del resto. Aunque no se encuentre de acuerdo con ella. Conoce [técnicas para desarrollar una comunicación asertiva](https://www.psicologia-online.com/comunicacion-asertiva-ejemplos-y-tecnicas-4213.html).
4. **Relaciones interpersonales**: ser capaz de crear y mantener relaciones con aquellas personas que nos rodean. No se refiere solo a relaciones con personas cercanas, sino también a relaciones laborales, diarias, etc.
5. **Toma de decisiones**: ser capaz de tomar decisiones desde el razonamiento y la experiencia te ayudará a no precipitarte y tomar decisiones de las que después te puedas arrepentir. Aquí encontrarás un [método para resolver problemas de forma autónoma y responsable](https://www.psicologia-online.com/la-toma-de-decisiones-un-metodo-para-resolver-problemas-de-forma-autonoma-y-responsable-3661.html).
6. **Manejo de problemas y conflictos**: es muy importante el no bloquearse en los momentos en los que se presenta un problema. Por ello, poder manejar estas situaciones tomando las mejores decisiones posibles, permitirá a la persona no entrar en una situación de estrés. En el siguiente artículo puedes ver [Cómo resolver un conflicto de forma asertiva](https://www.psicologia-online.com/como-resolver-un-conflicto-de-forma-asertiva-3699.html).
7. **Pensamiento creativo**: esta habilidad nos ofrece una forma de encarar las situaciones desde una perspectiva renovada, de manera que podamos aportar nuevas ideas y soluciones.
8. **Pensamiento crítico**: capacidad de evaluar las cosas y las situaciones mediante la valoración y el análisis objetivo, es decir, sin dejarse llevar por las opiniones.
9. **Manejo de emociones**: ser capaz de entender nuestras propias emociones y aprender a manejarlas es una capacidad la cual se encuentra en continuo aprendizaje, pero que permite mejorar las relaciones interpersonales. Conoce estas [12 técnicas de control emocional](https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html).
10. **Manejo de tensiones y estrés**: ser capaz de controlar las situaciones estresantes y no dejar que repercutan en nuestra eficacia a la hora de realizar una tarea.
11. **Flexibilidad y adaptación**: todos los ámbitos de la sociedad se encuentran en continuos cambios (tecnología, ciencia, …) por lo que ser capaces de aprender y adaptarnos de manera flexible a los nuevos cambios nos permitirá enfrentarnos con confianza a los nuevos retos.
12. **Capacidad resolutiva**: la vida está llena de problemas, por lo que ser capaz de crear baterías de propuestas para solucionarlos, nos ayudarán en nuestro desempeño.
13. **Capacidad de trabajar en equipo**: diariamente tenemos que convivir y relacionarnos con otras personas, sobre todo el en ámbito laboral. Por lo que poseer esta habilidad nos ayudará a lograr un trabajo eficiente y satisfactorio.
14. **Motivación y confianza**: para alcanzar una meta hay que visualizarla y creer en nosotros mismos con confianza y convicción. Estos pensamientos nos permitirán aumentar nuestra motivación y por ende nos esforzaremos más para lograrla.
15. **Saber trabajar bajo presión**: acostumbrarse a manejar el estrés y la presión ayuda a la persona con esta habilidad a salir delante de la mejor forma posible. Manteniendo siempre la calma.
16. **Proactividad**: tomar la iniciativa y anticiparse a los hechos que puedan suceder ayudara a la persona a desenvolverse de una manera más segura, sin la incertidumbre del no saber qué va a ocurrir.
17. **Comunicación**: ser capaz de expresarse es una habilidad fundamental para poder interactuar en cualquier ámbito de nuestra vida.
18. **Profesionalidad**: desarrollar unos buenos hábitos de trabajo nos permitirá organizarnos y realizar las tareas que se nos asignen de manera eficiente.
19. **Atención**: se trata de una habilidad prácticamente inconsciente, pues incluso aunque nos evadamos, nuestros sentidos siguen estando, prestando atención a aquello que nos rodea.
20. **Memoria**: hay personas que sorprenden por su elevada capacidad memorística, sin embargo, todos tenemos desarrollada esta habilidad, pues cada aprendizaje que realizamos queda almacenado en nuestra memoria.
21. **Razonamiento**: tenemos la capacidad de sacar conclusiones de la realidad que nos rodea y a raíz de esto actuar en consecuencia.
22. **Capacidad de asociación**: esta es considerada la base de cualquier aprendizaje, pues sin la asociación de acción-consecuencia, no seriamos capaces de entender los sucesos causales que nos rodean.
23. **Fuerza**: algunos más y otros menos, pero todos tenemos la capacidad de ejercer una tensión muscular para poder vencer una resistencia que se nos presenta. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo tener fuerza de voluntad y consejos para aumentarla](https://www.psicologia-online.com/como-tener-fuerza-de-voluntad-4412.html).
24. **Resistencia**: esta habilidad se refiere tanto a la incluida dentro de las físicas como a la incluida en la social. Se trata de la capacidad de una persona para mantener un esfuerzo durante un largo periodo de tiempo.
25. **Escucha activa**: es muy diferente el oír que el escuchar, por lo que ser capaz de prestar atención a otras personas y escuchar lo que nos dicen es realmente importante para nuestro desarrollo social.
26. Paciencia: como dicen en mi zona, es la madre de la ciencia. La paciencia es una habilidad la cual ayuda a estar relajado y evitar entrar en situaciones de estrés continuo. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo tener más paciencia](https://www.psicologia-online.com/como-tener-mas-paciencia-418.html).
27. **Metacognición**: se refiera a la habilidad de valorar desde la propia cognición, es decir, tener la capacidad de analizar la información que nos falta para de esta manera optimizar y mejorar nuestras capacidades.
28. **Inhibición**: se trata de ser capaz de ignorar aquellos estímulos que nos rodean y que son irrelevantes los cuales podrían crear interferencias en el desarrollo de una tarea.
29. **Velocidad**: dentro de habilidades físicas nos referimos a la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Pero en habilidades cognitivas, nos referimos a la capacidad de responder o pensar en el menor tiempo posible.
30. **Manejo de las personas**: ser capaz de comprender las personalidades de las personas que te rodean y adaptar tu interacción con ellas a sus necesidades.

Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

**Condensed List**

**Lista de habilidades de una persona y ejemplos**

A continuación, os dejo una lista de habilidades las cuales pueden desarrollar las personas a lo largo de su vida. Quiero hacer hincapié en las 10 primeras las cuales son, según la OMS, las que todas las personas deberían desarrollar.

1. **Autoconocimiento:** capacidad de ser conscientes de nosotros mismos y conocer cuáles son nuestras cualidades y nuestros defectos, así como de reconocer nuestros propios sentimientos. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo lograr el autoconocimiento](https://www.psicologia-online.com/como-lograr-el-autoconocimiento-147.html).
2. **Empatía:** saber ponerse en el lugar de los demás es completamente necesario para poder tomar decisiones adecuadas que no afecten al resto de personas que nos rodean. Aquí puedes leer [Cómo practicar la empatía en mi vida](https://www.psicologia-online.com/como-practicar-la-empatia-en-mi-vida-4097.html).
3. **Comunicación asertiva:** se refiere a la capacidad que tiene una persona para expresar su opinión de manera apropiada, defendiendo su punto de vista, pero siempre respetando a opinión del resto. Aunque no se encuentre de acuerdo con ella. Conoce [técnicas para desarrollar una comunicación asertiva](https://www.psicologia-online.com/comunicacion-asertiva-ejemplos-y-tecnicas-4213.html).
4. **Relaciones interpersonales:** ser capaz de crear y mantener relaciones con aquellas personas que nos rodean. No se refiere solo a relaciones con personas cercanas, sino también a relaciones laborales, diarias, etc.
5. **Toma de decisiones**: ser capaz de tomar decisiones desde el razonamiento y la experiencia te ayudará a no precipitarte y tomar decisiones de las que después te puedas arrepentir. Aquí encontrarás un [método para resolver problemas de forma autónoma y responsable](https://www.psicologia-online.com/la-toma-de-decisiones-un-metodo-para-resolver-problemas-de-forma-autonoma-y-responsable-3661.html).
6. **Manejo de problemas y conflictos**: es muy importante el no bloquearse en los momentos en los que se presenta un problema. Por ello, poder manejar estas situaciones tomando las mejores decisiones posibles, permitirá a la persona no entrar en una situación de estrés. En el siguiente artículo puedes ver [Cómo resolver un conflicto de forma asertiva](https://www.psicologia-online.com/como-resolver-un-conflicto-de-forma-asertiva-3699.html).
7. **Pensamiento creativo**: esta habilidad nos ofrece una forma de encarar las situaciones desde una perspectiva renovada, de manera que podamos aportar nuevas ideas y soluciones.
8. **Pensamiento crítico**: capacidad de evaluar las cosas y las situaciones mediante la valoración y el análisis objetivo, es decir, sin dejarse llevar por las opiniones.
9. **Manejo de emociones:** ser capaz de entender nuestras propias emociones y aprender a manejarlas es una capacidad la cual se encuentra en continuo aprendizaje, pero que permite mejorar las relaciones interpersonales. Conoce estas [12 técnicas de control emocional](https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html).
10. **Manejo de tensiones y estrés**: ser capaz de controlar las situaciones estresantes y no dejar que repercutan en nuestra eficacia a la hora de realizar una tarea.
11. **Flexibilidad y adaptación**: todos los ámbitos de la sociedad se encuentran en continuos cambios (tecnología, ciencia, …) por lo que ser capaces de aprender y adaptarnos de manera flexible a los nuevos cambios nos permitirá enfrentarnos con confianza a los nuevos retos.
12. **Capacidad resolutiva**: la vida está llena de problemas, por lo que ser capaz de crear baterías de propuestas para solucionarlos, nos ayudarán en nuestro desempeño.
13. **Capacidad de trabajar en equipo**: diariamente tenemos que convivir y relacionarnos con otras personas, sobre todo el en ámbito laboral. Por lo que poseer esta habilidad nos ayudará a lograr un trabajo eficiente y satisfactorio.
14. **Motivación y confianza**: para alcanzar una meta hay que visualizarla y creer en nosotros mismos con confianza y convicción. Estos pensamientos nos permitirán aumentar nuestra motivación y por ende nos esforzaremos más para lograrla.
15. **Saber trabajar bajo presión**: acostumbrarse a manejar el estrés y la presión ayuda a la persona con esta habilidad a salir delante de la mejor forma posible. Manteniendo siempre la calma.
16. **Proactividad**: tomar la iniciativa y anticiparse a los hechos que puedan suceder ayudara a la persona a desenvolverse de una manera más segura, sin la incertidumbre del no saber qué va a ocurrir.
17. **Comunicación**: ser capaz de expresarse es una habilidad fundamental para poder interactuar en cualquier ámbito de nuestra vida.
18. **Profesionalidad**: desarrollar unos buenos hábitos de trabajo nos permitirá organizarnos y realizar las tareas que se nos asignen de manera eficiente.
19. **Atención**: se trata de una habilidad prácticamente inconsciente, pues incluso aunque nos evadamos, nuestros sentidos siguen estando, prestando atención a aquello que nos rodea.
20. **Memoria**: hay personas que sorprenden por su elevada capacidad memorística, sin embargo, todos tenemos desarrollada esta habilidad, pues cada aprendizaje que realizamos queda almacenado en nuestra memoria.
21. **Razonamiento**: tenemos la capacidad de sacar conclusiones de la realidad que nos rodea y a raíz de esto actuar en consecuencia.
22. **Capacidad de asociación**: esta es considerada la base de cualquier aprendizaje, pues sin la asociación de acción-consecuencia, no seriamos capaces de entender los sucesos causales que nos rodean.
23. **Fuerza:** algunos más y otros menos, pero todos tenemos la capacidad de ejercer una tensión muscular para poder vencer una resistencia que se nos presenta. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo tener fuerza de voluntad y consejos para aumentarla](https://www.psicologia-online.com/como-tener-fuerza-de-voluntad-4412.html).
24. **Resistencia:** esta habilidad se refiere tanto a la incluida dentro de las físicas como a la incluida en la social. Se trata de la capacidad de una persona para mantener un esfuerzo durante un largo periodo de tiempo.
25. **Escucha activa:** es muy diferente el oír que el escuchar, por lo que ser capaz de prestar atención a otras personas y escuchar lo que nos dicen es realmente importante para nuestro desarrollo social.
26. **Paciencia:** como dicen en mi zona, es la madre de la ciencia. La paciencia es una habilidad la cual ayuda a estar relajado y evitar entrar en situaciones de estrés continuo. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo tener más paciencia](https://www.psicologia-online.com/como-tener-mas-paciencia-418.html).
27. **Metacognición:** se refiera a la habilidad de valorar desde la propia cognición, es decir, tener la capacidad de analizar la información que nos falta para de esta manera optimizar y mejorar nuestras capacidades.
28. **Inhibición:** se trata de ser capaz de ignorar aquellos estímulos que nos rodean y que son irrelevantes los cuales podrían crear interferencias en el desarrollo de una tarea.
29. **Velocidad:** dentro de habilidades físicas nos referimos a la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Pero en habilidades cognitivas, nos referimos a la capacidad de responder o pensar en el menor tiempo posible.
30. **Manejo de las personas**: ser capaz de comprender las personalidades de las personas que te rodean y adaptar tu interacción con ellas a sus necesidades.