

# Aprender haciendo. Decidir: simulación de escenarios posibles para discernir estratégicamente

☰ Aprender haciendo. Decidir: simulación de escenarios posibles para discernir estratégicamente

☰ Vídeo conceptual

☰ Referencias

## Aprender haciendo. Decidir: simulación de escenarios posibles para discernir estratégicamente

---

A continuación, presentamos un caso para pensar qué afrontamos cuando no planeamos estratégicamente el cursado.

Matías tiene 35 años, es papá de 2 niños de 2 y 4 años y está casado hace 5 años con Luciana, ambos trabajan para sostener la familia. Matías lo hace en la repartición pública de rentas de la provincia de Jujuy de 7:30 a 14:30 h de lunes a viernes. Además, por la tarde trabaja en una escribanía para hacer unos pesos más y salir adelante. Con el apoyo de su esposa decidió retomar sus estudios de derecho. Cursará una vez a la semana en el Centro de Apoyo Universitario (CAU) de Jujuy. Como tiene materias rendidas de años atrás, le reconocieron las equivalencias de Introducción al Derecho, Sociología General, Principios de Economía e Introducción a la Filosofía.

Matías comprende que, si retoma sus estudios, su futuro y el de su familia será mejor, por lo que está ansioso de comenzar y algo nervioso porque sabe que tiene por delante esfuerzos que afrontar en términos de cansancio, retomar la disciplina de leer y encontrarle el ritmo a la facultad.

Ingresa a campus virtual y ve habilitado un listado de materias a cursar del primer cuatrimestre: Recursos Informáticos, Derecho Constitucional, Universitarios 21, Derecho Penal I y Derecho Privado I (las dos últimas del segundo semestre). Se inscribe en todas, pero al final del cuatrimestre no aprueba 2 materias (Penal I y Privado I) y regulariza 1, con lo cual avanza hacia el tercer cuatrimestre con normalidad según lo habilitado. No pone mucha cabeza, solo avanza. Entiende que ese es su foco. Finalmente, como está entusiasmado, aprovecha las materias de verano y se inscribe en Historia del Derecho.

Al iniciar el cuarto cuatrimestre de la carrera, identifica que no puede seguir cursando como venía normalmente. Afronta, en primer lugar, una falta de comprensión. En ocasiones piensa que la universidad lo comienza a trabar y temores de no poder avanzar normalmente lo invaden. Además, siente enojo y una serie de emociones encontradas. De esta forma, llama algo muy enojado al 0800 de la universidad, va al CAU e intenta por varios canales resolver su dilema, usando sus competencias y jerga profesional. No obstante, en ocasiones increpa con tono elevado al asesor telefónico y con disgusto al personal del CAU.

¿Qué dilemas enfrenta Matías? ¿Cómo los resuelve?

Avanzar sin estrategia pensando que solo ir será condición suficiente es en ocasiones incurrir en la ingenuidad de que todo lo podremos hacer exitosamente. El éxito no es algo que suceda por acto mágico, sino que requiere de una actitud de esfuerzo y superación.

En lecturas anteriores, hemos traído la importancia de planificar, jerarquizar y organizar el material y aprender a gestionar el sistema universitario al que pertenece cada uno. Además, notamos que parte de las competencias que se hacen cargo de afrontar los desafíos de la frustración guardan relación con otras competencias que también juegan en el campo, justamente son saber planificar y priorizar, delegar aquellas obligaciones que la vida misma nos trae y poder transitar la dificultad de elegir, seleccionar y esforzarnos para conseguir llegar a nuestras metas.

Dar pequeños pasos nos ayuda a que las frustraciones no sean grandes montañas que subir y descender abruptamente. Esto es parte de sumarle valor a aquello que hacemos y cómo lo hacemos. Podemos preguntarnos: ¿cómo hacemos para no frustrarnos? La respuesta es la imposibilidad de hacerlo, solo nos queda revisar las expectativas, ya que allí reside gran parte de nuestras frustraciones.

Para ajustar las expectativas, es necesario revisar nuestros deseos y desconfiar de ellos, pues suelen ser hermosas trampas ilusorias. Es frecuente observar a personas que solo anhelan tener el éxito de otras, sin preguntarse siquiera qué hay detrás de ese éxito o qué fórmula, además del factor suerte al que se le suele adjudicar la magia, existe.

La era de la inmediatez, el posteo inmediato, las imágenes cambiantes de Instagram, las historias en su mayoría montadamente felices son atentados para pensar de manera automática, evitando la ejercitación de un pensamiento voluntario. Andar en bicicleta puede hacerse en automático, pero pensar en una cuenta requiere de un esfuerzo mental. Planificar, requiere de un esfuerzo mental.

El principal desafío para afrontar una planificación y echarle mando a andar es alimentar la paciencia. Esto implica combatir **la pereza**.

Son condiciones de una buena planificación comprender cómo se nos abre el escenario, conocer el tipo de desafíos que afrontaremos en lo inmediato y cómo deseamos terminar para elegir de una manera asertiva que considere también las reglas que me condicionarán o me delimitan posibilidades. Pero añadimos a esta lista de elementos, la consciencia de no saberlo ni controlarlo todo. El riesgo de planearlo todo es alimentar el demonio ansioso del control absoluto, lo cual equivale a sacar el número ganador de no llegar y frustrarnos. Contrariamente, podemos también disfrutar y aprovechar algunas perlas de suerte que las circunstancias puedan arrimarnos para alivianar o potenciar el camino. Esto es como cuando te enteras de una oferta para comprar aquello que hace tiempo vienes anhelando comprar. Si estás atento y dispones del dinero para ello, lo consigues a menor costo. Pero, si tienes todo milimétricamente diseñado, posiblemente no escuches la oferta. También puede resultar que dentro de tus planes estuviera presente esperar el descuento, en tal caso, hablamos de conexión con el contexto.

Si bien esta reflexión nos ayuda para la vida en general, a raíz de ella podremos hacer foco en la vida universitaria. Cuando uno inicia una estrategia, es porque primero ya tiene claro cómo, a dónde ir, qué obtener y cómo le gustaría al menos asegurar algunas cosas. Debes comenzar por identificar desde dónde partes, con quiénes cuentas, con qué cuentas, etc. Estos elementos en la vida universitaria serán centrales y los aplicarás en adelante durante toda tu vida profesional. Además, conforman una competencia que deberás ganar, porque te harán ganar plenitud y bienestar. Así, la competencia de la autogestión puede ser aplicada a diversos temas personales; es una competencia de efectividad y alimenta la competencia de la autonomía: hacer las cosas sin necesidad de que alguien me indique todo el tiempo qué hacer.

1

**La autogestión con el sistema y las relaciones interpersonales. Busca ser tan efectivo como eficiente. Eficacia y eficiencia orientadas a lo que quieres hacer, con lo que cuentas y los riesgos que puedes asumir.**

**La contextualización, tomar dimensión de lo que nos rodea, lo que ocurre, ordena de alguna manera cómo usar el saber. El conocimiento, si bien no lo es todo, permite diseñar los caminos y atajos o alternativas posibles. La jerarquización de la información siempre ayudará a priorizar lo que queremos alcanzar. Pensar en formas de escenarios ayuda a calcular contingencias. Lo contrario es especulación y cuando esta tiene gran vuelo, es posible aumentar la falla y el fracaso.**

2

**Autogestión emocional para conversaciones que destraben dificultades.**

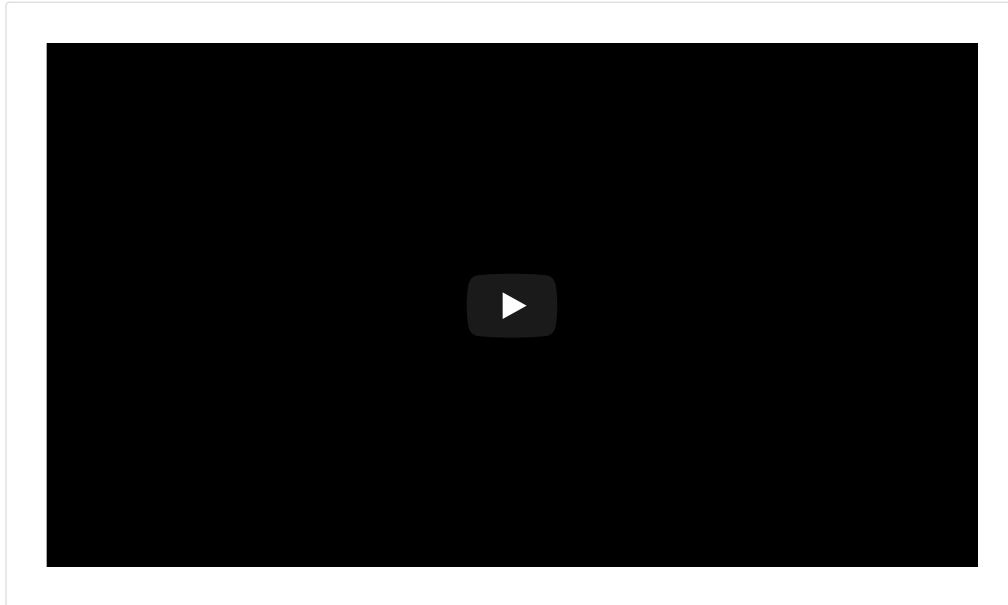
**Se deben gestionar las emociones para afrontar la frustración de las malas decisiones o fallos. Miraremos como posibilidades aquellas situaciones que debemos afrontar. Elegir el tipo de respuesta que nos gustaría dar, pero también la más adecuada. No se trata de usar el mismo método para responder frente a todas las demandas igual, sino de ajustar formas e intensidades.**

Entonces, la autogestión emocional es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones. Es la **competencia** más crítica de la inteligencia **emocional**, va más allá del autoconocimiento e implica la capacidad de ser consciente del efecto que las propias **emociones** y los estados de ánimo causan en las **emociones** de las otras personas. Esta competencia la hemos descrito en las lecturas anteriores y es tan importante que aparece demandada constantemente. En los módulos siguientes, verás un conjunto de competencias que hoy son requeridas en el entorno profesional actual y próximamente con mayor ahínco. Pues esta es una de esas.

Matías, trae a lo largo de la descripción varias situaciones que lo ponen frente al desafío de gestionarse a sí mismo, lidiar con el cansancio, la disciplina y el no para poder dedicar tiempo a las lecturas, lo que implica no compartir en familia espacios valiosos también para él. No solo nos ayuda el apoyo familiar, sino, sobre todo, la motivación personal y la consciencia real de identificar aquello que nos está pasando, poder distinguirlo y al hacerlo, usar nuestra voluntad y sobreponernos porque sabemos que podemos postergar las gratificaciones para más adelante,

ya que el resultado será superador. Esto es también un fenómeno de la resiliencia. En escenarios como los que vivimos, pandémicos y vertiginosos, ser resilientes se hace cada vez más importante.

A continuación, un estudio científico revela los resultados de poder postergar las gratificaciones al servicio de resultados superadores.



**Fuente:** Biblioteca Popular Sarmiento [Hosteux]. (12 de junio de 2012). *Test del malvavisco* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ku-ctnnwel8>

Como podemos observar, el esfuerzo de sobreponernos a algo que nos gratifica es sin duda enorme. Por ello, alimentar el foco en el resultado final es tremendamente más gratificante cuando lo logramos, que entregarnos a la pasión mundana de dejarnos arrebatar por lo primero que se nos viene encima. Pero el resultado no lo es todo. El progreso y el proceso forman parte también de un autorreconocimiento que nos ayuda a ganar bienestar.

Algunos científicos nos acercaron de diferentes formas a este asunto. Daniel Goleman (2003), por ejemplo, trata los arrebatos emocionales. Este autor propone que son tremendamente dañinos no solo en términos de no poder domarnos a nosotros mismos, sino también en las consecuencias que genera dejar que nuestras emociones tomen control sobre nosotros. Es tan dañino intentar controlar nuestras emociones como dejar que ellas se apoderen de nosotros.

Numerosos estudios nos han revelado el impacto en el aprendizaje de las emociones restrictivas, es decir, aquellas que restringen nuestro campo de acción. Las emociones nos atraviesan desde los primeros años de vida y de alguna manera, nos definen como personas. Gestionar las emociones restrictivas no significa necesariamente no darles lugar, sino gestionar que su persistencia no sea más que la necesaria. En otras palabras, significa manejar estrategias de recuperación emocional normalizada.

Cuando las emociones restrictivas interfieren en nuestros pensamientos, se produce una gran dificultad para aprender y lograr éxito en los resultados. Se presentan de diversas formas y sentires en el cuerpo, pero en general

guardan la dificultad de ser nombradas. Esto último, en muchas ocasiones, no permite tener una conversación que realmente disuelva la dificultad.

Hace tiempo ya, la ciencia nos ha demostrado que tanto la cognición como las emociones están estrechamente vinculadas. Llenar nuestra cabeza de datos sin desarrollar cualidades humanas es desaprovechar el saber al servicio de otros y cuando eso no tiene lugar, entonces somos soberbios.

La autogestión emocional es considerada una de las competencias blandas más requeridas en la actualidad, no solo en el ámbito laboral, sino en el interpersonal. De ella dependen nuestra capacidad de alcanzar el éxito en las relaciones humanas, los equipos y la superación de situaciones difíciles. **La autorregulación de las emociones es algo que podemos aprender.**

3

## Un ciclo de éxito requiere de esfuerzo, saber y compromiso con uno mismo

Antes hemos dicho que el saber nos ayuda a elegir estratégicamente mejor y el éxito no es resultado del azar, sino que guarda estrecha relación con nuestro esfuerzo personal.

El esfuerzo, dijimos, no es lo mismo que los sacrificios. El esfuerzo requiere una sobrecarga de tareas y, a veces, acciones que tienen que ver con comprender que se tendrá un final en beneficio de una gratificación mayor. Esta etapa suele demandarnos mayor energía que la que requerimos en procesos más automáticos o donde hemos ganado cierta maestría para resolver dificultades.

Como veíamos en el video del malvavisco, identificar que la paciencia es una virtud aliada para gratificaciones de mayor duración requiere hacer consciente que si esperamos y hacemos determinadas cosas, la gratificación que vendrá más tarde será duradera y nos traerá la alegría de alcanzar una meta deseada, lo cual produce mayor bienestar.

Por su parte, el sacrificio guarda más afinidad con ciertas cosas que solemos hacer, no son gustosas y en ocasiones nos traen dolor e insatisfacción. Con esto no estamos diciendo que el sacrificio sea malo, sino que muchas veces hacemos elecciones sin pensar demasiado si lo que elegimos forma parte del esfuerzo o sacrificio. Con esto, caemos en una confusión que en ocasiones puede llevarnos a rumiar acerca de lo justo o injusto es lo que nos sucede y nos causamos sufrimiento. Podemos identificar así que el sacrificio guarda mayor relación con un acto interpretativo.

Estudiar guarda relación con saber, esforzarse y comprender que estamos comprometiendo nuestro presente de gratificaciones inmediatas por un futuro que es por lejos más esperanzador y completa un sentido. Cuando lo

vemos así, la carrera elegida puede ser entendida como un recorrido para alcanzar un propósito, pero no es el propósito, sino el medio.

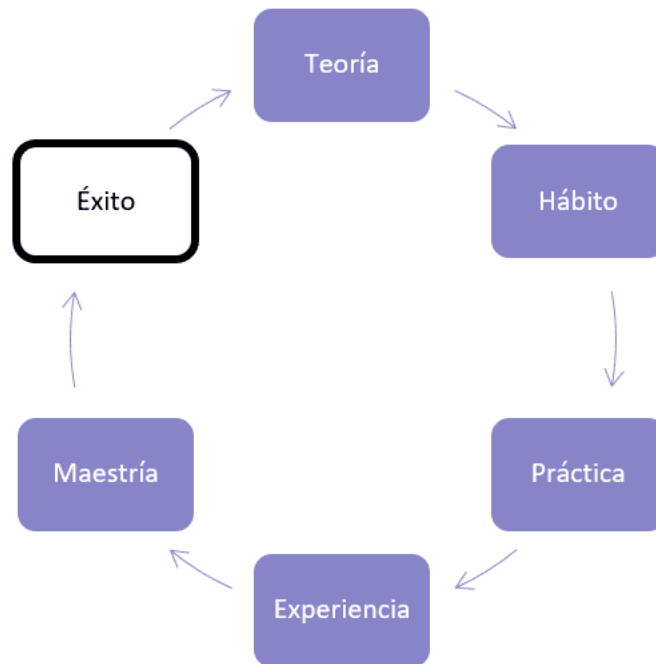
¿Cómo es entonces alcanzar el ciclo exitoso? Posiblemente tengamos referentes en diversas disciplinas que admiramos y pocas veces se conoce qué hubo detrás del telón para poder ver lo que creemos es un éxito. Si plantear el éxito con cero fracasos es la respuesta, es falaz. Hay un dicho que dice que no se equivoca quien no hace, por lo tanto, el éxito se parece más a llegar a un acierto luego de descartar varias cosas que no funcionaron.

Las fases de adquisición de nuevos saberes o enfoques reflexivos demandan esfuerzo mental extra. Cuando uno se encuentra en periodos de esfuerzo al aprender nuevo contenido o una actividad nueva, la demanda de energía suele ser superior, el agotamiento se hace presente y aumentan, si no es una actividad que disfrutemos, las tentaciones de abandono.

Lo cierto es que cuando hemos ganado ciertas habilidades para llevar adelante una tarea, la energía que requerimos para hacerla al principio va disminuyendo y posiblemente comencemos a ver cierto disfrute. De igual manera, el ciclo del éxito para hacer uso de un saber aplicado a diferentes usos invita a una práctica consciente y ello requiere cierto esfuerzo mental inicial y mayor atención de nuestra parte. Todos solemos ser buenos para algunas cosas y poco buenos para otras. En todos los casos, entrenar habilidades para que ellas devengan en talentos va a demandar dedicación y la dedicación implica tiempo, concentración, atención y capacidad para sortear o sobreponernos a emociones restrictivas.

Veamos a continuación cómo sería un ciclo del éxito esperado (figura 1).

**Figura 1: Ciclo del éxito**



Fuente: elaboración propia.

- Teoría, hábito y prácticas son etapas que requieren mayor esfuerzo mental, combate de la pereza-disciplina y atención.
- Experiencia y maestría son etapas en las que podemos experimentar el disfrute, ya que hemos ganado habilidades que potencian nuestro talento.

**Tabla 1: Explicación del gráfico**

- i** Cuando uno adquiere un saber y este es solo teórico, aún guarda potencial la fuerza para resolver. Incorporarlo y comenzar a hacer uso de él requiere ganar un hábito. Sin embargo, tener el hábito no resuelve el dilema, es necesario practicar y practicar, ya que nos hace ganar experiencia y la experiencia nos permite enseñar sobre ese conocimiento alguna vez adquirido. Esa enseñanza entonces es la maestría. Cuando hemos llegado a la maestría de algo, nos damos cuenta de que debemos volver a comenzar.

Fuente: elaboración propia.

Nombrar al éxito como una condición mágica de las circunstancias es caer en la ingenuidad y asegurar exactamente lo opuesto a ello. El éxito requiere ser planificado, dedicarle tiempo y esfuerzo y, por supuesto, jugar



con una parte de incertidumbre y volatilidad. No obstante, solo dejarlo librado al azar será sin dudas como jugar a la ruleta y pretender que siempre caiga en el número elegido. El éxito llega de la mano de la disciplina, la apertura y la humildad para aprender aquello que nos conducirá a disfrutarlo. Una vez que lo alcanzamos, emprendemos la dura tarea de sostenerlo, entendiendo que no es un estado de euforia continua sino de satisfacción y plenitud de haber logrado algo.

CONTINUAR

## Video conceptual

---

Video format not supported.

CONTINUAR

## Referencias

---

**Biblioteca Popular Sarmiento** [Hosteux]. (12 de junio de 2012). *Test del malvavisco* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ku-ctnnwel8>

**Goleman, Daniel.** (2003). *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.