

# LA CREACIÓN DE HÁBITOS, PROCESO DE ADAPTACIÓN SOCIAL.

Al igual que los dinosaurios todo aquello que no esta dispuesto a adaptarse se autocondena a la extinción.

No puedes esperar que sea el entorno el que se adapte a ti, si no que tu te adaptes al entorno, el medio no espera a ninguno de sus integrantes, la sociedad es un monstruo que avanza indetenible hacia su propia evolución por que los pueblos necesitan de ella, y ella necesita de los pueblos.

Si los grupos sociales medios no se preocupan por modificar su función, los grupos sociales mas avanzados, tampoco los esperaran y se convertirán en sociedades retrogradadas y poco avanzadas, las sociedades mas avanzadas solo tiene interés en apoyar a aquellas que son capaces de adaptarse y surgir.

## QUIEN NO SE ADAPTA, SE EXTINGUE.

Cuando se hace referencia al entorno social del medio, el hombre común, recuerda y asocia esto con una jungla, la cual día a día se debe vivir y luchar, luchar para vencer o ser vencido. Donde la sobre vivencia es la del mas fuerte y la del mas preparado.

Este proceso de preparación y adaptación que realiza cada individuo a fin de integrarse dignamente al entorno social, asegura su trascendencia futura.

Ahora bien estas adaptaciones adquiridas y fijadas por el ser vivo, son lo que denominaremos “hábitos”, los hábitos serán considerados de gran valor funcional , pues su labor es hacer que el ser vivo, en este caso el individuo, aproveche su experiencia pasada o “conocimiento previo”, prolongando y proyectando los actos que le han resultado favorables para su supervivencia. El hábito presenta ese proceso animal de acomodación a lo real, y acomodarse a los incesables cambios. Es de esperar que el habito ocupa un lugar importante en la vida del niño, pues este gracias a su rápido cambio y crecimiento, debe realizar cambio constantes para no verse superado por lo infinitos estímulos exteriores, y que sin duda lo obligan a reestructurar sus hábitos a menudo, a fin de ajustarse a las circunstancias.

## LOS HABITOS, DOS NIVELES DIFERENTES.-

Cuando hablamos de hábitos es bueno hacer una diferencia, entre los acostumbramientos y las aptitudes, es así como diremos que existen dos especies de hábitos, los primeros, es decir los acostumbramientos se refieren a una rutina, una especie de mecanismo que se desenvuelve con la precisión y la seguridad de un instinto. El segundo, la aptitud, refiere sus términos a una habilidad, una destreza, que exigen la atención, voluntad e iniciativa. El acostumbramiento llega a crear en el ser vivo una adaptación automática y a mantenerla, esta destruye la conciencia; la segunda, requiere

en el hombre un verdadero saber, haciéndolo capaz de una actividad acrecida. Fortificando la conciencia del individuo.

### Los acostubramientos.-

A cada especie de hábito debe corresponder una acomodación distinta. Esta puede ser impuesta al niño en gran medida, desde afuera, y simplemente ser sufrida por él. En efecto, ocurre que a menudo se doblega, a su pesar, ante la circunstancias, y acepta pasivamente un acontecimiento difuso de parte de las cosas y las personas que le rodean. Esa manera de acomodarse predomina en él, debido a su debilidad. Es inexacto decir que el niño es este caso toma hábitos, mas claro es decir que los hábitos lo toman a él. Es decir nos encontramos con un adiestramiento. Esta acción del medio es tan pronunciada para el niño que para este será difícil diferenciar lo que es aprendido de lo que es innato. Es decir son hábitos de segundo orden.

Estos acostubramientos en el niño son múltiples, y transforman poco a poco su estructura organiza y mental.

Pueden ser:

- Fisiológicos: Régimen alimentario, costumbres alimenticias.
- Afectivos: Necesidad del menor por estar cerca de la madre.
- Intelectuales: Que respuesta espera a determinadas opiniones.
- Voluntarios: Orden, Limpieza, puntualidad.

Todos estos acostubramientos exigen apenas la intervención de la conciencia, y llegan a montar verdaderos automatismos en el niño.

### Las aptitudes.-

Pero junto a esa acomodación totalmente pasiva a las circunstancias, generadora de rutina y de conciencia, hay también en el niño otra manera de acomodarse que no se produce sin iniciativa de su parte ni sin una actividad consiente sostenida. El hábito, en efecto, no es únicamente, como se tiende a afirmarlo, el encadenamiento mecánico de movimientos estereotipados. Basta decir que los hábitos se pueden adquirir de formas diferentes, gracias a una necesidad propia del mismo menor. Esto que denominamos aptitudes o hábitos activos, que a diferencia de los acostubramientos que resultan mas pasivos, estos permiten una gran variabilidad de ejecución y de adaptación.

Las aptitudes van directamente relacionadas con las acciones que pueda realizar el menor en su entorno, y su características principal es la rapidez con que pueden ser modificadas. Por ejemplo el correr, saltar, trotar, etc.

### LOS ACOSTUMBRAMIENTOS Y LAS APTITUDES, SUS DIFERENCIAS.-

Fácil es decir y nombrar las deferencias entre los acostubramientos y las aptitudes. Por un lado esta la pasividad, la sumisión del cuerpo y del espíritu a las influencias externas, la acomodación servil y resignada, con ese renunciamiento del ser

## ***LA CREACIÓN DE HÁBITOS, PROCESO DE ADAPTACIÓN SOCIAL***

Rickter A. Valenzuela B.  
Profesor Entrenador Nacional de Baloncesto  
Licenciado en Educación.  
Docente y Entrenador Titular Universidad Santo Tomás – Sede Talca

---

vivo a si mismo que termina por destruir en él toda conciencia y toda iniciativa. Ese habito pasivo se mostraría como un modo de adaptación enteramente inferior, que volvería al niño esclavo de las cosas y de las personas y le vedaría el acceso a la autonomía.

Con las aptitudes, por el contrario, es la actividad la que reaparece, la iniciativa tomada por el niño para plegarse a las cosas voluntariamente, sin abdicación a si mismo; es, es una palabra, la acomodación ofensiva, por que a cada instante se halla corregida por un esfuerzo de asimilación, que libera al niño y lo hace, en cierta medida, independiente de las circunstancias del medio que le rodean. El menor que realiza esa acomodación activa se asemeja a los científicos, quienes para dominar la naturaleza comienzan por someterse a sus leyes.

Es así como el habito realiza para el niño una manera de acomodación y de acomodarse que en su grado inferior esta emparentado con esa acomodación enteramente pasiva, pero que en su grado máximo permite la adaptación del ser y su espíritu.

### **LA EDUCACION Y LOS HABITOS, EL LUGAR DE CADA UNO.**

En lo que significa internarse en la educación y lo hábitos es bueno hacer referencia al lugar que presentan los hábitos en la educación, lamentablemente los pedagogos están lejos de encontrar un acuerdo, mientras algunos como , Kant y Rousseau, condenan los hábitos, concuerdan en decir que no es el pedagogo quien debe imponer en el niño los hábitos, Kant dice “ Es necesario impedir que los niños se habitúen a alguna cosa, y no dejar nacer en ellos ningún habito” Rousseau, dice “el único habito que debe dejarse al niño tomar es el de no tomar ningún habito”. Otros autores por su parte sostienen que es en la educación donde el niño debe aprender los hábitos y desde la mayor infancia posible, Jones escribe: “La educación tiene como fin formar la conducta; los hábitos son la materia misma de la conducta”. Es en este caso la diferencia que hemos logrado entre las dos, las que nos permitirán conciliar estas dos posturas.

Es posible ver qué lugar debe darse en la educación de los niños a los acostumbramientos y a las aptitudes. En lo que concierne a las aptitudes, no cabe duda. La educación tiene como fin desarrollar en los alumnos las aptitudes diversas como: las motoras, afectivas, intelectuales y las voluntarias. Pero son los acostumbramientos los necesarios para el niño, por que lo dotan de los requerimientos necesarios para cumplir con sus aptitudes, es decir que si el niño no se acostumbra a tomar el lápiz, jamás aprenderá a escribir.

Es decir en una forma básica ambas son interdependientes entre si.

### **LOS HABITOS, FORMACION Y DESARROLLO**

Las estrechas diferencias que separan a uno del otro, que no se podrian considerar formas diferentes de atacar y enseñar los unos de los otros. Pero si podemos nombrar las condiciones generales mediante las cuales podemos cumplir con la formación y el desarrollo de ambas tareas.

---

La motivación.

La primera fase de toda enseñanza y realización de los aprendizajes es el despertar en el niño el interés por realizarlos y adquirirlos, cuando el niño es capaz de mantenerse motivado lograremos mayor atención y que la respuesta al estímulo sea prolongada en el tiempo.

La acción.

La mejor forma de lograr un aprendizaje es la realización de la acción, es decir “quien no hace, no aprende”. Ya que todo hábito se trata de adquirir siempre una nueva forma de ser y de hacer.

La graduación de los ejercicios.

Si bien el ejercicio es parte clave de toda formación de hábitos estos deben ser graduados y guiados de forma profesional, de esta forma respetaremos las transiciones de las etapas de desarrollo del individuo, si no se respeta este cambio, podemos olvidar el tener algún resultado óptimo. Los progresos los encontraremos siempre y cuando aseguremos la graduación de las dificultades. Los periodos de intervalo demasiado largos también pueden resultar en una problemática.

Además es importante mencionar el hecho de respetar ciertos cánones como lo son, no traspasar los límites, es decir respetar los tiempos necesarios para cada niño y no olvidar que no todos son iguales, cada quien necesita su forma y sus tiempos.

CONCLUSION.-

La facilidad de adaptación que tenga el individuo a su entorno lograra hacer que este cumpla con los requerimientos necesarios para su proyección y sustentación en el tiempo.

Un nuevo hábito requiere por parte del menor un gran esfuerzo, y este deberá cumplir con los requerimientos mínimos para lograr su aprendizaje y posterior repetición. Los esfuerzos deberán ser proporcionales a las intenciones de cada individuo y este aportara un mayor esfuerzo a partir de la razón que este último ponga a su necesidad.

Si un individuo no logra adaptarse a su entorno deberá esperar que el entorno lo consuma, o pero aun lo excluya, dejando fuera de sí, al individuo. Los hábitos adaptan al individuo a las necesidades del medio y del entorno y permiten su mejor desenvolvimiento.

Si la instancia de enseñar hábitos pertenece o no a la educación, es por parte propia mencionar, que hoy no existe otra instancia en donde el menor pueda adquirir estos, es decir la educación proporciona al individuo los requerimientos necesarios y la sociedad proporciona a la educación el material necesario, es cuando la educación se convierte en el medio por el cual, la sociedad adapta a sus integrantes y se asegura así de su continuidad en el tiempo.

En referencia leer “El influjo del deporte sobre la sociedad” del mismo autor.