

## Los hábitos

Por Jorge A. Oriza Vargas © (13-2010)

Los hábitos son manifestaciones de nuestro comportamiento muy comunes; todos tenemos hábitos, estamos habituados a actuar y pensar de diversa forma y en diversas circunstancias. Para entender este concepto, vamos a referirnos a los antecedentes de la psicología; William James, los definió como<sup>1</sup> *acciones o pensamientos que se presentan como respuestas aparentemente automáticas a una experiencia dada*. Por su parte Gordon Alport<sup>2</sup> los define como un *estrecho y limitado grupo de tendencias determinantes de "comportamiento específico"*. Todos los hábitos, así como las actitudes, son aprendidos, se adquieren en procesos de aprendizaje en su mayoría desde que somos pequeños, en nuestra familia y en la escuela, fundamentalmente.

Por eso cuando escuchamos la palabra hábitos, nos referimos por lo general a las *muestras específicas de comportamiento que afloran de manera casi automática o recurrente en nosotros*<sup>3</sup>; estas muestras de comportamiento, al igual que otras, se relacionan con nuestros valores personales; por eso escuchamos con frecuencia que las personas tienen *buenos o malos hábitos*. De manera más general, tenemos hábitos alimenticios, de estudio, de higiene, sociales, de esparcimiento, entre otros.

A diferencia de las actitudes, los hábitos son menos pensados, sin embargo, reflejan como decíamos, los valores del individuo, pues se derivan de su proceso educativo, en el cual los valores –o su ausencia– han jugado un papel importante. Los hábitos de orden, de limpieza o la puntualidad, por ejemplo, se aprenden desde la infancia, en el seno familiar y responden a una educación apegada a valores como la responsabilidad, el respeto a los demás o el mismo orden.

También desde pequeños, los individuos aprenden los malos hábitos, por ausencia de valores, o por la influencia inadecuada del medio;

---

<sup>1</sup> James Fadiman y Robert Fragner, *Teorías de la Personalidad*. Edit. Harla, 1976. p.207.

<sup>2</sup> Gordon Alport, *La Personalidad*, Edit. Helder, 1966,. P.410

<sup>3</sup> Oriza Vargas Jorge, *De Jefe a Líder*. Edición próxima, 2010.



algunos hábitos de pensamiento, se aprenden desde pequeños, como el criticar o juzgar a priori. Derivado de esto, podemos entender porque estamos habituados a pensar mal o a juzgar negativamente a los demás; la cultura del chisme, que vivimos en la actualidad a todos los niveles, se sustenta precisamente en estos malos hábitos.

Nunca es tarde para aprender buenos hábitos, o para librarnos gradualmente de nuestros malos hábitos. Esto es importante reflexionarlo en el ámbito de nuestro trabajo, pues siempre será bien visto un empleado ordenado, puntual, limpio, bien educado en general, y por el contrario demerita mucho su imagen y su desempeño, una persona impuntual, que no se vista adecuadamente, o no sea limpio, o que sea desordenado, o que tenga el mal hábito de criticar a los demás, o interrumpir al que está hablando.

A cada uno de nosotros nos corresponde evaluar nuestros hábitos y tratar de deshacernos de aquellos malos hábitos que demeriten nuestra imagen ante los demás, o que nos hagan daño a la larga y en contra parte, hacernos de buenos hábitos para nuestro desempeño. Tenga en cuenta que los malos hábitos que tiene, fueron aprendidos en determinado momento o circunstancia a base de repetirlos una y otra vez, y que de la misma forma, puede aprender nuevos hábitos, si se esmera en realizar o hacer de manera repetida algunas cosas que considere buenas para su imagen y su desempeño. Aprender mejores hábitos, sería un buen propósito para este año que apenas inicia.

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)

**Otros temas en cápsulas siguientes: El trabajo en equipo y la inteligencia emocional, la comunicación y la inteligencia emocional, el diálogo.**



## Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
    - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS