



Poder aprender #80 - "Transformación y aprendizaje en grupos"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/080>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/080mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/080pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Life & Language Coach)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube:

<https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram:

<https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.

#80 - Transformación y aprendizaje en grupos

Introducción

[00:00:28] Transformar nuestros hábitos y desarrollar puede ser un desafío cuando la hacemos solos. La otra opción es hacerlo con otros, en grupo. Los grupos nos dan un entorno de apoyo, motivación y compromiso que puede hacer todo mucho más fácil. ¿Por qué es más fácil cambiar hábitos cuando estamos acompañados? ¿Cómo nos impacta el aprendizaje en comunidad? ¿Cuándo conviene elegir una experiencia presencial y cuando una online? Estas son algunas de las preguntas que exploramos en el episodio número 80 de "Poder aprender".

1. Cambio de hábitos en grupo

[00:01:11] Uno de los grandes temas del desarrollo personal y también del aprendizaje es la transformación. En este episodio vamos a hablar sobre las transformaciones que se vuelven más fáciles cuando las hacemos con otros. El primer punto tiene que ver con cambio de hábitos en grupo. Si pensamos en hábitos de salud, una persona que quiere cambiar su físico, por ejemplo, quiere bajar de peso, otra persona que necesita ganar músculo o una persona que está practicando running, que quiere correr. Alguien que quiere dejar un hábito que no le está haciendo bien, quiere dejar de fumar. Una persona que toma demasiado alcohol.

[00:01:56] Cuando hacemos este tipo de cambios en grupo hay una energía compartida y hay una motivación mucho más alta. El factor que puede hacer una gran diferencia en todo esto es el sentido de pertenencia, el tener esta misión en común, el hecho de poder vincularme con otras personas que están en el mismo camino. Una de las grandes transformaciones que buscamos tiene que ver con nuestros hábitos.

[00:02:24] Cuando pensamos en una transformación personal, cuando estamos pensando en cambiar algo que hacemos, una forma de ser, aparecen los hábitos. Y los hábitos podemos cambiarlos de manera individual y también podemos cambiarlos de manera grupal. Una persona que quiere hacer un cambio de hábito de salud, por ejemplo, que quiere perder peso o que quiere dejar de tomar alcohol o que quiere dejar de fumar, quiere dejar ciertas drogas, quiere empezar a practicar un deporte, que sería un hábito de salud también y es un hábito que requiere una práctica, puede hacerlo de forma individual.

[00:03:06] Y a veces pensamos que hay un mérito extra o que estamos recibiendo puntos adicionales por el hecho de valérmolas por nosotros mismos. Y la realidad es que muchos de estos cambios de hábitos se vuelven más fáciles cuando los hacemos con otros.

[00:03:24] Hay un montón de ventajas de empezar un camino y de hacer un recorrido de cambio de hábitos acompañados por otras personas. Hay una energía compartida, hay una motivación compartida. También hay un sentido de pertenencia. Hay una misión en común con las personas que forman parte de ese grupo, hay un deseo de querer instalar o de querer incorporar un hábito en nuestra vida o de querer mantenerlo.

[00:03:53] Puede ser que tengamos un hábito incorporado. Simplemente queremos mantenerlo en el tiempo para que cumpla la definición de un hábito. Una vez que dejamos de hacerlo ya no es más un hábito. Cuando hacemos esto en grupo podemos crear vínculos y podemos crear amistades. Y se crean estas alianzas también que nos ayudan a mantenernos en ese camino de transformación.

[00:04:20] Esto puede ser especialmente útil cuando estamos recién empezando, para dar el puntapié inicial. Estar rodeados de personas que están haciendo lo mismo. Piensen en un grupo de gente que quiere bajar de peso. Hay un objetivo compartido. Todas esas personas necesitan cambiar hábitos en torno a su alimentación. Todas esas personas necesitan cambiar hábitos en torno a su actividad física, su movimiento. Todas esas personas también necesitan cambiar hábitos de pensamiento sobre como se están relacionando con eso que les está generando un malestar y que está teniendo un impacto negativo en su vida.

[00:05:02] Algunos de los cambios de hábitos implican en vez de reemplazar algo en concreto, incorporar algo nuevo. Quizás podríamos decir que siempre estamos hablando de reemplazar, porque una persona que desea empezar a practicar un deporte, por ejemplo, está reemplazando el sedentarismo por una actividad física. Cuando lo hace con otras personas, cuando lo hace en un contexto de grupo, muchas veces hay una mayor probabilidad de éxito. Estamos aumentando las probabilidades de empezar a hacer eso y de seguir haciéndolo.

[00:05:36] A muchas personas esto les sirve para dar el puntapié inicial y como para entrar en el camino, y funciona también como una declaración de compromiso con eso que quieren lograr. Se comprometen a hacer las cosas necesarias para realmente poder tener una experiencia y poder vivir de la manera que ellas dicen que quieren vivir.

[00:05:57] A veces está esta distancia entre lo que decimos: "ah, a mí me gustaría esto". Y después, en mi día a día y en mi vida hago otra cosa. Cuando estamos hablando de hábitos, un grupo puede ayudarnos a cerrar esa distancia porque nos estamos poniendo en un entorno más propicio para que suceda. Estamos rodeándonos de gente que está en el mismo viaje.

[00:06:19] Más allá de las cosas que podemos aprender en libros o en cursos está la experiencia de aprendizaje de una persona con otra persona, lo que puede aprender de

los demás, lo que los demás pueden aprender de mí también, cuando yo decido formar parte de ese grupo en particular.

2. La comunidad de aprendizaje como potenciador

[00:06:39] Aprender en grupo, entonces puede acelerar y puede potenciar el desarrollo de las habilidades que necesitamos para conseguir esa transformación. Si vamos al aprendizaje de habilidades, una persona que está buscando aprender un idioma, que quiere aprender a tocar un instrumento musical, más desde el lado de los hobbies, ahí también vamos a ver este efecto potenciador.

[00:07:02] Una escuela de música en la que hay personas que están practicando diferentes instrumentos, en la que después se reúnen y hay feedback constante de parte de los profesores, y también hay una competencia sana entre que están participando eso, todo eso nos impulsa a mejorar.

[00:07:21] También tenemos este factor de una mayor tolerancia a la frustración. Cuando tenemos este entorno positivo que nos está alentando y que está alimentando nuestro aprendizaje, todo eso nos ayuda a lidiar con la frustración y con la incomodidad del cambio de una mejor manera. No es que va a dejar de ser incómodo y que va a dejar de ser desagradable por completo. Se vuelve un poco más tolerable.

[00:07:54] Cuando estamos aprendiendo cosas y cuando nos estamos transformando, es incómodo. Es como cuando estoy creciendo y si tengo siempre la misma ropa, va a haber un punto que me va a apretar y voy a necesitar cambiar por otra prenda, un talle más grande, sino voy a sentir esa presión en el cuerpo y se va a sentir apretado y eso me va a comprimir los vasos sanguíneos y todo todo el cuerpo en general.

[00:08:22] Cuando no estamos en una comunidad y cuando estamos en un grupo, vamos a tener que cambiarnos de ropa y vamos a estar desarrollando habilidades y también va a haber gente que nos va a apoyar y nos va a acompañar. Cuando hagamos esa transformación de algunos de esos elementos tal vez nos van a decir: "¡ah!, te queda muy bien esa nueva ropa que te pusiste" .

[00:08:39] Parece un comentario pequeño, pero muchas veces subestimamos el poder que puede tener esto de la reafirmación de lo que estamos haciendo, el reconocimiento de las pequeñas cosas, el reconocimiento de los pequeños pasos. Cuando estamos en un camino de aprendizaje y un camino de transformación por nuestra cuenta, nosotros solos,

[00:09:02] a veces no obtenemos la suficiente, reafirmación y el suficiente reconocimiento como para mantener la constancia y como para mantenernos en el camino el suficiente tiempo como para poder alcanzar ese resultado que estamos buscando.

3. La responsabilidad compartida con otros

[00:09:17] El siguiente punto es el de la responsabilidad compartida con otros. Y este es el que más me gusta y este es mi favorito. Esto de la responsabilidad compartida es algo que aumenta el compromiso. Porque cuando estamos participando en un grupo no es solamente que no estoy cumpliendo con un compromiso que yo me puse individualmente, sino que hay un compromiso y hay un sentido de responsabilidad que afecta a los demás.

[00:09:43] Esta idea de no fallarle al grupo. Esto es algo que puede actuar como un factor motivador, porque no es solamente que cuando yo no lo hago me perjudicó a mí mismo, sino que no estoy dando un buen ejemplo a los demás. Entonces, cuando todo el grupo es efectivo y cuando todo el grupo es responsable y está cumpliendo con ese compromiso, todo el grupo se eleva, va creciendo hacia un mejor lugar.

[00:10:13] En cambio, cuando la gente deja de atender ese sentido de responsabilidades, deja de atender esos compromisos, el nivel, el estándar general decae mucho o o decae un poco, va a variar, y eso va a afectar los resultados que va a tener cada persona. Esto de la responsabilidad compartida, cuando yo me comprometo a hacer algo conmigo y con el grupo o con otra persona, cuando estoy en contacto, actúa como una especie de presión, pero es una presión positiva.

[00:10:44] Es la presión de los pares, la presión de los otros del entorno. No queremos quedarnos atrás y no queremos afectar negativamente a los demás, al menos con un mal ejemplo o con un ejemplo que no es el que más nos gustaría. En esta responsabilidad compartida, en este sentido de compromiso con nosotros, de compromiso mutuo, también vamos a poder celebrar los logros y las cosas que van alcanzando los demás.

[00:11:13] Entonces, la responsabilidad va a estar cuando no pudimos hacer eso que nos habíamos propuesto, cuando no cumplimos o cuando fallamos en ese compromiso que habíamos tomado, y también cuando lo pudimos mantener y cuando lo colmamos.

[00:11:29] La responsabilidad, entonces, va a estar tanto cuando no pudimos cumplir con esa acción o con ese compromiso que habíamos tomado, y también cuando pudimos hacerlo y cuando hubo esa acción completada o esas acciones, y cuando alcanzamos esos logros que nos habíamos propuesto. Vamos celebrando a lo largo del camino las cosas que vamos consiguiendo y eso también lo podemos compartir. Esa es una responsabilidad compartida y es una celebración compartida.

[00:12:01] Cuando estamos participando en este tipo de entornos, en general, va a haber un líder o más de un líder y va a haber gente que idealmente van a estar coordinando. Hay distintos tipos de formatos y tal vez hay grupos en los que ese liderazgo puede estar distribuido, aunque, en general, suele funcionar esto de que haya personas que tengan una mayor experiencia y que puedan hacer más fácil esto de tomar compromisos, aumentar la efectividad de cada uno de los participantes y también de todo el grupo en general.

4. La ventaja de lo presencial vs. lo online

[00:12:33] Por último, me gustaría comentar un poco sobre las ventajas de lo presencial versus lo online. Hace poco escuchaba esta distinción que me pareció divertida de las actividades onlife y online. Me gusta porque suena muy parecido y cambia una letra. Onlife sería "en la vida", onlife. No es que las cosas online en línea no es que no estén en la vida y que no son reales, solamente que para cierto tipo de experiencias lo presencial, la cosa "onlife" es mucho más poderosa, es mucho más efectiva.

[00:13:11] Cuando tenemos la oportunidad de elegir que no siempre está oportunidad, muchas veces va a tener más sentido hacerlo de forma presencial. Hay un montón de ventajas para hacer algo de forma presencial. La interacción es directa, hay una conexión más fuerte, hay posibilidades de tener feedback directo más inmediato. Por Zoom tenemos una imagen recortada. Literalmente, vemos la cara de la otra persona, la vemos de frente o si está más lejos, tal vez vemos una mayor parte del cuerpo, pero no estamos viendo a la persona entera.

[00:13:46] Cuando tenemos la posibilidad de reunirnos en grupo, en persona, hay muchas cosas que se vuelve más fáciles. Es cierto también que hoy en día participamos de una gran variedad de actividades en distintos momentos del día y que están organizadas en distintos puntos del planeta. Esto es algo genial que yo mismo uso un montón y aprovecho al máximo las posibilidades de Internet y de poder aprender cosas y lograr transformaciones grupales que van más allá de mi ciudad y de mi país.

[00:14:22] Y cuando estamos hablando de ciertas transformaciones en las que necesitamos poner el cuerpo, en las que hay algún tipo de cambio físico, estoy pensando, especialmente cuando se trata de hábitos de salud, por ejemplo, esto de pérdida de peso, cuando estamos hablando de cambios físicos, de recuperación de adicciones, hábitos nocivos para la salud. El hecho de estar físicamente en el mismo espacio, compartiendo el mismo lugar con otros, estar en un grupo con otras personas puede ser una diferencia aún más grande.

[00:14:56] La gente que nació antes de los '90 tiene una mayor experiencia en actividades grupales presenciales que las generaciones más recientes. No es que las generaciones recientes no se reúnan en vivo, simplemente que tal vez el estándar o lo típico fue cambiando con el tiempo. Es un tipo de experiencia que todos tenemos, más allá del año en que hayamos nacido, de la generación que seamos.

[00:15:21] Muchas veces es una cuestión también de pensar qué me funcionaba bien en una época en la que tal vez no había Internet o no estaba tan extendido. Y hoy en día, quizás a veces usamos versiones online de esa misma actividad simplemente por comodidad, a veces porque es la única opción que tenemos.

[00:15:38] Y cuando estamos hablando de una transformación que es significativa para nosotros, también ahí cabe la pregunta de qué cosas estoy dispuesto a hacer para que

suceda. A veces eso que requiere de mí esa transformación es desplazarme, salir de mi casa y participar en esa actividad que va a ser un poco más incómodo que hacerlo desde mi casa, que hacerlo desde una videollamada y también que va a tener un potencial transformador mucho más grande.

Conclusión

[00:16:06] Cuando nos unimos a un grupo para cambiar algo en nuestra vida, no es solamente para mejorar nosotros. Hay algo más que un interés personal. Hay algo más que la búsqueda de mi propio beneficio. Se trata también de aportar a la transformación de los demás. ¿Quiénes pueden aportarte el apoyo grupal que estás necesitando? ¿Dónde podés encontrarlo? ¿Existe una versión presencial de eso?

[00:16:34] El verdadero poder de un grupo está en la energía que se crea cuando cada miembro aporta lo mejor de sí. Cuando se da esa colaboración mutua. Yo te ayudo en tu transformación y vos me ayudás en la mía. No subestimes el poder de rodearte de personas que comparten tu deseo de cambiar y de desarrollarte para mejor. Acercate a esas personas y considerá unirte a una experiencia grupal con ellas.



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación de cinco estrellas en Spotify o Apple Podcasts**, para que estos episodios lleguen a más personas y que más gente pueda aprender mejor 😊*

 Web player: <https://www.poderaprender.com/080>

 MP3: <https://www.poderaprender.com/080mp3>

 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/080pdf>

 Anfitrión: Walter Freiberg (Life & Language Coach)
<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:
<https://poderaprender.com/suscribirme>

► YouTube: <https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram: <https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.