

Modelado de hábitos para el ámbito educativo

Carlos Etienne Ancona Villarreal¹, Gabriel Alejandro López Morteo¹

² Instituto de Ingeniería, Universidad de Baja California., Mexicali, B.C. México

¹carlos.ancona@uabc.edu.mx

Resumen. Al hablar de hábitos, estamos hablando de aquellas acciones adquiridas por la repetición del mismo acto o por su uso reiterado y regular. El objetivo principal de este documento es crear una base de datos estándar en la caracterización de los hábitos para poder representar sus atributos, métodos y de esta forma poder crear herramientas de tecnología de la información que involucren a los hábitos de manera más simple. Lo más importante es encontrar las similitudes en los hábitos para generar módulos basados en métricas similares y características específicas, que permitan el modelado de hábitos para distintas actividades.

Palabras Clave: Hábitos, Modelo, Aprendizaje, YAML, Actividades, Esquemas, JSON, Marcado, Objetos, Serialización.

1 Introducción

El modelado de hábitos pretende permitir a investigadores y desarrolladores mantener una base estándar al momento de querer entender e interpretar los hábitos. Este modelo es una opción para el estudio de los hábitos y su implementación en sistemas de aprendizaje, abarcando los atributos básicos de forma sencilla y adaptándolo a cualquier tipo de ambiente sin importar si es un hábito de estudio o un hábito alimenticio.

2 Conociendo los hábitos

El término hábito proviene de la palabra latina “habere”, que significa tener, en el sentido de adquirir algo no poseído anteriormente. El hábito es un modo de conducta adquirido, es decir, una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias [1].

Por otra parte se denomina hábito a toda conducta que se repite en tiempo de modo sistemático; debe de quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta y por lo tanto, debe de darse bastante importancia a las actividades del individuo de que realiza forma consciente o inconsciente [2]. En psicología el hábito es la repetición de conductas que hace un sujeto, aunque son conductas en general aprendidas una vez instaladas, aparecen en el sujeto de modo natural y forman parte de su personalidad [3].

Los hábitos no son lo mismo que las costumbres. Las costumbres son una repetición de actos que no necesariamente se hacen de modo consciente y libre. Los hábitos, en cambio, suponen la libre decisión de cada persona de hacerlos. Esto significa que los hábitos se adquieren y que se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña. Los hábitos suponen la libre decisión de cada persona en los actos que ejecuta de modo consciente [5]. Los psicoanalistas consideran que los hábitos son expresiones de pulsiones eróticas o agresivas que, si son reprimidas, encuentran una salida a través del comportamiento repetitivo e improductivos de ciertos hábitos ritualidades. Por el contrario, los conductistas reducen los hábitos a las leyes del condicionamiento y el refuerzo. Otra perspectiva más descriptiva y genérica es la de considerar los hábitos en términos de comportamientos adquiridos sobre los que el sujeto tiene poco control voluntario, ya sean positivos o síntomas patológicos [4].

Es la tendencia común en todos los seres humanos, adquirir modos fijos de reacción ante situaciones determinadas. La formación de hábitos es el aprender a percibir, imaginar, recordar, sentir, pensar, actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado. Implica la facilidad en la realización de una acción combinada con una persistente inclinación hacia la repetición de la misma. Todas las actividades mentales y físicas están sujetas a las leyes del hábito.

3 Formación de hábitos

Los hábitos se forman en la vida de cada individuo por medio del esfuerzo personal. Toda formación real de hábitos no es otra cosa que auto adiestramiento. Los hábitos impuestos desde fuera son inútiles si no van acompañados por un proceso de autoformación interior. La voluntad de aprender representa un papel muy importante en la formación de hábitos, pues algunos no son fácilmente adquiridos y puesto que no todos los hábitos siguen sendas amables. La costumbre a través de la aprobación del grupo social, exige hábitos de decencia, limpieza y cortesía, pero no es tan exigente acerca de la modestia, el altruismo o la temperancia.

Los hábitos infantiles forman la base sobre la que han de desarrollarse los hábitos posteriores. Por esta razón, el niño debe de construir hábitos correctos desde el nacimiento, aprendiendo a hacer las cosas bien, pues los malos hábitos son difíciles de eliminar y cada paso en falso supone pérdida de energía.

El hábito es la intersección de tres elementos [4]:

- Conocimiento
- Capacidad
- Deseo

Conocimiento, saber hacer y por qué: Tener el conocimiento de que debo incorporar una nueva pauta de conducta en la vida cotidiana es el primer elemento del hábito.

Capacidad, saber cómo hacer: Si ya se conoce que se tiene una necesidad, es importante saber cómo hacer lo suficiente para satisfacerla.

Deseo, querer hacerlo: Si se sabe que se tiene una necesidad y se sabe cómo hacerlo, pero no se quiere hacer, simplemente no se podrá desarrollar el hábito.

4 Atributos de los hábitos

Los hábitos están compuestos de atributos generales que permiten que cada uno de ellos pueda ser estructurado de la misma manera y partiendo de este, poder usar su estructura como base y así, de esta forma, tener una sencilla representación de los hábitos.

Como primer atributo del hábito tendremos su nombre, como en todo objeto el nombre es el medio por el cual podemos identificar elementos similares unos de otros. Es de suma importancia definir cada hábito de manera puntual, existen varios hábitos que pueden tener nombres de acuerdo al área que manejan, pero que son totalmente distintos entre si.

Unos ejemplos de nombres de hábitos serían:

- nombre: alimenticio
- nombre: estudio
- nombre: tomar agua
- nombre: lectura
- nombre: levantarse temprano
- nombre: fumar

Si analizamos cada uno de los nombres anteriores podemos destacar que varios de estos podrían referirse a más de un hábito. Analicemos el nombre “alimenticio”, un hábito alimenticio podría referirse a comer verduras, a realizar una dieta, a un régimen alimenticio bajo en calorías, entre otros, podríamos entonces elegir algún nombre más específico al hábito que deseamos representar, como el hábito de comer balanceadamente, el hábito de comer verduras, etc.

En los hábitos, el elemento más importante es aquel que lo hace persistente en nuestras vidas, es aquella acción (aunque el hábito puede necesitar de varias acciones) que representa el hábito y la cual por medio de la repetición lo hará un estilo de vida. Como ejemplos podemos usar:

- acción: estudiar 2 horas diarias
- acción: hacer ejercicio diariamente
- acción: tomar 2 litros de agua diario
- acción: guardar el 10% del sueldo
- acción: levantarse antes de las 8am
- acción: leer un libro al mes

En este caso tenemos acciones bastantes ambiguas, como el de “hacer ejercicio diariamente”, ¿Qué sucede si tenemos otras acciones que requieran que hagamos ejercicio diariamente?, la acción debería ser en este caso más específica, de esta forma podríamos acumular distintas acciones para un solo hábito en caso de ser necesario, podríamos definir la acción de acuerdo a la cantidad de veces que tenga que hacer

ejercicio una persona, por el tiempo consecutivo que deba realizar ejercicio, por el tipo de ejercicio que deba realizar o incluso por la parte del cuerpo que se desea ejercitar.

Los hábitos pueden romperse, cambiarse o modificarse en la misma forma que son formados o establecidos.

Un modo de inhibir un hábito es desarrollar otro, tan positivo y satisfactorio como sea posible, para remplazar al que se desea eliminar. Este hábito de preferencia debe ser antagónico al anterior. Lo que significa que para formar un contra-hábito se precisa cierta dirección. Centrar la atención en el nuevo hábito y no en el que se quiere olvidar. [1]. Por lo tanto una de las características del hábito, es que “todo hábito tiene un contra-hábito”.

- contra: comer compulsivamente
- contra: dormir
- contra: distraerse en redes sociales
- contra: comprar compulsivamente
- contra: desorganización
- contra: ver televisión más de 2 horas diarias

Todo hábito tiene más de un efecto negativo o positivo para la persona que lleva dicho hábito, este efecto puede ser la causa de la que una persona decida adquirirlo o inhibirlo. Por lo que tomaremos estos efectos como un atributo del hábito y lo llamaremos consecuencia:

- consecuencia: bajar de peso
- consecuencia: mejora en la ortografía
- consecuencia: mejores calificaciones en la escuela
- consecuencia: mejora la economía personal
- consecuencia: buena puntualidad
- consecuencia: cáncer de pulmón

Por último, la descripción del hábito debe permitir hacer más entendible las características del hábito, clarificando de una forma menos concisa su naturaleza:

- descripción: Estudiar dos horas diarias en periodos escolares.
- descripción: El realizar ejercicio constante, varias veces a la semana.
- descripción: Tomar dos litros de agua diarios.
- descripción: Leer un libro literario al mes, por lo menos una hora diaria.
- descripción: Despertarse temprano o a una hora específica para ir a la escuela.
- descripción: Fumar más de 3 cigarrillos al día o en eventos sociales.

5 Modelo preliminar del hábito

Para realizar la representación del modelo del hábito, se ha decidido utilizar YAML. YAML es un estándar amigable para la serialización de datos en múltiples lenguajes de programación [8]. Por lo tanto YAML, nos permite convertir el objeto del hábito en un formato que pueda ser almacenado o transportado de tal forma que este formato se pueda revertir de nuevo en una copia del objeto [9]. Las ventajas de utilizar YAML y posteriormente JSON se da en su capacidad de representar modelos de forma entendible para cualquier persona y que contienen las librerías e integraciones para los lenguajes de programación más común. Los atributos identificados anteriormente expresados en formato YAML nos dan el siguiente modelo del hábito:

Modelo en YAML. Representación del modelo del hábito de estudio.

```

Nombre: de estudio
Acción:
    -estudiar 2 horas diarias
    -dormirse temprano
    -levantarse temprano
    -leer 1 libro al mes
Contra: ver demasiada televisión
Consecuencia:
    -mejora de calificaciones
    -mejora en la ortografía
    -buena puntualidad
Descripción: |
    Este hábito se define por promover las actividades
    necesarias para mejorar el aprovechamiento de los
    estudiantes.
    
```

Para mejor entendimiento del modelo también se decidió realizar el modelo en formato JSON, el cual también es un formato ligero de intercambio de datos.

Modelo en JSON. Representación del modelo del hábito de estudio.

```

{
  Nombre: "de estudio"
  Acción:[
    "estudiar 2 horas diarias"
    "dormirse temprano",
    "levantarse temprano",
    "leer 1 libro al mes"
  ]
  Contra: "ver demasiada televisión"
  Consecuencia:[
    "mejora de calificaciones",
    "mejora en la ortografía",
    "buena puntualidad"
  ]
  Descripción: "Este hábito se define por promover las
  actividades necesarias para mejorar el aprovechamiento de
  los estudiantes."}
    
```

6 Conclusiones

Como se puede apreciar en el documento, el modelado de los hábitos es bastante simple ya que su integración de acuerdo a su representación permite integrarse en casi cualquier lenguaje. El modelado permite estandarizar la representación de los hábitos, lo cual facilita a diversos programas interoperar para crear plataformas complejas, sobre todo al enfocarse en el ámbito educativo a través de software al momento de incidir en hábitos buenos y malos buscando fomentar nuevos o inhibir existentes.

Cabe destacar que el propósito de este modelo fue su utilización en Habitar (multiplataforma de tratamiento de hábitos en desarrollo prototipo) y hasta ahora ha sido bastante efectivo en integrarlo en el desarrollo de Habitar, aunque esto no limita la posibilidad de realizar cambios o mejoras que se adecuen a las necesidades que pudiese tener Hábitar o el ámbito educativo en un futuro.

Agradecimientos. A CONACYT por financiar parcialmente el trabajo mediante la beca nacional y mixta 387577 al primer autor.

Referencias

1. W.A. Kelly, *Psicología de la educación*, Ediciones Morata pp.171 (1982)
2. Definición de Hábito, *Definición ABC*, <http://www.definicionabc.com/general/habito.php>
3. Concepto de hábito, *DeConceptos*, <http://www.deconceptos.com/ciencias-sociales/habito>.
4. R. Covey Stepehn, Panorama general de los 7 hábitos, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós Plural, (2003)
5. García María Ángela, Olayo Graciela Ayamel, Estudio Comparativo de hábitos de consumo de bebidas energéticas en estudiantes de cuarto, Universidad de Puebla y Cholula, Universidad de las Américas Puebla (2008)
6. Sánchez Eduardo, La esencia del hábito según Tomás de Aquino y Aristóteles, *Cuadernos de anuario filosófico*, Serie universitaria N107 (2000)
7. Aspe, V., López, A., *Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos*. México, Limusa (1999).
8. YAML, <http://www.yaml.org>
9. Oracle, Serializable Objects, *Java Objects and the Directory*, <http://docs.oracle.com/javase/jndi/tutorial/objects/storing/serial.html>
10. Introducción a JSON, <http://json.org/json-es.html>