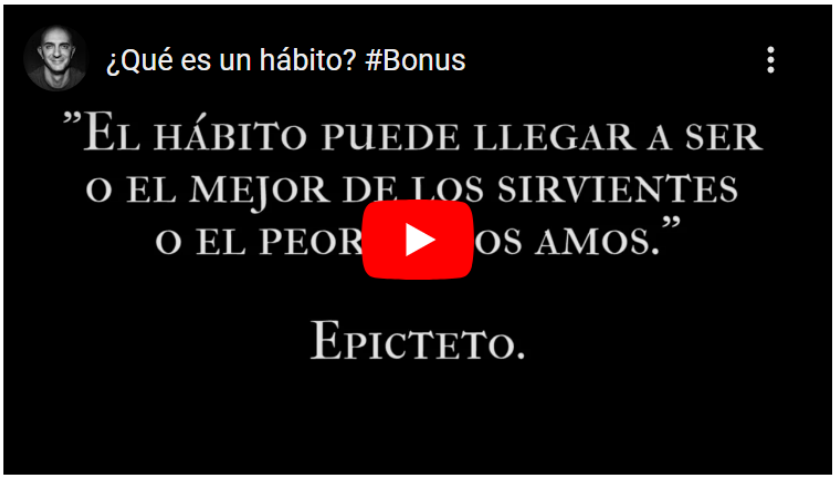
PROPÓSITO:

Guía No. 9: ¿Qué es un Hábito?

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



"El hábito puede llegar a ser o el mejor de los sirvientes o el peor de los amos (Epicteto). Qué es un hábito. La definición es práctica habitual de una persona. Es decir, algo que haces igual, día tras día. Cuando repetimos algo de forma consciente con la intención de que algún día cercano el cerebro lo tome como práctica habitual y lo realice de forma inconsciente, es decir, se convierta en una rutina, lo llamamos hábito. Un hábito no es más que una conducta que has decidido rutinizar. Cada vez que tomamos decisiones o prestamos atención a algo en particular, estamos consumiendo mucha energía. El cerebro humano tiende a ahorrar energía, por lo tanto, si algo se repite habitualmente, el cerebro lo interioriza y automatiza para que sus usos futuros se hagan de forma inconsciente, consumiendo muchos menos recursos y permitiendo dirigir la atención a otras tareas. Imagínate el gasto de recursos y de energía que se necesitarían si no rutinizamos las tareas diarias como vestirse, prepararse el desayuno, ducharse, etc. Mucho mejor, desde el punto de vista evolutivo, que estén automatizadas. Además, para asegurarse de que cumplas tus rutinas, una vez estén bien establecidas, la mente usará emociones que aparecerán cuando no las cumplas, recordándote de esa forma, qué has que hacerlas. Si tienes el hábito de lavarte los dientes antes de meterte en la cama, prueba acostarte sin lavártelos, muy posiblemente notes como que te falta algo y no tardes mucho hasta que te levantes a hacerlo. Cuando tienes la costumbre de hacer deporte, ¿cómo te sientes cuando no vas? Por otro lado, cuando te invitan a probar una forma alternativa de hacer algo, ¿te has fijado como te suele dar cierta pereza o incluso puedes llegar a resistirte? Ambos son un ejemplo de mecanismos de la mente para que no cambies tus rutinas. Es decir, la mente vela porque cumplas y mantengas intactas tus rutinas. Desde lo que desayunamos hasta el ritual que sigues antes de acostarte, pasando por cómo caminas o hablas, la forma en que te vistes, te lavas los dientes, todo eso ha sido rutinizado por tu cerebro, es un adicto a las rutinas. Es fácil darse cuenta de que las rutinas son necesarias y fundamentales para el funcionamiento diario, la supervivencia y para el cerebro humano. Disminuimos el coste energético y además, tenemos el conocimiento de que lo que hacemos es seguro. En verdad, eres esclavo de tus rutinas en la gran mayoría de las situaciones, por lo tanto, ¿No crees que sería mejor tener buenos hábitos que rutinizar? Si las rutinas se crean con buenos hábitos, te acercarán al éxito, sea lo que sea que signifique para ti. En cambio, si tienes malos hábitos, éstos te llevarán a emociones negativas, como la frustración, la ira o la tristeza, cada vez que no te ayuden a alcanzar tus metas. La diferencia es abismal. Crea buenos hábitos, para tener rutinas

saludables. Es importante que comprendas que para establecer un hábito, se necesita repetirlo durante un cierto tiempo que puede oscilar de uno a tres meses, según los estudios que se han realizado respecto. El tiempo necesario, por lo tanto, dependerá de lo natural que te sea realizar este nuevo hábito, y de lo mucho o poco que te guste. Cuanto mas natural y mas te guste, mas sencillo será incorporarlo. Para saber si un hábito está rutinizado, tiene que suceder una de estas dos premisas: o bien, que no supone esfuerzo alguno realizarlo, o que si te has olvidado de él, y aparezca una necesidad imperiosa de hacerlo. Por lo tanto para empezar te recomiendo que agregues aquellos hábitos que te apetezca mas probar, que los veas mas sencillos, mas naturales o mas divertidos. No es recomendable que intentes aplicar todos al mismo tiempo. Así que vamos a ir poco a poco. Espera a asentar unos para añadir otros.

EXPLICACIÓN:

El *hábito* es cualquier comportamiento *aprendido* (no es innato, no nacemos con ningún hábito) mediante la *repetición*, que se realiza de forma habitual y automática sin apenas pensar en ello. **Es un elemento básico del aprendizaje humano.** Según los científicos los hábitos, sean positivos o nocivos, se crean porque el cerebro siempre busca la forma de ahorrar esfuerzo, intenta modificar cualquier rutina en un hábito para ahorrar tiempo y energía. Esto tiene el beneficio de que un cerebro eficiente no necesita tanto espacio, por lo que la cabeza es más pequeña y el parto más fácil. Asimismo, **al automatizar ciertas conductas su realización se hace rápida y certera**, y al no tener que concentrarse en cómo caminar, respirar o comer, podemos destinar más tiempo y energía en otras cosas como experimentar e inventar. Si el organismo tuviera que responder a toda la cantidad de estímulos que se da en cualquier situación la conducta sería caótica, por lo que la habituación tiene un valor evolutivo al contribuir a la adaptabilidad del organismo, que responde a los estímulos que para él son más relevantes.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Leer completamente la guía.

4. Observar el video recomendado en la guía.

5. Realiza una lista de los hábitos que tienes.

6. ¿Te gustaría cambiar algún hábito de los que tienes?

7. ¿Sabes si tus hábitos son buenos o malos?

8. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito/