

11.1

De la teoría a la práctica

“La diferencia entre el erudito y el sabio, es que el primero acumula el conocimiento mientras que el segundo se transforma por medio de la práctica”.

Anthony de Mello

¿Alguna vez has tomado la misma decisión una y otra vez pero se te complicó llevarla a cabo? Una parte fundamental de nuestras decisiones, es llevarlas de la teoría a la práctica, es decir, que no solo se quede en el plano de un buen deseo o aspiración, como un “propósito de año nuevo”, sino que logremos ejecutarlo. Y al hacerlo repetidas veces, podremos formar un hábito. ¿Cómo? Descúbrelo en esta variación.

El reto es establecer estrategias que serán de utilidad para comprometerse en la toma de decisiones, fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

Actividad 1.

- De manera grupal, lean las siguientes historias.

Historia 1

Lucía había decidido aprender a jugar fútbol. Era su propósito principal desde hacía ya tres años; este semestre incluso pidió informes de lo que necesitaría para entrenar con el equipo de la escuela, pero algo sucedía que le impedía ir a su primera práctica, como las tareas, las labores de la casa, o las reuniones con sus amigas y amigos.



Historia 2

José había decidido llegar temprano a la clase, pues estaba a nada de perder el derecho a examen. Pero siempre pasaba algo que parecía estar fuera de su alcance, como que en su casa tenía que esperar turno para bañarse, la lluvia o los problemas con el transporte.



- De manera individual contesta:

¿Qué consideras que necesitan Lucía y José para llevar su decisión de la teoría a la práctica?

Actividad 2.

De manera individual, lee las dos primeras columnas de la tabla, y después completa la tercera columna para ayudarle a Juan con su decisión.

Considera que para llevar de la teoría a la práctica una decisión, es necesario tener claridad sobre el esfuerzo que requiere, el tiempo que se le ha de invertir, e incluso, los recursos que demanda su ejecución.¹

PASOS A SEGUIR	LUCÍA (EJEMPLO)	JUAN
1. Identifica tu decisión	Aprender a jugar fútbol	Llegar temprano a la primera clase.
2. Traduce la decisión a acciones cotidianas	<ul style="list-style-type: none"> • Llamar y agendar la clase de prueba el martes. • Prepararme el lunes con mis tareas y labores para que el martes pueda tener más tiempo para ir al entrenamiento. • Preparar lo que necesito para la clase de prueba: ropa, tenis, etc. • Ir a la clase de prueba el próximo martes. 	<ul style="list-style-type: none"> •
3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva.	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar que quiero entrenar futbol para tener una vida más saludable. • Ir al entrenamiento martes y jueves. • Lunes y miércoles acomodo mis labores y tareas para poder dejar libre el martes y jueves para el entrenamiento. • Encontrar nuevas cosas que me gustan del futbol. 	<ul style="list-style-type: none"> •
4. Conviértelo en un hábito	<ul style="list-style-type: none"> • Repetir las acciones pasadas por más de tres semanas. • Rodearme de personas que hayan cambiado un hábito como el mío. • Pide a una amiga o a alguien que entrene futbol, que me cuente cómo le fue al principio y cómo se siente ahora. 	<ul style="list-style-type: none"> •

1. Según Mann, Harmoni y Power (1989), para llevar a cabo un compromiso es necesario tener claridad sobre el esfuerzo que requiere, el tiempo que se le ha de invertir e incluso los recursos que demanda su ejecución.

Reafirmo y ordeno.

Para poder pasar de la teoría a la práctica en una decisión, no solo se requiere voluntad, sino además traducirla en acciones cotidianas, realizarlas, recordar por qué son importantes y, finalmente, **formarnos un hábito**. También funciona solicitar ayuda a quienes han logrado lo que estamos por llevar a cabo, esto es importante para poder sortear mejor los obstáculos que surjan.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Piensa en una decisión que quieras llevar de la teoría a la práctica por lo menos una semana.

PASOS A SEGUIR	TU NOMBRE:
1. Identifica tu decisión	Ejemplo: Aprender a jugar fútbol.
2. Traduce la decisión a acciones cotidianas <i>¿Qué esfuerzo requiere? ¿Qué recursos te demandará realizarlo?</i>	
3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva. <i>¿Por qué es importante para ti mantener esta decisión?</i>	
4. Conviértelo en un hábito <i>¡Házlo! Anota cuándo y dónde lo realizarás. Escoge a una persona con quien sientas confianza, quien te gustaría que fungiera como recordatorio de la importancia de mantener tu decisión, alguien que te inspire o ayude a recordar para qué mantener esta decisión y te ayude a lograrlo. Escribe su nombre.</i>	

¿Quieres saber más?

Así como las decisiones van formando nuestro futuro, el llevarlas de la teoría a la práctica es fundamental. Revisa la historia de Steve Jobs alguien que llevó todo el tiempo sus decisiones a la acción y con esto logró la compañía más valiosa del mundo. Puedes encontrar el video en tu navegador como “Steve Jobs | Draw My Life” o entrar a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=H-g4NP-GQ1W8>

Concepto clave

Formación de hábito:

Proceso por el cual, a través de la repetición, las personas adquieren un comportamiento que se vuelve regular y cada vez más fácil de realizar.²

2. American Psychological Association (2018). APA dictionary of psychology. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/habit-formation>. Consultado el 10 de agosto del 2018.