

UME BATI IRAKASTEKO BEHARREZKOA DA BERE OHITURAK HEZTEA

PARA ENSEÑAR A UN NIÑO o NIÑA ES NECESARIO EDUCAR SUS HÁBITOS

Nuestros bebés tienen que aprender a hacerlo todo. Tienen que aprender algo que, como adultos, nos parece tan simple como agarrar objetos. Nosotros cogemos cosas constantemente sin darnos cuenta, sin pensarlo, sin plantearnos nada. En cambio, el cerebro del bebé aún no tiene establecida esa ruta neuronal, ese esquema motor de cerrar los dedos en torno a un objeto. Ha de aprenderlo y para eso lo repite infinitas veces, fracasa, se le caen las cosas, se frustra y lo sigue intentando. Hasta que, poco a poco, integra mentalmente **la acción**; la automatiza y ya puede realizarla de manera mecánica. Forman los hábitos. Sin estos automatismos, acciones tan cotidianas como hablar mientras caminamos, serían imposibles. Pero con la idea de "hábito" **no solo nos referimos a costumbres** como lavarse los dientes. También podemos adquirir hábitos emocionales, como por ejemplo reaccionar con miedo ante situaciones nuevas. Vamos a examinar cómo el aprendizaje de hábitos nos configura como personas y su papel indispensable en la educación.

Neurología del hábito

Los hábitos son, para José Antonio Marina , ***"esquemas mentales estables, aprendidos por repetición, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras"***.

Los hábitos establecen rutinas estables. Estas rutinas neurológicas pueden referirse a aspectos cognitivos (el experto tiene mejor memoria para los datos de su especialidad), emocionales (los hábitos afectivos determinan las respuestas emocionales), ejecutivos (la perseverancia, la voluntad, el mantenimiento de las metas, las virtudes morales) y motores (las habilidades físicas). El conjunto de esos hábitos es lo que Marina denomina ***"personalidad aprendida"***.

La importancia de entrenar los hábitos

Los hábitos han estado ligados a la educación durante siglos. Para Aristóteles constituían el carácter o segunda naturaleza, y podían ser buenos (virtudes) o malos (vicios).

Los hábitos se adquieren por **entrenamiento**. Cuando un deportista se entrena, lo que hace es repetir muchísimas veces un determinado movimiento, pero no de la misma manera. Va afinando su respuesta, perfeccionándolo, adquiriendo mayor resistencia y, sobre todo, lo va **automatizando**, de manera que durante el juego su atención queda libre para ocuparse de otra cosa.

La automatización de comportamientos complejos es uno de los grandes recursos de nuestra inteligencia

El conjunto de hábitos "construye" nuestro mundo. Podemos incorporar hábitos que nos faciliten la vida, la felicidad, el buen comportamiento, la creatividad... Es decir, **podemos construir nuestra *inteligencia generadora***. Una buena *inteligencia generadora* percibe más cosas, interpreta mejor los indicios, reconoce patrones que para otros resultan invisibles, descubre más posibilidades, ve oportunidades. Aprende y recupera mejor lo aprendido; comprende con mayor rapidez; es capaz de anticipar con más acierto y fluidez, elaborar proyectos y planificar. Puede tomar mejores decisiones con menos información; por intuición, y distingue con acierto lo relevante de lo irrelevante (Marina, 2016).

Aprendizaje, memoria y hábitos

Mediante el aprendizaje construimos **nuestra memoria** y, a partir de ella, pensamos, actuamos, sentimos, inventamos. La antigua metáfora de la memoria como un almacén estático o un archivo en cuyos cajoncitos introducimos la información está siendo sustituida por una imagen mucho más dinámica: la de un conjunto de esquemas activos, que recogen, guardan y producen información. Los esquemas, como hemos dicho, pueden ser motores (agarrar, saltar, andar, jugar al tenis), perceptivos (las imágenes guardadas en la memoria, los modelos perceptivos que me permiten interpretar el estímulo

recibido) e intelectuales (que incluyen conceptos, creencias, sistema de ideas, procedimientos cognitivos, procesos de pensamiento, etc.).

"Toda nuestra vida en cuanto a su forma definida no es más que un conjunto de hábitos", escribió William James en 1892.

Tipos de hábitos y educación del talento

Siguiendo la teoría de Marina, podemos denominar diferentes hábitos que la educación debe fomentar e introducirlos cómo un estilo de vida:

1. **Hábitos cognitivos:** son un conjunto de creencias, frecuentemente implícitas, pero que influyen en nuestra acción. Podemos ayudar a los niños para que configuren una representación del mundo verdadera, acogedora, llena de posibilidades.
2. **Hábitos de pensamiento:** educación de la atención, destrezas del pensamiento (capacidad de elaborar conceptos, clasificar y establecer relaciones, desplegar secuencias lógicas, hacer inferencias y deducciones, etc.), destrezas creativas (generar posibilidades alternativas, combinarlas), destrezas para evaluar si una idea es razonable (evaluar la información básica, evaluar las inferencias), destrezas para resolver problemas y tomar decisión.
3. **Hábitos afectivos:** vitalidad, seguridad en sí mismo, capacidad de disfrutar con lo bueno y de soportar lo malo, optimismo, sociabilidad, resiliencia.
4. **Hábitos ejecutivos:** las **funciones ejecutivas** se establecen como hábitos:
 - Inhibición de la respuesta para no dejarse llevar por la impulsividad
 - Dirigir la atención, poder concentrarse en una tarea y saber evitar las distracciones
 - Control emocional: la capacidad para resistir los movimientos emocionales que perturban la acción
 - Planificación y organización de metas
 - Inicio y mantenimiento de la acción

- Flexibilidad mental, es decir, la capacidad de cambiar de estrategia, de aprender cosas nuevas o de aprender de los errores
 - Manejo de la memoria de trabajo para aprovechar los conocimientos que se tienen
 - Manejo de la metacognición, que consiste en reflexionar sobre nuestro modo de pensar o de actuar, con la intención de mejorarlo.
5. **Hábitos éticos:** las investigaciones transculturales han mostrado que, por debajo de diferencias religiosas o ideológicas, hay una serie de virtudes valoradas en todas las sociedades: la prudencia, la fortaleza, la justicia, la solidaridad, la templanza y un sentido de trascendencia. Todas ellas son hábitos operativos, es decir, que inclinan a la acción y la favorecen.

Cómo educar los hábitos para la educación de nuestros hijos

La educación, pues, en su sentido más profundo de ampliar los poderes de la inteligencia y la capacidad de creación del ser humano es, siempre, una adquisición de hábitos adecuados.

La **pedagogía del hábito** culmina en la **educación del carácter**, que es el conjunto de hábitos adquiridos por una persona. En la **Universidad de Padres** consideramos que la educación tiene dos aspectos fundamentales: instrucción y formación del carácter. La base teórica está en un concepto de personalidad más rico que el utilizado en psicología. Ésta considera que la personalidad es el origen de los comportamientos, pero nos parece más adecuado considerar que la personalidad es una creación del comportamiento, una tarea, una meta. Por ello, distinguimos entre personalidad heredada (temperamento), personalidad aprendida (carácter) y personalidad elegida (proyecto personal). Lo importante es que los niños adquieran un carácter rico en destrezas y competencias, a partir del cual puedan definir su propia personalidad.

**ARTIKULU HAU "UNIVERSIDAD DE PADRES" BLOG-ETIK HARTUTAKOA DA.
ESTE ARTÍCULO HA SIDO COGIDO DEL BOLG "UNIVERSIDAD DE PADRES"**