

# CONSTRUEIX HÀBITIS I CONSTRUIRÀS CONFIANÇA

## *Què entenem per hàbits?*

Els hàbits són conductes que les persones aprenen per repetició. Es tenen hàbits bons i dolents en relació amb la salut, l'alimentació o l'estudi, entre d'altres. Els bons hàbits, sens dubte, ens ajuden a aconseguir els seus objectius sempre que aquests siguin treballats en forma adequada durant les diferents etapes de la vida. Un hàbit, en sentit etimològic, referais a la manera usual de ser i, per extensió, al conjunt de disposicions estables que, al confluïr la natura i la cultura, garanteixen una certa constància de les nostres reaccions i conductes. Per tant, considerem l'hàbit com un conjunt de costums i les maneres de percebre, sentir, jutjar, decidir i pensar.

És de vital importància saber que l'hàbit és un tipus de conducta adquirit per repetició o aprenentatge que és per conseqüència automatitzat. L'hàbit, com la memòria i els instints, és una forma de conservació del passat. A l'hora d'adquirir un hàbit, distingim dues fases. La primera, la formació de l'hàbit, correspon a el període en què s'està adquirint l'hàbit. En canvi, la segona, refereix a el moment en què ja s'ha aconseguit el mateix i es realitzen els actes de forma habitual, amb la màxima facilitat i de manera automàtica i estable.

Els hàbits són factors poderosos en la vida de les persones. Ja que que es tracta de pautes consistents, sovint inconscients, que de manera constant i quotidiana expressen el caràcter i generen la nostra efectivitat o inefectivitat.

Autors com Bajwa, Gujjar, Shaheen i Ramzan (2011) esmenten que un estudiant no pot usar habilitats d'estudi eficaços, fins que no està tenint bons hàbits i argumenten que un individu aprèn amb més rapidesa i profunditat que altres persones a causa dels seus encertats hàbits d'estudi.

Segons altres autors com Covey (2009), un hàbit requereix de tres elements per posar-lo en acció: el coneixement, les capacitats i el desig.

## *Hàbits i estudi*

Tal i com trobem en qualsevol altra activitat, la habilitat i la dedicació són els punts claus per a l'aprenentatge. Els cercles neuronals que sustenten un hàbit s'esforcen i fan més sòlids a través de la repetició d'una conducta concreta. Si es va creant la costum d'estudiar de forma regular, serà més fàcil evitar reaccions negatives i actituds com la mandra o la manca de compromís. És a dir, és el costum natural de procurar aprendre permanentment, la qual cosa implica directament a la forma en què l'individu s'organitza pel que fa al temps, l'espai, o tècniques i mètodes concrets a l'hora d'estudiar. García (1988) argumenta que els hàbits d'estudi són el resultat d'una ordenació prèvia de l'activitat o planificació i un compliment continu de el pla proposat.

D'altra banda, Vicuña (1998) planteja com a aspectes essencials dels hàbits d'estudi, la tècnica, l'organització, el temps i la distractibilitat.

Els hàbits s'organitzen de forma jeràrquica en funció del nombre de reforços que les conductes hagin rebut, desenvolupant d'aquesta manera diferents nivells de potencial excitatori. Les de major intensitat seran les primeres a presentar-se a causa de que reben menor tendència inhibidòria (capacitat de ser modificades). Les conductes es produeixen i es basen en una interacció fonamental amb els professors, que són els encarregats d'establir una metodologia d'aprenentatge i avaluació clares, que posteriorment reforcin les mateixes.

### ***Com ens afecten?***

Com un aspecte important de la conducta humana, Bandura (1977) va identificar que les persones creen i desenvolupen les seves pròpies autopercepcions sobre la seva capacitat, les mateixes que es converteixen en els mitjans pels quals segueixen i aconsegueixen les seves metes, i controlen el que ells són capaços de fer per controlar, al seu torn, el seu propi ambient. Considera, a més, que els individus posseeixen un sistema intern propi que els capacita per exercir control sobre els seus pensaments, sentiments, motivacions i conductes. Aquest sistema intern propi proporciona a la persona un mecanisme de referència que és la base sobre la qual percebem, regulem i avaluem la nostra conducta. D'acord amb Bandura (1988), la manera en què la gent interpreta els resultats de les seves accions proporciona informació sobre ells mateixos, i alteren, el seu comportament posterior. Aquesta tríada, formada per la conducta, l'ambient i el pensament, és la base del que ell va anomenar determinisme recíproc.

És a dir que entre conducta, ambient i pensament ha una interrelació recíproca, amb una influència mútua. Per tant, les persones, vist des d'aquesta perspectiva, no només reaccionen al seu ambient, sinó que són capaços de modificar-lo i capaços d'actuar proactivament.

A més, els efectes positius que generen els hàbits a nivell orgànic i psicològic són evidents. A nivell orgànic, un hàbit contribueix a un estalvi d'esforç, a realitzar una determinada activitat amb més rapidesa i menor fatiga, la qual cosa augmenta la productivitat en la tasca. A nivell psicològic, la tendència a la perfecció dels coneixements, derivada de la repetició dels actes, fa que els hàbits siguin cada vegada millors. D'aquesta manera, l'hàbit modifica el to afectiu en la realització de tota activitat, fent-la més plaent i satisfactòria.

Amb altres paraules, els hàbits s'originen en el subjecte un sentiment de confiança i seguretat en si mateix, generen disciplina i contribueixen a la seva salut mental.

L'avaluació de l'autoeficàcia d'un estudiant tracta de la seva confiança de poder fer alguna cosa respecte a si mateix, i no en comparació de l'exercici dels seus companys.

Per tant, es considera de vital importància conèixer les condicions i elements que afavoreixen l'establiment d'adequats hàbits d'estudi, sent les més importants; un ambient adequat, l'aïllament, el material utilitzat, la temperatura, la ventilació, la il·luminació, la postura i la planificació.

### **Ambient**

El lloc de treball ha de ser prou gran com per tenir una cadira còmoda, així com un escriptori o taula on es puguin prendre notes.



A més, l'espai d'estudi ha de ser tranquil, lliure de distraccions i de sorolls i reunir unes condicions adequades de ventilació i il·luminació.

## **Espai**

El lloc triat per a estudiar ha de ser aïllat, i en el possible s'han de mantenir allunyats objectes com els mòbils i ordinadors mentre duri el temps d'estudi.

## **Material**

És convenient que la cadira d'estudi estigui fabricada en un material rígid, que el seu suport sigui recte i es trobi a una alçada proporcionada en relació al faristol, per evitar la inclinació de l'esquena i aconseguir una adequada distància entre el faristol i els ulls. També és recomanable tenir una tauler o un calendari a la vista, on es trobi tota la informació que es necessiti: horari de les classes, dates d'avaluacions, compromisos amb amics, amigues, entre d'altres.

## **Temperatura**

S'ha de buscar un ambient sense fred ni calor excessiva. L'ideal és que sigui de 20 a 22 graus, ja que qualsevol extrem afectarà negativament el rendiment.

## **Ventilació**

S'han d'evitar els ambients tancats i mal ventilats, ja que disminueixen l'eficàcia mental i poden causar mals de cap, mareig, malestar general i cansament, la qual cosa farà que rendeixi menys el treball intel·lectual. Sempre que sigui possible, es recomana estudiar amb la finestra oberta o entreoberta.

## **Il·luminació**

És important revisar els elements de la il·luminació abans d'iniciar l'aprenentatge, ja que aquests factors incideixen de manera decisiva en la tasca d'estudi. Es recomana emprar la il·luminació natural per evitar el cansament i només si és inevitable, la llum artificial. En aquest últim cas, és preferible que sigui indirecta, és a dir, reflectida d'alguna pantalla, ja que la llum artificial directa sobre el full crea un contrast excessiu entre llum i ombres i provoca una reflexió sobre els ulls, que causa una intensa fatiga.

## **Postura**

Cal situar el cos amb el tronc estirat i l'esquena ben recolzada al respall de la cadira. El llibre, el quadern o els apunts han de ser ubicats a uns 30 cm de distància, i si és possible que estiguin una mica inclinats per un faristol o un altre objecte, això disminueix el cansament ocular. S'han d'evitar les postures còmodes o els objectes propis d'altres activitats com el llit, doncs, en aquest cas, l'organisme associa el llit amb el descans, i és freqüent que la persona s'adormi a meitat de la sessió.

Qualsevol desviació de la posició òptima per tocar un instrument musical es creu que afecta negativament l'eficiència del múscul i causa el desenvolupament de patrons de moviment adaptatius, els quals no només afecten negativament el rendiment i la interpretació, sinó també predisposen al músic a tenir lesions musculoesquelètiques degut a l'ús excessiu dels mateixos. Òbviament els instruments musicals no han estat dissenyats per a que el músic adquireixi una posició

natural, sinó per treure el màxim rendiment a la sonoritat del propi instrument, però tot i així, l'instrumentista ha de tenir uns hàbits posturals que l'ajudin a reduir el percentatge d'afeccions i de lesions.

### **Planificació**

Cada persona ha de trobar el seu mètode personal d'estudi. Per això, ha de comptar amb una bona planificació, aquesta realista i ajustada a la persona i a el temps disponible. Aquesta planificació ha de ser flexible, revisable, senzilla i pràctica, que ajudi a estudiar amb claredat, la qual cosa repercuteix en un millor aprenentatge en menor temps. Més concretament, a l'hora de planificar els estudis, s'han de tenir en compte els següents aspectes:

a) *Dificultat*: Es recomana que la persona iniciï els seus estudis amb els materials que siguin més difícils, i acabi amb les fàcils. És millor que els materials més difícils siguin treballats a primera hora del matí i, sobretot, no estudiar els materials que puguin interferir-se. Aplicat a l'estudi musical, podria traduir-se a començar per estudiar el material més intens, física i mentalment parlant, i acabar amb un estudi de materials més lleugers.

b) *Temps*: En la planificació d'estudi, s'ha d'establir un mínim d'hores d'estudi i també un màxim. En específic, cal determinar el temps disponible per a l'estudi, distribuir segons la dificultat o importància de la tasca, reservar un temps per als amics i altres activitats. En resum, aconseguir el màxim rendiment en el menor temps possible, en el moment adequat i amb el mínim esforç i pèrdua d'energies possible. També és important tenir en compte que no s'ha d'estudiar abans o després de dinar o sopar ja que pot afectar directament al nostre rendiment.

c) *Els descansos*: Depenen de el temps establert per a cada assignatura. Als períodes d'aproximadament una hora, els correspon un descans de cinc minuts. S'ha de tenir en compte que aquests no han de ser extensos perquè llavors es pot perdre fàcilment la concentració. A més, els descansos es perllonguen en la mesura que el temps establert per estudiar també es va estenent. Cal recordar que tant els descansos, com una bona alimentació i el control de la son, augmenten la capacitat de concentració i el rendiment.

### ***Tècniques d'estudi***

Hi tècniques per establir noves conductes i per tant, ens serveixen per a establir hàbits, com és l'encadenament. En aquest cas ens interessa aquesta tècnica pel fet que el es tracta d'un establiment de conductes en un determinat ordre.

Cada conducta de la cadena, excepte l'última, constitueix o produeix un senyal o estímul discriminatiu per a la següent resposta. Cada conducta de la cadena, exceptuant la primera, serveix de reforç condicionat a l'anterior.

Hi ha dues maneres bàsiques d'ensenyar una cadena de conductes.

En l'encadenament mitjançant tasca total (ensenya ABCD, ensenya ABCD, ensenya ABCD ...), la persona realitza en cada assaig, amb més o menys ajuda, tots els components de la cadena (A, B, C, D) des del principi fins a la fi, sent reforçada per això, i segueix així assaig rere assaig fins que és capaç d'executar tota la cadena sense ajuda.

En canvi, en l'encadenament mitjançant tasca



parcial, la persona ha d'aprendre la cadena per parts i després combinar els diferents passos per formar la cadena completa.

Dins de l'encadenament mitjançant tasca parcial es pot distingir entre:

- *Encadenament parcial pur* (ensenya A, ensenya B, ensenya C, ensenya D, ensenya ABCD).o Encadenament parcial progressiu (ensenya A, ensenya B, ensenya AB, ensenya C, ensenya ABC, ensenya D, ensenya ABCD).

- *Encadenament cap endavant* (ensenya A, ensenya AB, ensenya ABC, ensenya ABCD). S'ensenya primer (i es reforça) la primera baula de la cadena, després la persona ha de realitzar els dos primers, després els tres primers i així successivament fins a aprendre tota la cadena.

- *Encadenament cap enrere* (ensenya D, ensenya CD, ensenya BCD, ensenya ABCD). S'ensenya primer (i es reforça) l'últim pas de la cadena, després la persona ha de realitzar els dos últims passos, després els tres últims i així fins a aprendre tota la cadena.

No està clar que un dels diferents mètodes d'encadenament sigui millor que els altres en totes les situacions, però tant l'encadenament cap enrere com l'encadenament cap endavant sembla que són especialment útils amb persones que presenten deficiències de llenguatge o que tenen dificultats per adquirir una conducta complexa mitjançant els mètodes tradicionals.

Per tant, com a conclusió, es considera molt important conèixer tots els aspectes que influeixen en el procés relacionat amb establir hàbits i que afecten directament a la confiança, a el rendiment acadèmic i a el benestar de l'alumne, per poder aplicar-los posteriorment a la pràctica i estudi diaris.

### Bibliografía

Alcalá, R. (2011). *¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? Innovación y Experiencias Educativas*. Obtenido desde [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_41/ROCIO\\_ALCALA\\_CABRERA\\_01.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf)

Álvarez, P. (2012). *Técnicas de estudio para estudiantes de ESO*. Recuperado de <http://edu.jccm.es/ies/alonsoquijada/index.php/registro/func-startdown/37/#page>

Bados, A., & García-Grau, E. (2011). *Técnicas operantes*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, España.

Bandura, A. (1977). *Autoeficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual*. *Revista de Psicología*, 84, pp. 191-215. Bandura, A. (1986). *Los fundamentos sociales del pensamiento y acción*. Nueva York: Prentice Hall.

Bandura, A. (1988). *Autorregulación de la Motivación y acción a través de la meta como sistema*. *Periódico de Personalidad y Psicología Social*, 54, pp. 5-12.

Belaunde, I. (1994). *Hábitos de estudio*. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2(2), pp.15-18.

Betancor Almeida, I. (2011). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbito internacional (Doctoral dissertation)*.

García, V. (1988). *Práctica de la educación personalizada*. Madrid: Rialp.

Gómez, P., García, A., Alonso, P. (1991). *Procedimientos para aprender a aprender*. Recuperado de <http://www.uclm.es/profesorado/dverastegui/DOCUMENTOS/ambiente.PDF>

Seder, A. C., & Villalonga, H. B. (2016). *Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género*. *Educatio Siglo XXI*, 34(1 de Marzo), 157-172.

Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: Editorial CEDEIS, 12.

Villota, M. F. E., Escobar, M. F., & Velásquez, F. G. (2015). *Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario*. *Psicogente*, 18(33), 166-187.