

ARCHIVO HISTÓRICO



El presente artículo corresponde a un archivo originalmente publicado en el **Boletín de la Escuela de Medicina**, actualmente incluido en el historial de **Ars Medica Revista de ciencias médicas**. El contenido del presente artículo, no necesariamente representa la actual línea editorial. Para mayor información visitar el siguiente

vínculo: <http://www.arsmedica.cl/index.php/MED/about/submissions#authorGuidelines>

Formación de hábitos

PSICOLOGA MARIA DE LOS ANGELES VERGARA SALAS
Unidad de Neurología y Psicología Infantil
Servicio de Pediatría
Hospital Dr. Sótero del Río

Adaptarse al mundo y desarrollar progresivamente una autonomía frente a las necesidades elementales de la vida diaria, son dos aspectos del desarrollo social que implican el aprendizaje de una serie de habilidades, costumbres y modales. Algunos de estos logros ocurren en el proceso de crecimiento, otros son resultado de la educación. Comer, vestirse, "ir al baño", lavarse, etcétera, implican aprender a controlar el propio cuerpo, a retener, a coordinar gestos y, al mismo tiempo, implican un deseo de autonomía.

En un principio, el recién nacido depende absolutamente de su madre para asegurar su subsistencia, relación sobre la cual construirá sus sentimientos y afectos básicos. La regularidad y predictibilidad con que son satisfechas sus necesidades lo ayudarán a convertirse en una persona confiada y razonablemente optimista. A medida que el niño crece, y particularmente con la marcha, surge la tendencia a explorar el mundo externo, un deseo de autonomía: lo que antes solicitaba a sus padres, ahora quiere hacerlo solo. El niño necesita tener sus propias experiencias, pero también necesita ajustarse a ciertas normas de conducta externas, por lo que a través de todo el proceso de crecimiento y desarrollo debe aprender a regular su conducta según normas de convivencia social. Esto es esencial en la formación de un individuo miembro de una sociedad. Es en este aspecto donde los hábitos adquieren una gran importancia.

Los hábitos son comportamientos que implican actividades psicomotoras y cognitivas que se realizan generalmente de la misma forma, sin que exista un control plenamente consciente y voluntario. Permiten satisfacer necesidades fisiológicas, afectivas y sociales de una manera aceptada culturalmente y cumplir con los requisitos básicos de la interacción grupal. El control de esfínteres, comer, lavarse, vestirse y dormirse solo son indispensables para el desarrollo de autonomía y confianza en sí mismo, permitiéndole independizarse de los cuidados paternos y ser aceptado por sus pares. El desarrollo adecuado de hábitos permite que el niño se incorpore a ambientes extrafamiliares, incrementando sus fuentes de estimulación psicosocial y enriqueciendo sus experiencias emocionales, sociales y cognitivas. A partir de este desarrollo se hace posible que el niño se aboque al aprendizaje de habilidades más complejas y progrese en su socialización y educación.

Un hábito involucra ciertos estímulos, expectativas de lo que sucederá posteriormente, de agrado o desagradado, asociados a la realización de una determinada conducta. Los estímulos actúan como indicios que muestran al niño qué tipo de comportamientos son adecuados, cuáles serán recompensados, cuáles serán castigados o ignorados. Las consecuencias pueden estar definidas en el tiempo y, de esta manera, la conducta se mantiene por expectativas a largo plazo, no siendo necesaria la presencia de un agente ambiental que actúe en forma simultánea a la ejecución de la conducta.

Un ambiente estable favorece el desarrollo de hábitos y, a la inversa, si la formación de hábitos se realiza en forma adecuada, el niño

puede crecer en un ambiente estable y predecible. Un mundo que le resulte conocido y seguro, en donde sepa cuáles son las normas que imponen sus padres, permite al niño prever las consecuencias de sus conductas y desarrollar una sensación de confianza, que resulta fundamental para la construcción de su identidad.

Por el contrario, el niño desarrolla sentimientos de inseguridad y desconfianza en sí mismo y en los demás en un ambiente donde no están establecidas normas consistentes, donde varían permanentemente las reglas, y la obtención de recompensas y castigos es aleatoria, además de tener dificultades para discriminar y aprender las conductas adecuadas. Esto puede, a su vez, traducirse en comportamientos de retraimiento, labilidad emocional, agresividad, inquietud excesiva o síntomas psicósomáticos.

CONDICIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

El desarrollo de habilidades que permitan al niño satisfacer sus propias necesidades puede estimularse gradualmente desde edades tempranas. Para llevar a cabo el entrenamiento de hábitos es necesario que se cumplan las siguientes condiciones:

- a) El niño debe presentar una disposición apropiada para aprender: su nivel de maduración debe ser acorde con la complejidad de la tarea que se debe aprender. Por ejemplo, el entrenamiento del control de esfínteres será infructuoso si se comienza antes de la mielinización de las fibras nerviosas que permiten al niño el control muscular y previamente al desarrollo de habilidades cognitivas que le permitan comunicarse con sus padres y comprender lo que ellos plantean. De este modo, el aprendizaje de distintos hábitos se logra a distintas edades, como se muestra en la Tabla 1.
- b) El niño debe tener múltiples oportunidades para aprender. Muchas veces por temor, comodidad o indulgencia de los adultos, el niño tiene escasas alternativas para experimentar y aprender. Por ejemplo, en un principio puede ser frustrante dar la oportunidad para que el niño coma solo, ya que éste se demora y se ensucia, mientras la madre estima que ella será más rápida y eficiente. Sin embargo, las ventajas a largo plazo son enormes. Los padres deben aprender a reconocer los progresos de sus hijos, favorecer el ejercicio de sus nuevas habilidades y reforzarlas. A menudo, la educación de los niños está centrada en la inhibición de las conductas indeseables o el castigo: "...que no se mueva tanto"..., "que si no te acuestas, te voy a pegar"..., "que no se suba a los muebles"..., mas para estimular sus habilidades y lograr un desarrollo afectivo armónico es preferible reforzar gradualmente las conductas positivas. Estimular al niño a realizar cosas solo y a tomar algunas iniciativas le permitirá desarrollar su independencia y la confianza en sí mismo.

TABLA 1

EDADES APROXIMADAS PARA EL APRENDIZAJE DE HABITOS

Edad aproximada	Conducta
1 año	Beber en taza Sentarse en la bacinica
2 años	Comer con cuchara Control de esfínteres (avisa) Sacarse calcetines y chaleco
3 años	Ponerse abrigo y calcetines Lavarse las manos Ayudar en tareas domésticas
4 años	Vestirse solo, excepto amarrarse los cordones Ir solo al baño Lavarse la cara
6 años	Usar el cuchillo Bañarse con ayuda Acostarse sin ayuda
8 años	Peinarse solo Bañarse solo Cuidar de sí mismo en la mesa.

- el apetito del niño es variable;
- después de los dos años el apetito del niño disminuye;
- el niño tiene oportunidades de comer a otras horas, además de las de comida.

Las horas de comida deben ser situaciones agradables; en la medida que generen angustia e incomodidad, el niño se mostrará menos dispuesto a comer solo. Es conveniente reforzar todos los logros e intentos que el niño haga por comer solo.

Condiciones para lograr que el niño controle esfínteres. Las condiciones óptimas para este aprendizaje se alcanzan sólo alrededor de los dos años. Previamente, cualquier esfuerzo es infructuoso, traduciendo en una pérdida de tiempo para el adulto y muchas veces en un problema psicológico para el niño. La motivación para aprender es fundamental, por lo que el cariño, la comprensión y la atención del adulto asumen un papel fundamental. Es importante no apurar al niño; esto lo hace sentirse exigido, frustrado y le disminuye la confianza en sí mismo. Es importante considerar las señales biológicas del niño y no exigirle acomodarse a las necesidades parentales. Es recomendable utilizar una bacinica en lugar del baño; inicialmente también es recomendable habituar al niño a la bacinica sentándolo en ésta. El castigo no debe utilizarse, como tampoco los retos, las amenazas, las burlas y los insultos; éstos sólo pueden generar un retraso en el aprendizaje. Es recomendable recurrir a los modelos de sus hermanos o sus padres. Es también recomendable verbalizar lo que ocurre cuando el niño va al baño; de este modo el niño podrá después expresar lo que le pasa y más tarde anticipar la situación. Una vez que se le ha enseñado dónde y cómo hacer sus necesidades, se le puede decir que ya no usará más pañales y sacárselos.

CONDICIONES FAMILIARES

Un clima cálido y afectuoso, abierto y receptivo crea condiciones para el desarrollo muy distintas a las de un clima tenso, frío o indiferente; en consecuencia, los aprendizajes que ahí ocurran serán muy diferentes. La relevancia del ambiente familiar en el desarrollo del niño y particularmente en el aprendizaje de hábitos, hace necesario enfatizar las condiciones necesarias para el entrenamiento.

Acuerdo parental. El acuerdo entre los padres y otros adultos significativos que vivan con el niño es fundamental para aplicar en forma coherente las normas. Si los padres están en desacuerdo sobre las conductas que su hijo debe realizar, las recompensas que debe recibir o castigos que deben ser aplicados, así como en la oportunidad en que debe exigirse cierto hábito, es muy difícil que el niño tenga claridad sobre lo que debe hacer. La participación de otros parientes, de abuelos o "nanas", fácilmente introduce criterios educativos diferentes a los parentales, complicando aún más el aprendizaje para el niño y aumentando la incertidumbre y la sensación de incontrolabilidad del ambiente, pudiendo generar un estado emocional de gran angustia.

Constancia en las exigencias. Como resultado de lo anterior, o independientemente (existen padres que están de acuerdo en variar continuamente las normas), la falta de consistencia en las exigencias genera la misma situación de incontrolabilidad descrita en el punto anterior. Para que se produzca un buen aprendizaje es necesario mantener las "reglas del juego" constantes, que no varíen sustancialmente con el estado de ánimo de los padres o con otras situaciones externas. Por esto, también es muy peligroso recomendar a los padres que cambien drásticamente su "método" y apliquen un nuevo "reglamento draconiano". Lo más probable es que las nuevas exigencias sean tan altas que resulte sumamente costoso que el niño las cumpla y que se termine por abandonar el intento, volviendo nuevamente al espiral de inconsistencias.

- c) Del mismo modo, el niño debe tener oportunidades para practicar el tiempo que sea necesario para adquirir una destreza y convertirla en hábito. Es importante recordar que este aprendizaje es gradual. Este no se instaura en forma definitiva, sino que puede alternarse con "recaídas", que en ocasiones hacen necesario reiniciar el entrenamiento.
- d) El niño debe observar modelos adecuados: personas que le muestren con todo detalle y claridad cómo se ejecuta cada secuencia del hábito y que, a la vez, enfatizen las consecuencias positivas que se obtienen al realizarlo. En este sentido, el juego en la edad temprana es una actividad que le permite explorar el mundo que le rodea y, al mismo tiempo, ensayar situaciones, conductas, roles que posteriormente deberá desempeñar solo, siendo, por ende, un recurso de máxima importancia.
- e) El niño debe recibir explicaciones atinentes. Aunque el preescolar tiene un dominio limitado del lenguaje, es capaz de comprender explicaciones concretas, que le sirven para prevenir y corregir errores y para desarrollar un esquema cognitivo del hábito.
- f) El niño debe aprender cada habilidad por separado. Para enseñar una conducta es conveniente explicar clara y específicamente lo que se pide, sin evasivas, sin vaguedades, en forma simple y concreta. A continuación, como ejemplo, describiremos con mayor detalle las formas de adquisición de dos hábitos.

Condiciones para lograr que el niño coma solo. Alrededor de los dos años de edad, el niño está en condiciones adecuadas para aprender a comer solo. Como en todo aprendizaje, lo más probable es que en las primeras oportunidades no pueda comer solo correctamente. Esto generalmente produce angustia en las madres, quienes suelen reaccionar obligando al niño a comer, volviéndose éste más resistente a medida que la situación se mantiene. Que el niño coma poco no significa que la madre esté actuando mal; puede ser resultado de algunos de los siguientes fenómenos:

Los adultos debemos dar el ejemplo. Aunque ésta sea una frase cliché, debemos repetirla. Los niños perciben mucho más de lo que los adultos sabemos o pensamos; la capacidad de observación y de imitación de los niños, especialmente preescolares, es sorprendente. Por esto, una manera económica y eficaz para enseñarles ciertos hábitos es realizando la conducta delante de ellos.

Clima estable y cariñoso. Sin negar la necesidad de inhibición de ciertas conductas indeseables mediante el uso en forma limitada de castigos o supresión de recompensas, la línea general para el entrenamiento es reforzar con elogios las conductas positivas. La aceptación y una actitud razonablemente permisiva favorecerán el desarrollo de la independencia y confianza del niño en sí mismo. Convertir las actividades de aprendizaje en un juego o en algo placentero para el niño fomentará su deseo de autonomía. Expresiones de rabia, castigo físico constante, trato duro y distante, sólo conducen a un estado emocional desfavorable en el niño y en sus arrepentidos y desorientados padres.

CONDICIONES NEGATIVAS PARA INICIAR EL ENTRENAMIENTO

Enfermedad del niño. Una enfermedad no es un momento adecuado para el entrenamiento de hábitos. Este requiere que el niño esté en condiciones óptimas tanto físicas como psicológicas.

Enfermedad en un miembro de la familia. Por implicar un cambio en la dedicación de los padres, ésta puede significar un cambio en las normas y, además, no permitir que los padres se dediquen lo suficiente al niño.

Cambios en la situación familiar, tales como cambio de casa, cambio de escuela, llegada o partida de un miembro de la familia. El niño requiere de una situación relativamente estable, así como de un cierto nivel de adaptación, para el entrenamiento de hábitos.

Ambiente sobrecargado de estimulación. El entrenamiento debe ser realizado con un hábito a la vez, ya que esto permite la consolidación de un aprendizaje para el inicio de otro. Asimismo, un ambiente sobrecargado de estimulación puede confundir al niño, sin permitirle discriminar ni atender a lo que se le está enseñando.

ALTERACION DE LOS HABITOS

Esto significa problemas como:

- niños con control de esfínteres ausente o deficitario;
- niños que no comen solos, que devuelven la comida, que comen en exceso, que sólo comen de un tipo de alimentos;
- niños que no duermen solos, que duermen excesivamente o en horas inadecuadas, que se despiertan por las noches o se cambian a la cama de los padres;
- niños que no se visten o asean solos, que se ensucian o rompen excesivamente su ropa, juguetes, etcétera.

Estos pueden ser considerados como problemas relativos a la formación de hábitos en tanto se haya efectuado un entrenamiento sin logros en ninguna etapa y estén presentes los siguientes factores:

- edad maduracional acorde a la habilidad exigida;
- ausencia de enfermedad;
- ausencia de conflicto familiar previo a la aparición del trastorno;
- ausencia de estrés psicosocial.

Cuando esto ocurre, generalmente corresponde a un síntoma dentro de un trastorno o retraso del desarrollo que requerirá de una evaluación por diferentes profesionales y una estimulación y tratamiento acordes a la etiología específica del trastorno. Por otro lado, pueden estar relacionados con una disfunción familiar que, obviamente, requiere un tratamiento psicológico y un apoyo familiar.

En resumen, la adquisición de hábitos asume una gran importancia para el desarrollo del niño y su adaptación en la sociedad. Estos requieren de una serie de condiciones: un nivel maduracional adecuado, múltiples oportunidades de aprendizaje y para practicar, observar modelos adecuados, recibir explicaciones atingentes y claras, un ambiente familiar cálido y afectuoso, claridad en las normas y un clima estable. Por otro lado, una enfermedad del niño, un cambio en su situación familiar, un ambiente sobrecargado de estimulación y una escasa dedicación parental son condiciones inadecuadas para la enseñanza de hábitos. La consideración de estas variables permitirá un aprendizaje y consolidación de estas conductas.

REFERENCIAS ESCOGIDAS

1. Berwart H, Zegers B. Psicología del escolar. Ediciones Nueva Universidad. Santiago, 1980.
2. Haeussler I, Rodríguez S. Manual de estimulación del niño preescolar. Editorial Nuevo Extremo. Buenos Aires, 1989.
3. Illingworth R. The normal child. J&A Churchill. London, 1964.
4. Vásquez C. Apuntes sobre hábitos. Unidad de Neurología Infantil del Hospital Sótero del Río. Santiago, 1990.