

LOS HÁBITOS

David Hume (1711-1776) definía al hombre como un “**animal de hábitos**” en contraposición con los animales que funcionan por “**instinto**” (muy difícil de modificar)

En el Diccionario se define el **HÁBITO** como **el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes (acción y efecto de habitar), acostumbrarse o hacer que alguien se acostumbre a algo.**

Los hábitos incluyen gestos, preferencias, gustos y en el fondo determinan nuestro estilo de vida.

Los psicólogos estamos interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también, en ocasiones, como problema que debe tratarse cuando impiden o alteran el bienestar de una persona.

Los hábitos se adquieren inicialmente como formas de reacción ante un suceso importante, como por ejemplo evitar un daño físico, y después se generalizan a situaciones que cuentan con estímulos o condicionamientos parecidos a los del suceso original. En el hábito influyen no sólo los elementos que producen el comportamiento, sino también las recompensas o los castigos subsiguientes. **Una acción que recibe una recompensa inmediata de forma sistemática puede convertirse en hábito.** De hecho, la realización del hábito mismo puede convertirse en la propia recompensa.

Los **hábitos negativos** pueden eliminarse con ayuda de la modificación de conducta o con técnicas de reacondicionamiento, que implican tomar conciencia del hábito erróneo, interrumpir su ejecución para que deje de resultar natural y reforzar otro (**Positivo**) que puede competir con el hábito.

En el ámbito de la **FORMACIÓN** (oposiciones), los hábitos juegan un papel fundamental a la hora de consumir el éxito. Los hábitos de estudio, distribución del tiempo disponible, constancia en la tarea y rigor en la ejecución de la misma, serán fundamentales para superar la prueba. En este caso si podríamos afirmar, **QUE EL HABITO HACE AL MONJE**

SABIDURIA ORIENTAL

*“Siembra una idea y nacerá una acción;
Siembra una acción y nacerá un hábito;
Siembra un hábito y nacerá un carácter;
Siembra un carácter y nacerá un destino”*