

RESUMEN BILINGÜE

Español primero | English second

Español

Este artículo revisa el concepto de práctica deliberada y explica por qué no debe confundirse con simplemente “practicar mucho”. Ericsson y Harwell aclaran que la práctica deliberada implica entrenamiento individualizado, metas específicas, retroalimentación, repetición con reflexión y una búsqueda consciente de mejora.

El trabajo responde al debate sobre los límites de la práctica en el desempeño experto. Los autores argumentan que muchas mediciones amplias de “práctica” mezclan actividades muy distintas. Al aplicar criterios más estrictos, su reanálisis encuentra una relación más fuerte entre práctica con propósito o práctica deliberada y desempeño experto que la estimación más baja reportada en análisis previos.

Para las familias, este artículo no trata sobre ábaco mental directamente, pero sí ayuda a entender por qué programas con estructura, metas, práctica constante, corrección y preparación para retos pueden tener valor educativo. La idea fuerte es que el progreso real no depende solo de horas acumuladas: depende de practicar con intención, feedback y guía.

English

This article revisits the concept of deliberate practice and explains why it should not be confused with simply “practicing a lot.” Ericsson and Harwell clarify that deliberate practice involves individualized training, specific goals, feedback, repetition with reflection, and a conscious effort to improve performance.

The paper responds to the debate about the limits of practice in expert performance. The authors argue that broad measures of “practice” often combine very different activities. When stricter criteria are applied, their reanalysis finds a stronger relationship between purposeful or deliberate practice and expert performance than lower estimates reported in previous analyses.

For families, this article is not directly about mental abacus, but it helps explain why structured programs with goals, consistent practice, correction, and preparation for challenge can have educational value. The key idea is that real progress is not just about accumulated hours: it depends on practicing with intention, feedback, and guidance.

REFERENCIA Y ENLACES OFICIALES

Artículo publicado: Ericsson & Harwell (2019) - Frontiers in Psychology

DOI / enlace oficial: [10.3389/fpsyg.2019.02396](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02396)

Artículo completo: frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02396/full

Nota: resumen educativo para familias; no reproduce el artículo completo ni implica respaldo oficial de las instituciones mencionadas.