

¿Cómo hacer un Hábito?

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

La semana anterior se explicó la importancia del hábito de estudio y la relevancia que éste debe tener por encima de la supervisión constante de las calificaciones. La pregunta clave que surge ahora es ¿cómo puedo hacer para que se obtenga este hábito?

Primero recordaremos que un hábito es una conducta que se realiza frecuentemente y que no implica mayor esfuerzo para el individuo una vez haciéndola costumbre. Además, éste se encuentra asociado hacia algún objeto o situación gratificante, y se ha vuelto mecánico u automático.

Premack, quien es un investigador conductual, realizó un experimento con colegiales en el cual “asociaba la matemática con otra actividad agradable pero relacionándolas con el factor tiempo”, entonces si un muchacho estudiaba ejercicios matemáticos durante cuarenta y cinco minutos, ganaba después el privilegio de veinte minutos de baloncesto, gimnasia o jugar con los amigos, etc. El resultado fue que los alumnos no solo lograron encontrarle gusto a la matemática, sino que más bien, ella después se convirtió en el reforzador de otras materias, los chicos buscaban trabajar por el “privilegio” de poder hacer ejercicios de matemáticas.

El funcionamiento es muy simple, para hacer un hábito se le debe dar horario y constancia. Al inicio la conducta no resulta muy agradable, por lo que no es de esperar que la persona lo haga de muy buena manera. Sin embargo, a pesar de los inconvenientes, es necesario que se cumpla con el tiempo establecido.

El cumplimiento de dicho “tiempo” hace merecedor de un “privilegio” el cual consiste en una actividad gratificante para el sujeto. Es importante que el “tiempo de

privilegio” no sea mayor al “tiempo del hábito”, así como también que el orden de las actividades se respete: primero el hábito, luego el refuerzo; dicho de otra manera, primero el deber, después el placer.

La constancia y firmeza en este orden hace el hábito, sin embargo es necesario cuidar que el empleo de la rutina no sea acompañado de regaños, supervisiones asfixiantes, ni reclamos. Ser firme no implica ser grosero ni desagradable, simplemente es ser consistente.