

¿SE PUEDE HACER UNA PEDAGOGÍA DEL HÁBITO?



Mariola Lorente

Máster y licenciada en filosofía. Investigadora y creadora de contenidos y tutora en línea, de la Universidad de padres. Coautora de "El bosque pedagógico y cómo salir de él" y de "Creatividad en la educación, educación de la creatividad. Claves para hacer de la creatividad un hábito".

Los bebés tienen que aprender a hacerlo todo. Cosas que, como adultos, nos parecen tan simples como sujetar objetos. Nosotros agarramos cosas constantemente sin darnos cuenta, sin pensar cómo hacerlo.

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. 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, por ejemplo, reaccionar con miedo ante situaciones nuevas.

En este artículo vamos a examinar cómo el aprendizaje de hábitos nos configura como personas y posee enorme importancia para la educación.



EN PDF

<https://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-28/se-puede-hacer-una-pedagogia-del-habito/>

El poder de la repetición

Los hábitos son, en palabras de José Antonio Marina, "esquemas mentales estables, aprendidos por repetición, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras" (Marina, 2012C).

Desde la neurología y la psicología se está estudiando cómo se adquieren y cómo se modifican los hábitos. Las investigaciones de Larry Squire con ratas demostraron que el cerebro tiende a formar hábitos para ahorrar esfuerzos. Observaron que, cuando uno de los roedores debía recorrer un laberinto para encontrar comida, al principio los ganglios basales presentaban mucha actividad, que descendía cuando la rata ya se sabía la trayectoria.

La **repetición** consolida la memoria, porque reafirma la red neuronal creada por el aprendizaje. Esto lo hacen muchos otros mamíferos superiores: cuando son cachorros juegan a pelearse o a cazar, repitiendo y consolidando



movimientos que necesitarán cuando crezcan y deban buscarse alimento y proteger su territorio. Es así, mediante la repetición, como creamos hábitos y automatizamos conductas, lo que permite al cerebro consumir menos energía.

Daniel Kahnemann distingue dos sistemas en el cerebro: el sistema 1 actúa automáticamente, mientras que el 2 se halla siempre en un cómodo modo de mínimo esfuerzo en el que solo emplea una pequeña parte de su capacidad. Cuando el sistema 1 se encuentra en dificultad, pide al sistema 2 que le proporcione una solución más detallada (Kahnemann, 2012).

Por otra parte, los mecanismos subconscientes del hábito influyen en infinidad de decisiones que parecen ser fruto de un pensamiento bien razonado pero que, en realidad, están bajo la influencia de impulsos que la mayoría de nosotros apenas conocemos o comprendemos. (Knowlton, Mangels y Squire, 1996; Bayley, Frascino y Squire, 2005). Investigadores de la Universidad de Duke han estimado que más del 40% de las acciones que realizamos cada día no son decisiones de ese momento sino hábitos (Verplanken y Wood, 2006; Neal, Wood y Quinn, 2006).

La repetición establece una rutina que se desencadena al aparecer una señal y que permite alcanzar un premio que actúa como reforzador. El concepto de hábito es análogo al concepto de "modelado" en la psicología conductista. Cuando hablamos de "adquisición de una conducta" estamos refiriéndonos al establecimiento de un hábito. En este caso, el electroencefalograma presenta dos picos y un valle. El primer pico es el momento en que el cerebro decide entregar la acción a un hábito; el segundo, cuando consigue la recompensa. Una vez establecido el hábito, la señal y la recompensa se superponen, produciendo un fuerte sentimiento de deseo y de expectación, que es lo que da fuerza al hábito (Schultz, 2006).

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" (Marina, 2010).

Hábitos y educación

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. El entrenamiento consolida los aprendizajes consiguiendo que la realización de una tarea resulte más sencilla. 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. "A medida que se realiza mejor un movimiento, la intención se dirige a totalidades cada vez más vastas, y se empieza a focalizar solo en ellas; con cada progreso del hábito, las vinculaciones internas ya no exigen atención particular, se funden en la focalización global y esta se subordina a las señales y a los fines de la acción que son los únicos remarcados" (Ricoeur, 1986).



Todas las actividades mentales se pueden convertir en hábitos.

La automatización de comportamientos complejos es uno de los grandes recursos de nuestra inteligencia. Como señaló el filósofo y matemático Alfred Whitehead, "la civilización avanza en proporción al número de operaciones que la gente puede hacer sin pensar en ellas". Automatizar ciertas funciones nos permite realizarlas con más facilidad y menos gasto de energía. Si no tuviéramos hábitos automáticos, tardaríamos horas en atarnos los cordones de las zapatillas, y conducir nos requeriría tanta atención que nos costaría horrores mantener una conversación o cambiar de emisora, como bien sabrán los conductores noveles. Sin embargo, para no caer en automatismos inertes, podemos adquirir hábitos flexibles, monitorizados por la inteligencia ejecutiva, que se encargará de evaluarlos y, en caso necesario, intentará cambiarlos. Todas las actividades mentales se pueden convertir en hábitos; existe un hábito de la rutina, pero también un hábito de la creatividad. Podemos adquirir el hábito de la dependencia o el de la autonomía. La educación es, en último término, la adquisición de hábitos.

Siguiendo la **Teoría Dual de la Inteligencia** de Marina (2012A), podemos dividir la inteligencia en dos niveles funcionales: *inteligencia generadora* (que actúa de manera no consciente) e *inteligencia ejecutiva* (que dirige la acción a partir de la experiencia consciente). Ambas

funciones mejoran su eficacia gracias a la adquisición de hábitos, sean generadores o ejecutivos. Podemos mejorar las ocurrencias de un niño si conseguimos que adquiera el hábito de producir buenas ocurrencias. Podemos conseguir que tenga mejores respuestas emocionales, si logramos que adquiera hábitos emocionales adecuados. Y podemos mejorar sus funciones ejecutivas mediante el fomento de las virtudes de la acción.

Educando la inteligencia generadora

La *inteligencia generadora* trabaja incansablemente. Mucho más de lo que se sospechaba, como han mostrado los estudios de Marcus E. Raichle. La actividad basal del cerebro consume aproximadamente el 80% de su energía y la realización de un trabajo consciente apenas aumenta un 5% ese gasto (Raichle, 2009). Tan gigantesca actividad está, probablemente, exigida por el mantenimiento de los circuitos de la memoria, de la información acerca del mundo y la consolidación de los hábitos procedimentales. La memoria es el órgano de trabajo de la *inteligencia generadora*, pero no se trata de una memoria concebida como almacén de información, sino como la capacidad de aprendizaje de cualquier función cerebral. Todos nuestros sistemas neuronales están dotados de memoria (Fuster, 1995). Constituyen la memoria implícita, una parte del inconsciente.

La actividad de la *inteligencia generadora* es automática, y cada vez que automatizamos un procedimiento estamos interviniendo en la constitución de la inteligencia generadora, es decir, educándola.

Educar la *inteligencia generadora* supone mejorar los patrones de actividad mental y física, las ideas y los sentimientos para aumentar su capacidad de elegir bien las metas, resolver problemas y estar en buena forma para conseguir los objetivos vitales. Psicólogos y neurólogos han investigado el funcionamiento de este nivel de inteligencia y han identificado unos sistemas operativos que son los responsables de producir los *outputs* conscientes sobre los que se puede intervenir. Estos han recibido varios nombres, pero el más extendido es el de "esquema". Los esquemas son estructuras mentales activas, de base neuronal, que resultan modificadas por la experiencia, pero que pueden adquirir las características de un hábito y, por lo tanto, ser difíciles de modificar (Marina, 2012B).



Así pues, la educación de la inteligencia generadora pretende ayudarla a que adquiera hábitos operativos (intelectuales, emocionales o ejecutivos) eficientes. Aaron Beck identificó los siguientes tipos de esquemas: 1) esquemas cognitivos: tienen que ver con la abstracción, interpretación y recuerdo; 2) esquemas afectivos: son responsables de la generación de sentimientos; 3) esquemas motivacionales: se relacionan con los deseos; 4) esquemas instrumentales: preparan para la acción; y 5) esquemas de control: están involucrados en la autoobservación y la inhibición y dirección de las acciones (Beck y cols., 1995). En nuestros programas hemos intentado ayudar a construir estos esquemas o a cambiarlos en caso de que los ya adquiridos fueran perjudiciales.

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.).

"Hablar de memoria es una cosificación —dice Rose—; es convertir un proceso en una cosa. Lo que conecta a las neuronas es su participación conjunta en una actividad concreta dirigida a un objetivo y las neuronas no son lugares pasivos o estables que simplemente representan el mundo exterior" (Rose, 2008). Puesto que por debajo de cualquier recuerdo hay siempre una actividad neuronal, podemos afirmar que un "procedimiento implícito" precede a cualquier representación. Esto permite ampliar a toda la memoria la noción de hábito, que se reservaba solo para el aprendizaje de procesos, métodos, actividades o competencias.

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

La inteligencia es una organización dinámica. Su meta principal consiste en guiar el comportamiento aprovechando la mejor información posible, gestionando las emociones y perfeccionando los hábitos operativos, mentales y físicos. La *inteligencia generadora* capta, elabora y guarda la información. Una parte de esta información pasa a estado consciente, por medio de procedimientos que aún no conocemos bien, y sobre ella actúa la *inteligencia ejecutiva* para seleccionar, bloquear o ejecutar las propuestas de la *inteligencia generadora*. De la buena educación de ambos niveles y de su interacción emerge el **talento**, como la inteligencia que sabe elegir bien las metas, buscar la información necesaria, elaborar planes y mantener el esfuerzo para realizarlos.

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. **RM**

