



NJlifehacks

Entrenamiento Deliberado: Cuatro Pasos para Desarrollar Excelencia

Roberto Alvarez

Introducción

Imagina esto: son las 5:30 a. m. te dispones a salir para correr. Está oscuro. Hace frío. No tienes ganas. Pero esta no es una simple sesión de ejercicio para mantenerte en forma. Es algo más, tienes un objetivo: reducir 2 minutos de tu tiempo en una carrera de 10 km. Eso significa que no solo estás corriendo; *estás entrenando*. Cada zancada tiene un propósito. Cada respiración cuenta. Eso, en esencia, es lo que la psicóloga Angela Duckworth llama práctica deliberada, un concepto que separa a los corredores aficionados de los atletas profesionales de clase mundial. Ya sea que estés corriendo maratones, dirigiendo un equipo de trabajo o construyendo un nuevo negocio, *el entrenamiento deliberado, marca la diferencia entre la rutina y la excelencia*.

Angela Duckworth, conocida por su trabajo pionero sobre la perseverancia, explica que el talento y la inteligencia pueden darte una ventaja inicial, pero el entrenamiento deliberado es lo que realmente impulsa la excelencia. No se trata de las horas que dedicas a hacer algo, sino de cómo utilizas el tiempo. Ya seas un atleta, un artista o un emprendedor que intenta introducir un nuevo producto o servicio, comprender y aplicar los principios del entrenamiento deliberado podría ser el factor decisivo para alcanzar eficiencia y productividad.

Según Duckworth, existen cuatro características del entrenamiento deliberado que podemos explicar utilizando el ejemplo del entrenamiento para una carrera de larga distancia que, en la práctica, son los mismos principios que se aplican al dominio del liderazgo, el emprendimiento o cualquier habilidad donde se busque alto rendimiento. Estos son los cuatro principios:

1. Es Extremadamente Específico e Intencional: *Resuelve problemas específicos con objetivos específicos*

El entrenamiento deliberado no se trata de hacer más o muchas cosas al mismo tiempo. Se trata de identificar necesidades específicas y trabajar en ellas con objetivos claros y conscientes. Duckworth enfatiza que este tipo de práctica es extremadamente intencional y orientada a la resolución de problemas. Debe ser siempre concreto y dirigido a mejorar alguna de tus habilidades actuales. En el ejemplo del entrenamiento para correr, supongamos que el problema no es la resistencia sino el ritmo, digamos que el ritmo disminuye después del kilómetro 8. ¿Qué haría un corredor aficionado para mejorar su ritmo? Correr más, esperando que las cosas mejoren con el tiempo. Parece razonable pensar que a medida que el corredor suma más kilómetros, con el tiempo, el ritmo mejorara. Ahora, ¿qué haría un corredor profesional? En lugar de solo correr más, probablemente trataría de identificar el problema: ¿Por qué disminuye el ritmo? ¿Es la respiración? ¿Es la zancada? ¿Es la postura? En corredor profesional empezaría a



monitorear cada aspecto relacionado con el cambio de ritmo después del kilómetro 8 y enfocar su entrenamiento a mejorar ese tramo específicamente. Quizá podría reproducir el tramo usando una cinta de correr donde pueda controlar el ritmo, la postura y la respiración. Incluso, podría grabar la sesión de entrenamiento para revisar su desempeño para enfocarse en un entrenamiento más específico, por ejemplo: “cómo mejorar el ritmo en 5 segundos después del kilómetro 8.”

¿Como se traduce eso al emprendimiento? Digamos que el emprendedor recibe respuestas tibias o indiferentes de potenciales inversores, cada vez que presenta la idea de negocio. ¿Qué hacer? En lugar de perseverar en lo mismo, creyendo que finalmente alguien se interesara en la idea, el emprendedor podría empezar a reflexionar sobre todos los aspectos de su presentación. ¿Es el estilo de presentación? ¿Es la información clara y convincente? ¿Es el tamaño de Mercado? El entrenamiento deliberado buscaría analizar cada variable y mejorar cada aspecto con objetivos específicos. Por ejemplo, “Como captar la atención de la audiencia en los primeros 20 segundos”

En cualquier campo, los profesionales no solo entrenan, entrenan para mejorar lo que no está funcionando y lo hacen conscientemente.

2. Requiere Concentración Total: No solo es consciente sino que requiere gran esfuerzo-

Duckworth subraya que la práctica deliberada exige un compromiso y concentración. Se supone que no es algo fácil o automático. Duckworth dice que hacer algo con el mínimo esfuerzo o por el simple hecho de cumplir con una responsabilidad es, en esencia, una pérdida de tiempo ya que no promueve ningún tipo de aprendizaje, por tanto, el mejoramiento continuo. En nuestro ejemplo, el corredor aficionado suele escuchar música al correr y es común que su mente este ocupado en otras cosas como los medios sociales, llamadas pendientes del día, la cena o la reunión con amigos después del trabajo. Un corredor profesional está concentrado en lo que importa: el ritmo, la zancada, postura, respiración, distancia. El corredor profesional está concentrado en la carrera y consciente de todo lo que hace, monitorea todos los aspectos que pueden afectar su rendimiento. Por esta razón, algunas veces, en una sesión entrenamiento profesional, el agotamiento mental puede superar el agotamiento físico. Ese es el nivel de exigencia en términos de concentración y compromiso.

¿Como se aplica esto al emprendimiento? El emprendedor podría estar en el proceso de desarrollar un equipo de trabajo. Nuevas actividades, practicas e incluso habilidades son necesarias. Por ejemplo, ¿cómo dirigir una reunión? como solicitar retroalimentación? ¿Como asignar responsabilidades? ¿Como comunicar ideas? Un emprendedor exitoso no dejaría ninguno de estos aspectos al azar o la improvisación. El entrenamiento delibrado exige práctica, consciencia y esfuerzo para aprender y mejorar cada aspecto. Contrario a la práctica común de confiar en el conocimiento y habilidades personales, los

emprendedores de éxito no solo saben lo que necesitan mejorar, sino que dedican tiempo y esfuerzo para lograrlo.

El entrenamiento deliberado no es solo "hacer lo que se tiene que hacer". Es hacerlo con dedicación, esfuerzo, y total concentración para superar límites constantemente.

3. Requiere Retroalimentación constante: Rápida, Constante e Informativa –

El entrenamiento deliberado sin retroalimentación es como correr con los ojos cerrados. Duckworth insiste en que para que haya progreso, se necesita una retroalimentación constante que sea rica en información y que obtenga lo mas antes posible. En el ejemplo del entrenamiento para correr, un corredor aficionado usualmente se interesa en una retroalimentación básica de su entrenamiento, digamos tiempo y distancia, para llevar un registro intuitivo de su rendimiento. Un corredor profesional se interesa en un tipo de retroalimentación mas especifica tales como cambios de ritmo, frecuencia cardiaca, distancia, velocidad. Mas aun, revisa la sesión con su entrenador para corregir deficiencias en la postura y zancada; ambos discuten cada aspecto de la retroalimentación, en detalle, para introducir mejoras la siguiente sesión.

En el emprendimiento, la capacidad de generar retroalimentación y utilizar esa información para mejorar el próximo ciclo, es una herramienta poderosa. Por ejemplo, un emprendedor que introduce anuncios en redes sociales, como parte de su estrategia de introducción, puede utilizar retroalimentación inmediata (incluso en tiempo real) para experimentar diferentes versiones de su producto. Así, el emprendedor puede analizar y comparar reacciones del mercado para mejorar su producto o ajustar su estrategia de introducción. La retroalimentación en base a datos objetivos, como en este caso, permiten detectar el interés y expectativas de los clientes.

Como parte del entrenamiento deliberado, los emprendedores buscan constantemente retroalimentación inmediata, frecuente y sobre todo relevante para mejorar algún aspecto del emprendimiento.

4. Reflexionar, Refinar, Repetir: La mejora es el resultado de la perseverancia

El componente final en el modelo de Duckworth es lo que separa a los profesionales de los aficionados: la perseverancia guiada por objetivos claros. La práctica deliberada es un ciclo, como tal supone *intentar, fallar, reflexionar, ajustar, y volver a intentar*. En este sentido, la lógica no es solamente corregir errores sino también mejorar lo que está funcionando bien. En nuestro ejemplo, después de un tiempo de entrenamiento deliberado, el corredor es capaz de mantener el ritmo después del kilometro 8. ¿Eso significa que el proceso ha



terminado? Un corredor profesional se enfocaría en otro objetivo: mejorar su tiempo. El ciclo comenzaría otra vez enfocándose en aspectos concretos (nutrición, distancia, etc.), monitoreando cada aspecto según su relevancia, e introduciendo mejoras para optimizar el proceso.

En el mundo de los emprendimientos, este ciclo es fundamental. Piensa como los emprendimientos exitosos se introducen en el mercado. Primero se desarrolla una versión preliminar del producto, conocido como producto mínimo viable (MVP), luego se interactúa con clientes reales en situaciones reales, y se usan los comentarios de los clientes para introducir mejoras en el producto; luego se introduce una nueva versión del producto para desarrollar el mismo ciclo. Cada versión es mejor que la anterior, una versión más refinada en base a la retroalimentación del mercado y el aprendizaje obtenido. Los emprendedores que practican el entrenamiento deliberado no dicen: “lo hice bien y los clientes están contentos” Dicen ellos: “Como se puede mejorar más todavía?”

En el entrenamiento deliberado, la mejora no es una actividad. Es un ciclo, un proceso que exige constante reflexión, ajuste, y repetición.

¿Por qué esto es importante para los emprendedores? – En el proceso de construir un negocio, lanzar un producto o liderar un equipo de trabajo, no se puede depender solo del talento, el conocimiento o la pasión. Los emprendedores exitosos, al igual que los atletas de élite, entrenan sus habilidades con propósito, dedican tiempo y esfuerzo para lograrlo. Ellos están conscientes del proceso todo el tiempo y saben que tienen que ir mucho más allá de su zona de confort.

El gran diseño de los productos de Apple no es fruto de la casualidad, es el resultado de la obsesión de Steve Jobs por los pequeños detalles. Cristiano Ronaldo es el máximo goleador en la actualidad no por su talento, que lo tiene, sino por su dedicación, compromiso y esfuerzo en su entrenamiento. Elon Musk no se convirtió en un emprendedor exitoso haciendo lo que los demás hacían, sino desafió los límites tradicionales, se esforzó, experimentó, falló y porque adoptó la filosofía de mejora continua como práctica empresarial. Así, la regla de oro del entrenamiento deliberado no es hacer más sino hacer mejor.

El trabajo de Angela Duckworth nos recuerda que la excelencia se gana, no se hereda. La excelencia es el resultado del entrenamiento deliberado, no porque sea más fácil, sino porque provee un camino confiable hacia la mejora. La próxima vez que te sientas atrapado en la rutina, haz una pausa y reflexiona, quizá sea tiempo de empezar a entrenar deliberadamente.