

### **Los Hábitos.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

En psicología conductual la palabra " hábito "se refiere a un comportamiento que se repite en el tiempo con cierta frecuencia. Es algo que la persona a base de repeticiones, vuelve parte de su vida cotidiana.

Los hábitos no son malos, tampoco son buenos. La verdad es que son necesarios. Si tomamos por ejemplo el cepillarse los dientes, llegaremos a la conclusión de que es una hábito más que deseable, y agradecemos grandemente a la persona que tiene buen aliento. También podríamos mencionar otros hábitos como por ejemplo escribir. Si mencionamos escribir no se debe entender que es simplemente copiar un texto; debemos entender que es elaborar un texto. Para ello un escritor debe sentarse escribir todos los días, aunque no tenga inspiración. En este caso la hábito es la disciplina.

Si se desea que una persona adquiriera alguna hábito inespecífico, lo que se hace es " entrenar " ese hábito. O sea, debo de pedirle a la persona que de forma cotidiana lo realice. Si estudiar es una hábito, la conclusión es lógica, se debe realizar de forma diaria.

Entonces el tema de sencillo, ¿cuáles hábitos deseo fomentar, y cuáles quiero que desaparezcan?. La respuesta se encuentra en el reforzamiento. Si deseo fomentar una hábito lo que debo de hacer es recompensarlo, es decir volverlo agradable; para lo cual no debo de hacer un gasto económico extra. Simplemente debo de elogiar los comportamientos adecuados.

Si deseo eliminar una hábito, he de tener en cuenta que los hábitos primero son resistentes a desaparecer, razón por la cual los cambios no serán inmediatos. Segundo debe tomar en cuenta que el mejor procedimiento es reforzar conductas opuestas, es decir

aquellas que son contrarias al hábito indeseado. Si quiero que una persona haga la tarea, no debo castigarle el no hacerla; sino más bien fortalecer la acción de hacerla. Muchas veces el hecho de castigar lo único que logra es que la persona pierda el ánimo por hacer las cosas bien, lo que le lleva a enojarse y a " tirar la toalla ".

Siempre hemos de tomar en cuenta que reforzar es el camino para lograr cambios en el comportamiento, el castigo no. Para adquirir hábitos la respuesta siempre va a estar en el refuerzo, nunca en el castigo.