



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

**Maria Konnikova**, periodista, escritora, estudia el comportamiento humano en el póquer

Nací en Moscú y vivo en Nueva York. **Me doctoré en psicología. Casada, sin hijos. En EE.UU. el sistema bipartidista no funciona, deberíamos empezar desde cero. Hay que enseñar desde muy temprana edad el pensamiento crítico, somos la consecuencia de un mundo que no lee. Soy de origen judío y soy atea**

## “Céntrate en el proceso en lugar de en el resultado”

M. SINGER &amp; M. FREEMAN



**U**sted no conocía ni las reglas básicas del póquer.

No sabía ni cuantas cartas tenía una baraja, pero quería averiguar qué nos podía enseñar el póquer sobre nuestro comportamiento y gestión de la incertidumbre en la vida.

**Campeona internacional en un año...**

Trabajé muy duro y tuve un equipo increíble. El póquer me enseñó pensamiento estratégico, quién soy y cuáles son mis sesgos de manera más profunda que la psicología.

**Aprendemos haciendo.**

El póquer es un juego de tanta presión que te fuerza a gestionar pensamientos y emociones difíciles, te muestra una nueva perspectiva del papel de la suerte y de tus habilidades y cuál es la diferencia entre ambas cosas para poder traducirlo y aplicarlo a la vida.

**¿Y por qué el póquer y no el mus o el tute?**

John von Neumann, matemático e inventor de la bomba de hidrógeno, basó su teoría del juego en el póquer porque aseguraba que ese juego representa el inefable equilibrio entre habilidad y suerte que gobierna la vida.

**El póquer es el único juego en el que un ordenador no gana a un humano.**

Porque además de las matemáticas interviene la psicología, hay que entender a las personas. La vida, como el póquer, se basa en tomar las mejores decisiones a partir de información incompleta.

**Tuvo un entrenador de lujo, el campeón Erik Seidel, ¿cómo le convenció?**

Lo había ganado todo desde 1980, nadie tenía esa longevidad. Además, era amable. La mayoría de jugadores gritan y son horribles.

**¿Y qué cree que vio Seidel en usted?**

Si podía enseñarme a ser buena en un tiempo breve validaría su teoría de que la psicología es esencial, que el póquer no es solo cuestión de matemáticas (yo soy de las que cuenta con los dedos), modelos y estadística.

**¿Qué nos enseña este juego sobre el funcionamiento de nuestra mente?**

No entendemos las estadísticas y dejamos que nuestras emociones y sesgos enturbien valoraciones objetivas. Para jugar bien debes sacar tus emociones de la ecuación.

**¿Eso cómo se hace?**

Dándote cuenta que no hay nada personal, pero como estás implicado emocionalmente no tomas decisiones objetivas sino en base a que el otro te ha mirado mal o estas nerviosa.

### Azar o habilidad

Escribe en *The New Yorker* y es profesora en la Escuela de Periodismo de la Universidad de Nueva York y sigue escudriñando la psicología humana, publicó un libro titulado *¿Cómo pensar como Sherlock Holmes?* y ahora ha hecho una hazaña increíble para averiguar hasta qué punto nuestra vida está regida por el azar o por nuestras habilidades: se ha sumergido en el mundo del póquer, un juego al que jamás había jugado ni visto jugar, pero que se asemeja mucho a la vida. En apenas un año se convirtió en campeona internacional y ganó más de 300.000 dólares. Cuenta cómo lo logró en *El gran farol* (Libros del Asteroide) y también explica todo lo que podemos aprender de este juego para tomar mejores decisiones. “Tenemos que saber qué controlamos y qué no. Hacernos constantemente la pregunta: ¿es este el resultado de mis decisiones?”.

**Como en la vida misma.**

El póquer muestra hasta qué punto nuestro cerebro está impactado por detalles incidentales que no deberían importar y que sin embargo nos afectan mucho más de la cuenta.

**¿Cómo tomar buenas decisiones?**

Debemos conocer nuestra mente, nuestros sesgos, y trabajar seriamente. Siéntese, piense y escriba qué es lo que no funciona en usted, cómo ve el mundo, qué quiere.

**Entiendo.**

No puedes dejar de experimentar las emociones pero sí detectarlas. Si estoy triste interpreto los datos bajo ese prisma. Imagine cómo se sentiría si mirara esa situación sin emoción y decide cómo reaccionar. Es una práctica muy importante que nadie hace, la gente reacciona en el fragor de la batalla.

**La gestión de la frustración es difícil.**

Buena parte del resultado está ahí, en darte cuenta que todo lo que puedes hacer es tomar la mejor decisión posible con la información que tienes centrándote en lo que puedes controlar: tu reacción. Céntrate en el proceso en lugar de en el resultado.

**Y si te tocan malas cartas...**

Puedes sacar partido de una mala mano. En las entrevistas de trabajo los hombres, aunque estén peor cualificados que las mujeres, obtienen el trabajo porque tienen mayor confianza en sí mismos. A mí el póquer me ha hecho mejor negociadora, voy por la vida como si tuviera un póquer de ases en la mano.

**¿Qué ha entendido de los demás?**

Para jugar bien debes fijarte en la energía emocional de la mesa, cómo reaccionan te da información de cuándo van a cometer errores. Olvídese de la cara y fíjese en las manos. Y en la vida añadida el lenguaje corporal.

**¿Y qué ha entendido de sí misma?**

No fui consciente de los estereotipos de género que la sociedad me había inculcado hasta que me zambullí en un juego de hombres. Yo evitaba los conflictos, y dejé de ganar dinero por no ser percibida como una chula. La inseguridad y la cobardía nos llevan a hacer las cosas a medias, lo que impide ganar.

**¿La ilusión de control evita el control?**

Te desconecta de la realidad y hace que desestimes información importante, y hay mucha gente en eso. Me parece esencial escribir y analizar el proceso decisorio. Tenemos que entrenarnos para ver el mundo bajo la luz de las probabilidades, algo que no es natural.

**¿Juzgamos con demasiada rapidez?**

Tomamos decisiones basándonos en la información que percibimos en 34 milisegundos y en las experiencias pasadas que suelen estar más cerca del ruido periférico incidental que en la situación actual. Lo altamente improbable sucede con frecuencia.

IMA SANCHÍS

Suscríbete a La Vanguardia y disfruta en casa del espresso perfecto

**3 meses de suscripción**

De lunes a domingo  
Sin compromiso de permanencia



TODO  
POR SOLO  
**99€**



**Cafetera espresso manual De'Longhi**

**De'Longhi**



Suscríbete en el **933 481 482**



Escanea el código QR y suscríbete

LA VANGUARDIA