

CAPITULO VII.

HABITO Y FATIGA.

"... Tal vez te parezca complicado y casi imposible recordar tantas normas prácticas: reglas para atender, para asociar y clasificar lo entendido, para grabarlo y recordarlo; - reglas para suscitar el interés y entusiasmo, y para hacer - actos eficaces de voluntad" (11).

"Por fortuna, el hábito nos viene a solucionar todo -- esto" (12).

Se entiende por hábito la costumbre adquirida por la - repetición de actos semejantes y que produce como consecuencia de esa repetición de actos una facilidad posterior en el obrar.

Hay muchas acciones que realizamos por hábito donde - nuestra voluntad actúa incluso sin una conciencia plena, como cuando manejamos un automóvil, en donde por hábito y sin pensar metemos cambios de velocidad, aceleramos o frenamos el carro, etc. En un principio tuvimos que pensar detenidamente - en todo el proceso del manejo de un automóvil hasta que lo - aprendimos bien, y por la repetición de actos formamos un - hábito. Muchos otros actos de nuestra vida los realizamos de igual forma, como bailar, caminar, nadar, leer, escribir, etc.

La repetición de actos nos ayudan en la formación de - hábitos. Ahora bien, estos actos deberán en un principio ser realizados con plena y total conciencia y voluntad ya que de otro modo no lograríamos pronto la facilidad, rapidez y perfección de nuestras acciones. A medida que repetimos la - acción disminuye el grado de conciencia por la destreza adquirida, pero se aumenta la facilidad, rapidez y perfección de nuestra acción. Esto es lo que sucede con una bailarina,

gimnasta, deportista, en la ejecución de algún instrumento musical, en el estudio, etc.

Si tomamos el ejemplo del estudio veremos que en un principio tendremos que poner toda nuestra atención en tratar de comprender lo que leemos o dice el maestro en clase. A medida que repetimos el acto de la atención y no dejamos que quede nada sin entender nuestro estudio se hará más fácil porque no tendremos el problema de la distracción debido a la costumbre de atender. Así mismo, nuestros conocimientos se ampliarán y tendremos más capacidad de adquirir nuevos. Como consecuencia, también podremos estudiar con más rapidez; y la perfección dependerá de todo lo anterior, es decir, de la repetición de actos de atención y comprensión en el estudio. Cuando ya no nos cueste mucho esfuerzo el estudiar o memorizar podremos decir que tenemos o hemos adquirido el hábito del estudio o de la memoria, es decir, tendremos la costumbre de estudiar.

A. VENTAJAS DE LA ADQUISICION O FORMACION DE HABITOS.

1. **Facilidad:** Esto quiere decir que por el hábito adquirido nuestras acciones no tendrán ninguna dificultad en realizarse. Si al principio nos cuesta trabajo ponernos a estudiar o atender al maestro o entender los problemas de física o matemáticas, posteriormente con la repetición y esfuerzo en estudiar o atender, etc., nos va a parecer que todo es muy fácil de realizar y no tendremos dificultad o muy poca.
2. **Rapidez:** Si al principio nuestros actos los hacíamos con mucha lentitud, con el hábito aumentará la rapidez en la ejecución. Si las primeras páginas de un libro cuando iniciamos un estudio las leemos lentamente, a medida que nos familiarizamos con el vocabulario posteriormente leeremos con más rapidez. Así, la ejecución de una actividad deportiva: primero lo hacemos lentamente y posteriormente en la medida que repetimos y aprendemos lo hacemos más rápidamente.
3. **Perfección:** Con el hábito, nuestros actos los realizamos cada vez de mejor manera, es decir, sin error. Si

al principio había muchas fallas, posteriormente habrá muchas menos o ninguna. Nuestro estudio cada vez será más perfecto.

4. **Gozó:** En la medida en que adquirimos un hábito, es decir, en que repetimos nuestros actos con facilidad, rapidez y perfección, estos mismos actos nos causarán gusto realizarlos. En el estudio, cuando lo hacemos por hábito, encontramos este gusto; del mismo modo cuando realizamos otro tipo de actividades como jugar un deporte, leer, etc.
5. **Libertad:** El hábito nos da libertad. Aumenta nuestra libertad. Si no fuera por los hábitos estaríamos atados a tener que pensar en cada cosa que realizamos. Tan solo el caminar nos haría poner toda nuestra mente en cada paso que damos al caminar. De este modo sería imposible realizar todos los actos que hacemos en la actividad diaria. Con el hábito obtenemos libertad para ocuparnos de otras cosas y hacerlas de manera natural y normal sin tener que atenderlas. Además se amplía el tiempo disponible para otras cosas. De este modo nuestro estudio no nos absorberá mucho tiempo y tendremos más tiempo libre para ocuparnos en otras cosas. El hábito de estudio implica un estudio diario, de manera que si lo adquirimos no nos llevará mucho tiempo y tendremos posibilidad incluso de usar ese tiempo en estudiar más.

B. CLASES DE HABITOS.

Toda persona puede formarse buenos hábitos, pero también puede adquirir malos hábitos. Hay algunos hábitos que nos perjudican en nuestra actividad ya sea personal o social. Algunos de estos hábitos los hemos adquirido desde la infancia, y si no son buenos habrá que quitar esas costumbres adquiridas o modificarlas.

La forma de adquirir buenos hábitos es a través de actos repetidos y realizados con plena conciencia. Cada acto repetido nos va aumentando las ventajas de los hábitos men--

cionados en el punto anterior. Del mismo modo un hábito malo o negativo nos produce desventajas: nos da facilidad, rapidez, quizá gusto, pero nos quita perfección y libertad ya que nos esclaviza a una forma de actuar negativa o francamente mala o perniciosa. Quizá pensemos que también nos da perfección en el sentido que lo realizamos mejor, pero no nos engañemos porque el acto no tiene valor o tiene un valor negativo o malo. Por ejemplo el hábito de estudiar nos da las cinco ventajas mencionadas. El hábito contrario, hábito de no estudiar nos dará quizá las tres primeras, pero no nos hará más perfectos, es decir, no nos ayudará a realizarnos y nos quitará libertad al esclavizarnos a la ignorancia.

Por otro lado, los hábitos buenos nos cuestan. Siempre nos cuestan esfuerzo. Los hábitos malos no nos cuestan. Por eso hay que tener cuidado y no dar oportunidad a la formación de hábitos negativos o malos. Un buen hábito nos va a costar y por lo mismo no pensemos que lo vamos a adquirir de un día para otro con solo quererlo mentalmente. Tendremos que luchar un buen tiempo para lograrlo y esto depende de la voluntad de cada persona.

C. REGLAS PARA ADQUIRIR HABITOS.

1. Poner toda nuestra voluntad. Querer de verdad adquirirlo.
2. Repetir las acciones con frecuencia. Siempre que se de la ocasión.
3. Evitar realizar excepciones. De ninguna manera ya que esto nos debilita la voluntad y nos hace perder lo ganado por la repetición.

D. FATIGA.

La fatiga es un cansancio o agitación producida por una molestia o dificultad.

1. CLASES DE FATIGA.

a) Física.

b) Intelectual.

La fatiga física es una consecuencia del exceso de esfuerzo corporal, por debilidad del cuerpo o por enfermedad.

La fatiga intelectual es una consecuencia del exceso de esfuerzo que realizamos con nuestra mente, por problemas psicológicos, emocionales o por enfermedad.

Es claro que la fatiga física puede repercutir en un estado de cansancio intelectual. Del mismo modo la fatiga intelectual puede afectarnos produciendo cansancio físico. Por ejemplo, la fatiga física me va a impedir estudiar. Del mismo modo un problema emocional afectivo que pudiera ser familiar o un exceso en el esfuerzo de poner atención o aprender algo puede quitarme todo ánimo para realizar una actividad física. A veces cuando nuestro esfuerzo en el estudio es mayor del normal terminamos con molestia y sin deseos de hacer otra cosa; menos el seguir estudiando.

Debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y hacer caso a nuestro cuerpo o razón cuando nos indican que llegamos al límite y que de seguir en la actividad física o intelectual caeremos en estados realmente desagradables de agotamiento. Si seguimos esforzándonos podemos llegar a problemas más serios como la neurosis en un caso de fatiga intelectual o en un daño corporal en el caso de la fatiga física.

2. REMEDIOS PARA EVITAR LA FATIGA EN EL ESTUDIO.

- a) Tener en cuenta que nuestro cuerpo o nuestra inteligencia no van a rendir lo mismo si están enfermos.
- b) Eliminar las emociones negativas. Evitar los estados de ansiedad.

- c) Eliminar la prisa en el estudio.
- d) Descansar con cambios de actividad para no caer en el fastidio o aburrimiento (Descanso recreativo).
- e) Animarnos con sentimientos positivos como la confianza en nosotros mismos.
- f) Pensar que todo tiene su tiempo y lugar: en clase, en casa. Los problemas de casa, en casa. Si estudio poner mi atención en estudiar.

EJERCICIO:

Como práctica que te ayudará a desarrollar tu atención, concentración, tus sentidos y a lograr un buen descanso creativo:

1. Procura fijar la vista en la naturaleza dejando que ella entre dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo observa y mira con admiración de lo que ves.
2. Procura fijar el oído en los sonidos dejando que ellos entren dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo escucha y distingue los sonidos y las distancias.
3. Del mismo modo utiliza el tacto, gusto y olfato.

Procura hacer este ejercicio varias veces al día. En poco tiempo lograrás cosas que antes te parecían muy difíciles.

CAPITULO VIII.

REPASO Y PREPARACION DE EXAMENES.

"No hay forma de pasar un examen sin hacer el trabajo necesario para ello" (13).

Ante todo es bueno recordar que el repaso se debe de realizar en toda sesión de estudio. No se trata de aprender todo una o dos semanas antes de presentar los exámenes. Además, debemos recordar, también, que el estudio debe realizarse diariamente de tal manera que estemos preparados para presentar en cualquier día con un simple repaso. Debemos dedicar diariamente dos o tres horas para repasar el material dado en clase durante el día, para ordenarlo, sacar notas y hacer un estudio eficaz de él.

Con el material ordenado y estudiado se facilita nuestra preparación inmediata al examen el día anterior. No es lo mismo tener que estudiar todo a tener que estudiar tan sólo el resumen o síntesis de lo más importante sacado de un estudio anterior.

A. REPASO.

El repaso se inicia desde el comienzo de los cursos. Lo primero que debemos de hacer es fijarnos bien en el programa de todo el curso para ver de manera global lo que necesitamos aprender. Así mismo, debemos de tener una amplia bibliografía que nos sirva de consulta sobre los temas que incluye el programa. Posteriormente podremos hacer una división tentativa por temas, capítulos o unidades para darnos una idea de cuanto tiempo necesitamos dedicarle, también de manera tentativa, a cada tema, capítulo o unidad. Finalmente, deberemos preguntar o informarnos en todo lo que se refiere a los