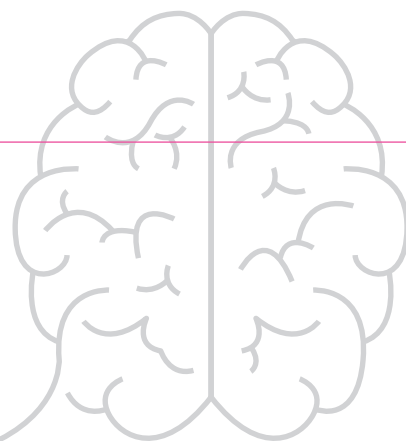


APRENDER DESDE LO DIFERENTE



ÁLVARO MERINO

Experto en liderazgo. Socio de 3'59.



A veces, para aprender, conviene levantar la vista y mirar hacia otros mundos. No para imitarlos ni porque sean mejores, sino porque son distintos. Y en lo distinto puede esconderse una clave, una perspectiva diferente de entender lo propio.

El deporte es uno de esos mundos. Todo sucede a gran velocidad: la alegría y el error, la tensión y la calma, el éxito y la caída. Esa intensidad lo convierte en un laboratorio humano donde emergen aprendizajes valiosos para otros entornos exigentes, como la enfermería en salud mental, donde las decisiones importan y lo humano cuenta.

No se trata de idealizar el deporte. Se trata de mirarlo con atención. Porque hay disciplinas que, por cómo concentran el esfuerzo y el tiempo, permiten ver con más claridad lo que en otros contextos aparece más difuso.

LOS ATAJO NO EXISTEN

Vivimos en una paradoja constante. Por un lado, nos rodea una cultura que glorifica lo inmediato: resultados al instante, éxitos precoces, soluciones que prometen atajos sin apenas desgaste. Por otro, la realidad, la que de verdad importa, nos recuerda que todo lo significativo necesita tiempo, dedicación y proceso.

En el deporte, nada ocurre por arte de magia. Lo que parece suerte suele tener años de entrenamiento detrás. Lo que nace de la improvisación se rompe con facilidad. Lo que se construye con paciencia resiste.

Y esta tensión entre lo que el entorno nos exige y lo que la realidad nos pide también atraviesa otras profesiones: quienes cuidan, quienes educan, quienes acompañan a otros saben bien que lo profundo no se acelera sin consecuencias.

La inmediatez es ruidosa, espectacular, fácil de compartir. El proceso es silencioso, exigente y, en ocasiones, ingrato. Pero es ahí donde se asienta la verdadera competencia. Los atajos prometen mucho, pero quiebran pronto.

Por eso, en cualquier ámbito en que se tome en serio a las personas, conviene recordar que lo rápido no siempre es lo mejor. Y que lo que no se ha trabajado de verdad difícilmente puede sostenerse.

SOMOS LO QUE ENTRENAMOS

Hay cosas que no pueden enseñarse; solo pueden vivirse. El deporte nos recuerda esto constantemente.

Entrenar es, sobre todo, cultivar lo invisible: la responsabilidad individual, la disciplina cotidiana, la tolerancia a la frustración, la capacidad de ajustar el gesto tras el error. No se entrena solo para hacerlo mejor; se entrena para entender mejor lo que se hace.

El deporte es la vida acelerada. Su exigencia obliga a aprender antes, y con más claridad, lecciones que luego servirán en cualquier camino. Cuando esos aprendizajes se combinan con conocimiento técnico sólido, el resultado no es solo eficacia: es confianza, madurez y fiabilidad.

Por eso, al final, somos eso: lo que entrenamos. Lo que cultivamos incluso cuando no hay público. Lo que repetimos incluso cuando no hay premio. Lo que queda cuando lo demás falla.

TODO ES FRÁGIL

El deporte tiene algo de brutal en su lógica. Hay atletas que entrenan cuatro años para jugárselo todo en menos de diez segundos. Una mala salida, un mal día, una pequeña lesión y lo que parecía preparado se desvanece.

Esa fragilidad obliga a desarrollar una humildad profunda y no impostada. La que nace de convivir a diario con el error, con la presión, con la posibilidad real del fracaso. En el deporte, nada está garantizado. Ni el talento, ni la experiencia, ni siquiera el trabajo duro aseguran el resultado. Y, sin embargo, se entrena cada día como si sí lo hicieran.

Pero esa humildad no está reñida con la autoconfianza. Al contrario. Hace falta una seguridad poderosa para volver después de una derrota, para seguir creyendo en lo que una sabe hacer, incluso cuando los demás dudan. Es una mezcla delicada: saber que todo puede salir mal y, aun así, confiar en que puede salir bien.

Tal vez por eso, en el deporte, como en la vida, los que más destacan no son los que se creen invencibles, sino quienes han aprendido a sostener su confianza sin necesidad de disfrazarla de arrogancia.

Saber que todo es frágil no nos debilita; nos hace más conscientes; nos hace, si sabemos mirarlo bien, más fuertes.

En salud mental, como en el deporte, no hay atajos: solo la constancia invisible que sostiene el cuidado verdadero. Que este número de la revista nos sirva para seguir entrenando lo esencial, lo que permanece incluso cuando todo parece incierto.