



## Poder aprender #92 - "Aprender desde la incomodidad"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/092>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/092mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/092pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Professional Life and Language Coach)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscríbete al podcast 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.*

# #92 - "Aprender desde la incomodidad"

## Introducción

[00:00:28] Aprender cosas nuevas no siempre se siente bien. Muchas veces, lo que más nos hace crecer es también lo que más incomoda. Ya sea por dentro o por fuera, hay algo en el aprendizaje que nos moviliza y que nos desordena un poco. Y, a lo mejor, ese desorden es necesario para avanzar. ¿Qué pasa cuando nos sentimos expuestos en público mientras buscamos aprender algo? ¿Qué lugar tiene la incomodidad en nuestros procesos de aprendizaje? ¿Qué aprendemos cuando somos los que menos sabemos en un grupo? Estas son algunas de las preguntas que exploramos en el episodio número 92 de "Poder aprender".

## 1. La incomodidad interna como señal de crecimiento

[00:01:16] ¿Viste cuando sentís que algo no te sale, que te cuesta, que no entendés? Bueno, eso no es un error, no es algo que está mal. Es una señal de que estás aprendiendo algo real y algo que tiene valor. En general, nosotros queremos que aprender se sienta fácil, queremos que fluya. Pero, la mayoría de las veces, lo que vale la pena aprender empieza con incomodidad.

[00:01:49] Por eso, si evitamos esa sensación, si buscamos no enfrentarnos y no confrontarnos con eso, nos perdemos de la parte más transformadora del proceso. Supongamos cuando estamos empezando a aprender una habilidad nueva, queremos practicar algo a nivel físico o a nivel mental, y el cuerpo y la mente... nos piden volver a lo cómodo. El cuerpo y la mente nos piden volver a lo conocido.

[00:02:20] Una parte nuestra también se apresura y quiere entender ya mismo. Quiere que nos salga todo bien de entrada. No queremos tener golpes y magulladuras y moretones. Y la realidad es que el aprendizaje tiene su propio ritmo. Al principio, cuando estamos aprendiendo una habilidad nueva, todo se siente incómodo.

[00:02:44] Un nuevo idioma, un deporte nuevo, un instrumento musical nuevo, una postura de yoga, por ejemplo. Y esa fricción que sentimos y esa incomodidad no es una señal de que estás fallando o de que te falta talento o de que no servís para eso. Es simplemente una señal de que te estás saliendo de lo conocido. Estás explorando un territorio nuevo, un territorio por descubrir.

[00:03:18] Por lo general, esto comienza a nivel del pensamiento. Recordamos que queremos practicar esa habilidad que nos está costando y nos decimos: "mmm, me parece que... voy a hacerlo mañana, lo voy a dejar para otro momento o voy a practicar

pero muy poquito tiempo", porque no queremos enfrentarnos a esa incomodidad y el hecho de ya pensar en eso nos hace sentir un poco incómodos a nivel corporal también.

[00:03:46] Esas son las primeras estrategias que encontramos para poner distancia y para postergar eso que queremos practicar, eso que queremos aprender y que sabemos que nos va a resultar un poco incómodo.

[00:03:59] Hay una parte interna que está superconvencida de que aprender se tiene que sentir bien. Dice que aprender tiene que ser algo lindo, tiene que ser algo agradable. Y la realidad es que no suele ser el caso. Muchas veces, si no hay molestia, es porque no estás explorando, no estás tocando nada nuevo.

[00:04:23] Si estás cómodo todo el tiempo, probablemente no estás creciendo. Si estás sentado en posición de meditación, y no te molestan ni un poquito las piernas, o no te molesta ni un poquito la espalda, puede ser un indicador de que no hayas estado sentado lo suficiente.

[00:04:45] Vas a tener algún tipo de práctica y vas a haber ejercitado un poco de calma, o controlado un poco la respiración, haber desarrollado un poquito de eso. Y quizás podrías haberlo extendido un poco. Así, también con otras habilidades y en otros ámbitos de la vida.

[00:05:05] Mi invitación es que la próxima vez que algo te incomode al aprender, no lo cortes inmediatamente. Intentá permanecer ahí, quedate un ratito más. Es como cuando estás sentado en posición de meditación y decís: "me duelen las piernas, me duelen las rodillas, voy a cambiar ya". Y podés decir: "bueno, voy a tratar de estar 5 segundos más, 10 segundos más", y después cambiás de posición y después relajás. Prestá atención a lo que estás sintiendo y seguilo por un ratito. Seguí haciéndolo por un cachito más.

[00:05:43] Lo que sucede es que eso que te molesta, quizás es justamente lo que te está enseñando algo y lo que te está ayudando a desarrollarte.

## **2. El conflicto de desaprender**

[00:05:53] También suele suceder que el problema no es lo que no sabés. A veces, el problema más grande es lo que creés que ya sabés y que ya no te sirve. Desaprender algo que cultivamos durante mucho tiempo puede doler y puede sentirse como más desagradable que aprender algo nuevo. Este acto de desaprender viene acompañado de soltar certezas, soltar cosas que creemos muy verdaderas y con las que tenemos una afinidad personal, con las que pasamos mucho tiempo juntos, a veces.

[00:06:29] Nos aferramos y nos apegamos un poco a esta manera de hacer las cosas, y eso nos da una sensación de control. Y quizás es una sensación de control que se siente cómoda, pero que no nos ayuda tanto a desarrollarnos. Cuando aflojamos un poquito ese agarre que tenemos por esas cosas, ahí es donde puede entrar el aprendizaje real, y

cuando puede surgir un poco de espacio para algo nuevo, para cosas que no habíamos explorado hasta ahora.

[00:06:59] Esto suele suceder mucho con métodos, con técnicas, con formas de abordar ciertas situaciones, ciertas cosas, formas que venimos usando desde hace años, formas de pensar, hábitos. Si pensamos en los idiomas puede surgir, por ejemplo, con técnicas y preferencias de estudio, de práctica, lo que vemos que los demás recomiendan.

[00:07:24] Se juega con esto de estudiar de memoria, o si estoy aprendiendo un idioma, traducir palabra por palabra, o memorizar vocabulario aislado, palabras sueltas. También obligarnos a practicar y obligarnos a enfocarnos en algo cuando no tenemos atención, cuando no tenemos ganas.

[00:07:45] Cuando empezamos a cuestionar esto, y cuando empezamos a considerar o abrirnos a algo diferente, tal vez por un tiempo nos sentimos como perdidos. Es como si estuviéramos un poco en el aire, como que se nos cae el piso, no tenemos nada sólido.

[00:08:02] De repente es como que, caemos en un vacío y ahí es justamente en ese vacío también donde pueden aparecer cosas nuevas y donde podemos experimentar con herramientas a las que tal vez nunca le habíamos dado una oportunidad y que quizás tienen valor para nosotros.

[00:08:20] Algo que me parece útil en este punto es considerar que no estamos volviendo a cero, no es que estamos volviendo a foja cero. Tal vez, sí: se nos movió el piso, nos quitaron el piso, nos sacaron la alfombra de abajo de los pies, pero estamos creando un piso nuevo. No es que vamos a quedar en el aire, no es que vamos a quedar flotando en el espacio exterior.

[00:08:45] Lo que vamos a hacer es construir un piso nuevo con ideas y con métodos nuevos. Vamos a construir un soporte nuevo, un nuevo andamiaje y una estructura nueva. Entonces, no es que de repente dejamos de usar algo y nos quedamos en la nada y quedamos huérfanos. No. Podemos tomar nuevos soportes, podemos crear nuevas estructuras que nos ayuden y que nos sostengan y que a lo mejor que nos pueden dar el sostén que necesitamos en este momento, el apoyo que necesitamos ahora.

[00:09:19] ¿Cuál es una forma de estudiar, o una forma de practicar, o una forma de pensar sobre un asunto que ya no te está ayudando? ¿Qué forma de pensar, de practicar o de estudiar ya no te sirve, ya cumplió su ciclo y está un poco... obsoleta? Considerá anotarlo y, esta semana, probá hacer lo contrario. Probá hacer algo diferente.

[00:09:45] Aunque al principio te resulte un poco incómodo. Sólo como un experimento, como un ensayo de algo nuevo. Después de hacerlo, sos libre de decidir si querés adoptarlo, si querés continuar haciéndolo, o si lo dejás y decís: "okay, esto me pareció malísimo, no quiero volver nunca más". Dale una oportunidad. Probalo, y después decidís si continuás o si no continuás.

### **3. La incomodidad de exponerse**

[00:10:11] Hay bastante consenso también en esto de que el aprendizaje es más fácil cuando estamos en las sombras, cuando estamos en privado, cuando estamos en casa, cuando nadie nos ve. La práctica también, ¿no? El desempeño. Cuando no me ve nadie, soy Messi o Gardel, o el que quieran... una figura que haya logrado algo muy importante, que tenga mucha habilidad.

[00:10:36] Y cuando queremos exponernos, cuando queremos compartir eso, de repente no podemos hacerlo. Y vemos que hay como una división, como... Dr. Jekyll y Mr. Hyde, ¿no? Y la verdad es que hay aprendizajes que requieren la exposición, requieren que salgamos a la luz, que nos mostremos, e implican a otras personas que a veces van a estar interactuando con nosotros o que nos van a estar mirando, que nos van a estar observando.

[00:11:03] El miedo a exponerse frena a un montón de personas. Nos lleva a querer practicar en secreto, a querer ocultar cosas, evitar hablar, no mostrar, no compartir eso que sabemos. Y la verdad es que sin exposición, sin compartir eso, no hay un verdadero crecimiento, no hay un verdadero entrenamiento.

[00:11:26] No llegamos a foguearnos de la manera que a veces necesitamos. No tenemos ese contacto con la realidad completa. Es como que queda una cosa más privada, de puertas adentro, en mi casa, y que yo sé que lo puedo hacer, pero me da vergüenza y no puedo compartirlo porque después tengo miedo que me salga mal, o cuando quiero compartirlo o exponerme, de repente falla.

[00:11:50] En este pódcast ya conté que hace un par de años di mi primera charla en público en italiano y alemán, que fue en el Polyglot Gathering, en Polonia fue en el año 2023, hace un poco... casi va a ser dos años ahora. Y yo sabía que iba a cometer errores, posiblemente que me iba a equivocar, tal vez. Y efectivamente sucedió así. Y al mismo tiempo, siento que esa experiencia me permitió avanzar y ganar un nivel de confianza que va mucho más allá de horas de práctica privada.

[00:12:26] Es como que no hay una correlación, en mi opinión, entre ese tiempo de práctica privado que yo puedo hacer en mi casa, hablando con una sola persona, con la práctica que puedo hacer en público. Y con esa sensación y con ese hecho de estar exponiéndome. Porque cuando te exponés ahí con otras personas, tenés que estar ahí presente, y eso implica ahí un montón de cosas, y también viene con el agregado de que puede contribuir a otros, a la vida de otras personas, a la vida de otros seres.

[00:13:01] Y también implica aceptar que no vamos a ser perfectos. Una vez que aceptamos eso, lo hacemos de todas formas, nos amigamos con esa idea: "okay, puede ser que me equivoque, puede ser que falle algo, y lo voy a hacer igual". Otra situación que ocurrió en ese mismo año, en el 2023 también, me invitaron a tocar el piano en lo que fue el cumpleaños de "Aprender de Grandes", el pódcast, Gerry me invitó, Mi parte consistía en tocar una pieza de una intro, un minuto, y fue mi primera vez tocando enfrente de 500 personas en un teatro.

[00:13:43] Y yo había practicado la pieza, cuando estábamos probando el sonido, iba muy bien, me sentía cómodo. Y después, cuando llegó el momento de hacerlo en ese momento, me equivoqué un montón de veces. Había practicado la pieza. Lo que no había practicado, con lo que no tenía experiencia, era con exponerme y tocar el piano enfrente de 500 personas en un teatro.

[00:14:02] Esa fue mi primera repetición. Fue muy incómodo. Y también siento que valió la pena. En este caso, yo estaba dispuesto a colaborar con esta persona. Yo sabía que podía ser que me pusiera nervioso, que sucediera algo y que me equivocara. Y así y todo, yo sabía que no había mucho que pudiera hacer ante eso.

[00:14:25] Yo lo que podía hacer en cuanto a mi preparación era practicar la pieza, tener la parte técnica, quizás algún ejercicio de relajación, pero también está la brevedad de estar en ese momento, en esa situación, y a veces esas primeras experiencias fallan, por decirlo, ¿no? Fallan en el sentido de que, okay, no hubiera querido equivocarme y me equivoqué, de todas maneras, por la presión y por un poco la ansiedad de ese momento.

[00:14:50] Es algo que puede suceder cuando hay ese tipo de exposición, hay otras personas que nos están mirando. A veces sucede cuando estamos aprendiendo otro idioma. Nos surge este miedo a hablar con hablantes nativos. Qué van a decir, nos equivocamos, nos queda la mente en blanco, trastabillamos y cometemos errores de conjugación.

[00:15:14] Nos equivocamos de maneras que nunca nos equivocamos cuando estamos escribiendo, cuando estamos grabando un video en selfie. Entonces, acá hay una oportunidad para... considerar que mostrarnos y exponernos no es un riesgo, puede ser parte del proceso.

[00:15:30] No se trata tanto de brillar y de ser perfectos, sino de estar dispuestos a practicar y a entrenarnos en situaciones de desempeño reales. Y, a veces, esas situaciones nos van a poner nerviosos. Es cuestión de amigarnos con esa incomodidad que luego pasa y no es para siempre y es algo con lo que podemos sentirnos más cómodos.

[00:15:54] Si en estas épocas estás practicando algo, si estás aprendiendo algo, te invito a grabarte y explicárselo a alguien o si estás practicando un idioma, probá también grabarte hablando un poquito, aunque no te salga bien, aunque no te salga perfecto. Y, tal vez, subilo a alguna red o mandáselo a alguien de confianza o simplemente animate a mirarlo vos. Lo importante es que te veas tomando acción, te veas en acción.

#### **4. Ser el último orejón del tarro**

[00:16:22] Hay una frase en español que me gusta que es esto de ser "el último orejón del tarro". Es esa persona que es como la menos aventajada o la que está menos

desarrollada en algo en particular. Puede significar distintas cosas en distintos contextos. Y yo la pienso, en un grupo de aprendizaje.

[00:16:41] Cuando estamos aprendiendo con otros, si somos el último orejón del tarro, por decirlo metafóricamente, somos la persona que está menos avanzada. Y estamos rodeados de personas que están más desarrolladas, y que quizás tienen más experiencia y más habilidad que nosotros. En mi opinión, ese es un buen lugar para estar.

[00:17:02] Si siempre sos el que más sabe del grupo, es posible que estés en el grupo equivocado. Yo sé que todos queremos sentirnos cómodos, y también queremos demostrar todo lo que sabemos, queremos demostrar todo lo que podemos hacer, también queremos dominar, o queremos liderar. Y la verdad es que también si siempre estás en ese lugar, lo que va a suceder es que no vas a estar creciendo, vas a estar repitiendo lo que ya sabés.

[00:17:28] Quizás vas a estar dando cátedra, vas a estar enseñando, vas a estar ayudando a otros, y hay mucho valor en eso. Y eso no es diferente que... aprender y que, de alguna forma, ser ayudado por otros.

[00:17:39] Hay una conexión entre esto de ser el último orejón del tarro y la sensación de comodidad o incomodidad. Cuando te acercás a un grupo en el que sos el que menos sabe, o el más lento, el que más pregunta, el que tiene más dudas, el que tiene menos habilidad, ahí sentís incomodidad. Y también sos la persona que tal vez está absorbiendo, u observando, o subiendo más tus estándares, sin darte cuenta, o dándote cuenta de eso.

[00:18:10] Cuando yo miro para atrás y reflexiono en distintos aprendizajes, al practicar distintos idiomas, o en las épocas en las que estaba rodeado en diferentes grupos, quizás también cuando practicaba pádel, o al jugar ajedrez, cuando tenía la oportunidad de jugar con personas que estaban más avanzadas o de rodearme de grupos en los que yo no era el que sabía más o el que podía hacer más, ahí es donde puedo ver que más aprendía.

[00:18:42] No era tanto cuando me sentía cómodo, cuando jugaba al ajedrez con personas que tenían un ranking mucho más bajo que el mío, en partidos de pádel, cuando jugaba con personas que eran de una categoría más baja, o cuando deseaba mejorar mis habilidades en otro idioma y practicaba simplemente con otros estudiantes del idioma.

[00:19:02] Quizás no es lo ideal para empujarme a una zona un poco más amplia de desarrollo. Acá la oportunidad que está disponible es esta de considerar que... sentirte como el más perdido del grupo o el que está menos avanzado quizás no es una señal de que estás mal o que estás en el lugar equivocado. Ser el último orejón del tarro puede ser una señal de que estás aprendiendo con gente que te puede empujar y que te puede ayudar y que te puede acompañar en ese proceso de convertirte en una persona diferente, en desarrollar habilidades nuevas, en explorar cosas desconocidas.

[00:19:41] Si en este momento estás formando parte de una comunidad, un grupo de aprendizaje, un espacio, considerará no esconderte, considerará participar, considerará hacer

una pregunta, pedir ayuda. Observá lo que están haciendo los demás. Escuchá también. Participá, involucrate en eso que están haciendo. Buscá ayuda de quienes están un poco más avanzados.

[00:20:06] Preguntáles también a aquellas personas. Si hay una persona que está liderando el espacio, recibí esa ayuda y mostrate disponible. Es incómodo, especialmente cuando lo hacemos en frente de un grupo, cuando lo hacemos de manera pública. Hay una incomodidad y también hay un valor para nosotros y para el grupo entero.

[00:20:26] Esa incomodidad que sentimos puede ser un combustible muy fuerte para avanzar y para empezar a convertirnos en esas personas que admiramos con profundidad y esas personas en las que queremos convertirnos.

## Conclusión

[00:20:41] Aprender desde la incomodidad no es una excepción. Es esa regla que a veces nos resistimos a querer aceptar. En esos momentos donde algo nos cuesta, donde sentimos que no estamos listos o que no estamos al nivel, ahí es donde pasa algo. No siempre se nota enseguida, pero algo se está moviendo, algo está cambiando.

[00:21:07] Ser el último orejón del tarro, equivocarse en público, soltar una idea vieja que ya no va más, todo eso nos confronta, pero también nos transforma. Y si estamos dispuestos a quedarnos un ratito más en esa incomodidad, tal vez podamos aprender cosas que de otra forma nunca hubiéramos aprendido.



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación 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/092>

 MP3: <https://www.poderaprender.com/092mp3>

 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/092pdf>

 Anfitrión: Walter Freiberg (Professional Life and 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.*