

¿Qué es la ?Práctica Deliberada??

Doctutor

Se presentan los rasgos generales de la teoría sobre la ?práctica deliberada? de Anders Ericsson y se ej



emplifica sus consecuencias para la práctica en la enseñanza y aprendizaje de la medicina. Invitamos al lector a que una vez conozca estos principios participe en nuestro foro contestando a las siguientes dos preguntas: **¿Dónde has visto ejemplos de este principio? ¿Qué aplicaciones de estos principios ves que puedes hacer en tu enseñanza a estudiantes y/o residentes?**

El psicólogo Anders Ericsson acuñó el término de *práctica deliberada* investigando cómo las personas se convierten en expertos. Estudiando a expertos de diferentes campos, Ericsson desmanteló el mito de que los expertos en una práctica concreta (o profesión) tienen talentos innatos fuera de lo común. En cambio, este psicólogo descubrió que los expertos alcanzan su máximo rendimiento practicando de una determinada manera: se trata de hacer un esfuerzo deliberado para convertirse en un experto. Este esfuerzo se caracteriza por desmenuzar las habilidades requeridas en partes más pequeñas y practicar estas partes en repetidas ocasiones. Entre práctica y práctica, los expertos obtienen feedback y reflexionan sobre su propio rendimiento, lo que les orienta y guía para su posterior puesta en práctica en otra ocasión. El trabajo de Ericsson ha llevado a comprender el hecho de que la mera práctica lleva al estancamiento, y que sólo la *práctica deliberada* puede llevar a la "perfección". Sin este aspecto *deliberado*, la práctica puede conducir a la automatización y a detener el desarrollo, mientras que los expertos se caracterizan siempre por tratar de mejorar su rendimiento más allá de su nivel actual.

Ericsson reconoce que la experiencia juega un papel importante en el desarrollo del desempeño experto. Sus hallazgos en diversos sectores muestran que se necesitan al menos 10 años de práctica a tiempo completo para alcanzar un alto nivel de rendimiento, incluso con *práctica deliberada*. Con el tiempo, los profesionales expertos desarrollan habilidades de auto-monitorización y auto-regulación, lo que facilita el desarrollar una *práctica deliberada*. La construcción de la práctica deliberada es relevante para la educación médica tanto en el campo del desarrollo de habilidades prácticas (tales como habilidades quirúrgicas o comunicativas) como en el desarrollo de los conocimientos médicos. El marco teórico de la práctica deliberada nos dice que ni aprendiendo todo lo relacionado con un dominio ni consiguiendo una amplia experiencia en ese dominio nos lleva a conseguir un *rendimiento experto*, a menos que se realice una *práctica deliberada*. Es evidente que esto tiene implicaciones para la enseñanza de la medicina, lo que sugiere que el viejo adagio "ve algo, haz algo, enseña algo," debe sustituirse por "ve mucho, practica mucho, reflexiona mucho, y practica más."

En la educación médica, la construcción de práctica deliberada se aplica con éxito en el área de simulación, donde los alumnos tienen oportunidades exclusivas para practicar repetidamente habilidades clínicas e integrarlas tras recibir feedback y reflexionar sobre ella:

- § practicar habilidades para hacer una historia clínica y comunicar con un paciente simulado
- § realizar punciones periféricas repetidas en un brazo de plástico
- § reanimar a un maniquí de simulación en repetidas ocasiones
- § revisar la propia actuación en el vídeo para aumentar la reflexión y facilitar el feedback

Para la participación de nuestros lectores en el foro:

¿Dónde has visto ejemplos de este principio?

¿Qué aplicaciones de estos principios ves que puedes hacer en tu enseñanza a estudiantes y/o residentes?

Referencia

Ericsson, KA. Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance: a general overview. Acad Emerg. Med. 2008, 988-994