

# 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.

- a. 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.



- b. 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.<sup>1</sup>

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

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. <b>Identifica tu decisión</b>	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=Hg4NP-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.<sup>2</sup>

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