



Guía para principiantes sobre la práctica deliberada

Por: James Clear

En ciertos círculos se dice que **Ben Hogan “inventó la práctica”**. No es un título oficial, por supuesto, pero sí una forma de reconocer la intensidad y precisión con la que entrenaba uno de los mejores golfistas del siglo XX. Hogan construyó su éxito a base de una repetición incansable. “No podía esperar a levantarme por la mañana para golpear bolas”, recordaba. “Estaba en el campo de prácticas al amanecer, golpeaba bolas durante unas horas, luego me tomaba un descanso y volvía a ello”.

Para Hogan, practicar no era solo repetir; **cada sesión tenía un propósito**. Se dice que pasó años diseccionando cada fase del swing, probando variantes y analizando detalles microscópicos. Ese enfoque meticuloso dio frutos: Su swing es considerado uno de los más finos de la historia.

Su precisión rozaba lo quirúrgico. Durante el Masters de 1953 llegó a golpear la bandera en hoyos consecutivos, y pocos días más tarde batió el récord del torneo.

Hogan dividía el golf en partes y dominaba cada una. Fue de los primeros jugadores en asignar **yardas específicas a cada palo**, y estudiaba cuidadosamente cada recorrido, usando árboles y búnkeres como referencias para evaluar la distancia de sus tiros.

Terminó su carrera con **nueve majors**, cuarto en la historia. Sus rivales atribuían su éxito a un misterioso “secreto de Hogan”, pero hoy ese secreto tiene un nombre más preciso: **Práctica deliberada**.

¿Qué es la práctica deliberada?

La **práctica deliberada** es una forma intencional y estructurada de practicar. A diferencia de la práctica común —que suele caer en repeticiones automáticas—, la práctica deliberada requiere **atención plena**, propósito claro y un objetivo directo: **Mejorar el rendimiento**.

Eso hacía Hogan cada vez que reconstruía su swing. No buscaba solo golpear bolas; buscaba **perfeccionar la técnica**.

El mayor obstáculo de este tipo de práctica es sostener la concentración. Al principio, presentarse y repetir es suficiente. Pero con el tiempo, la repetición se vuelve automática: el cerebro convierte las acciones repetidas en **hábitos**, y dejamos de notar errores que antes nos parecían obvios. Lo que antes requería esfuerzo —como atarse los zapatos— se ejecuta sin pensar.

Esa automatización es enemiga del progreso. Practicar sin atención no nos hace mejores: Solo fortalece nuestros hábitos actuales.

Entonces, ¿Cómo se aplica la práctica deliberada en el mundo real?

Ejemplos de práctica deliberada

1. Benjamin Franklin y su método para escribir mejor

En *Talent is Overrated*, Geoff Colvin describe cómo un joven Franklin mejoró su escritura tras ser criticado por su padre. Encontró artículos de grandes autores, resumió el significado de cada frase y luego reescribió el texto completo con sus propias palabras. Finalmente comparaba su versión con la original para detectar fallos y corregirlos. Incluso trabajó específicamente su vocabulario al descubrir que este limitaba su progreso.

Su método sigue el patrón clásico de la práctica deliberada: **Descomponer, identificar debilidades, probar estrategias, integrar lo aprendido.**

2. La cocina de Jiro Ono

El chef protagonista del documental *Jiro Dreams of Sushi* dedica su vida a perfeccionar cada paso del sushi. Sus aprendices pasan años dominando pequeñas tareas: Escurrir una toalla, cortar pescado o manejar correctamente un cuchillo. Uno de ellos entrenó **diez años** antes de cocinar huevos. Cada detalle cuenta.

3. Josh Waitzkin y las artes marciales

Autor de *The Art of Learning*, Waitzkin detectó un punto débil durante una competencia: Los golpes ilegales lo sacaban de control. Para mejorar, buscó entrenar con rivales que pelearan “sucio” y así aprender a mantener la calma en medio del caos. Como él mismo escribió: **“Los jugadores sucios eran mis mejores maestros”**.

4. Magnus Carlsen y el ajedrez

Los grandes maestros reconocen miles de “patrones” o configuraciones de piezas. Carlsen entrenó jugando múltiples partidas simultáneas en computadora, lo que aceleró la exposición a errores y situaciones nuevas. Esa velocidad le permitió aprender a un ritmo imposible con partidas tradicionales.

5. Música: Practicar con la mente, no solo con los dedos

El violinista Nathan Milstein decía: **“Si practicas con los dedos, ningún tiempo es suficiente. Si practicas con la mente, dos horas bastan”**.

Los músicos expertos repiten las partes más difíciles, no las que ya dominan.

6. Baloncesto: Calidad vs. cantidad

El consultor Aubrey Daniels compara dos jugadores: Uno lanza 200 tiros mientras otro lanza 50, pero este último pierde tiempo charlando y se autosupervisa. El primero, en

cambio, tiene a alguien registrando cada tiro y revisa el progreso cada diez minutos. Ambos practican, pero **solo uno mejora deliberadamente**.

El héroe oculto de la práctica deliberada: La retroalimentación

La gran diferencia entre repetir y practicar deliberadamente es la **retroalimentación**. Los mejores —Hogan, Franklin, Jiro, Carlsen— han desarrollado sistemas para evaluar su rendimiento de manera constante.

Existen dos grandes tipos:

1. Medición

Mejoramos aquello que medimos. Páginas leídas, flexiones hechas, ventas llamadas, tiros acertados... la medición es la brújula que indica si avanzamos o retrocedemos.

2. Coaching

Un buen entrenador observa lo que tú no puedes ver mientras realizas la tarea. Te corrige, te acompaña, encuentra micro-mejoras y te mantiene responsable. En muchas disciplinas, un coach es imprescindible para sostener la práctica deliberada.

El valor real de la práctica deliberada

Los seres humanos tenemos una capacidad extraordinaria de mejorar, pero solo si entrenamos de forma correcta. Y eso implica incomodidad: **La práctica deliberada exige esfuerzo, concentración y constancia**.

Quienes dominan esta disciplina aceptan que nunca dejan de aprender. Exploran, experimentan, ajustan. No buscan la perfección instantánea, sino el progreso real.

La práctica deliberada no es una receta mágica, pero sí una promesa poderosa: **Aprovechar al máximo lo que tienes y convertirlo en algo extraordinario.**

