

HÁBITOS

**Lo que repetimos también
va dando forma a una vida**

Un recorrido por siglos de
pensamiento filosófico
para explorar cómo repetimos,
qué sostiene nuestras prácticas
y qué hace posible cambiarlas.

Una curaduría de
Uriel Goldstein

Hábitos

Pensarnos pasa

Una curaduría de Uriel Goldstein

Edición digital · 2026

Lo que repetimos también va dando forma a una vida.

© 2026 Uriel Goldstein. Todos los derechos reservados.

Curaduría y dirección editorial: Uriel Goldstein. Edición: Pensarnos pasa.

Las referencias se reúnen en la bibliografía final.

Índice

Antes de empezar	3
Prólogo	6
PRIMERA PARTE ¿Cuándo lo que repetimos empieza a formar parte de nosotros?	10
SEGUNDA PARTE ¿Qué sabe el cuerpo cuando ya no necesitamos pensarlo?	24
TERCERA PARTE ¿Cuánto de lo que hacemos aprendimos sin elegirlo?	38
CUARTA PARTE ¿Qué tiene que pasar para que un hábito cambie?	53
Cierre	67
Bibliografía de referencia	71

Antes de empezar

Pensarnos pasa parte de una idea bastante simple: algunas preguntas forman parte de nuestra vida antes de que sepamos que la filosofía, la psicología o las ciencias sociales llevan siglos discutiéndolas. Qué creemos, quiénes somos, qué sentimos, cómo nos vinculamos y por qué ciertas maneras de actuar vuelven una y otra vez. Este libro se detiene en esa última zona: los hábitos.

La palabra parece conocida. La usamos para hablar de levantarnos a una hora, revisar el teléfono, entrenar, postergar una tarea, reaccionar de cierta manera en una discusión o seguir un recorrido casi sin pensarlo. También aparece en un lenguaje contemporáneo que promete crear hábitos buenos, eliminar hábitos malos o convertir la repetición en una herramienta de productividad. Ese enfoque puede ser útil para otros propósitos, pero no es el de estas páginas.

Antes de preguntar cómo se cambia un hábito, necesitamos saber qué estamos llamando hábito. Repetir una acción no es lo mismo que adquirir una disposición. Saber hacer algo no equivale a ejecutar una rutina ciega. Una respuesta corporal puede haberse incorporado sin que podamos reconstruir cada momento de su aprendizaje. Una costumbre social puede sentirse personal aunque haya sido transmitida por una familia, una institución o una época. Y una manera habitual de actuar puede integrarse tanto a nuestro carácter que modificarla parezca tocar algo de quienes somos.

Por eso hablamos de una curaduría. Los autores que aparecen en el libro no forman una escuela ni desarrollaron una teoría común. Aristóteles piensa la formación del carácter; Hume, la costumbre que

sostiene nuestras expectativas; Ravaisson, la inclinación adquirida; William James, la plasticidad y la economía de la atención. Bergson, Ryle y Merleau-Ponty obligan a distinguir memoria, saber hacer y cuerpo habitual. La neurociencia contemporánea permite observar procesos de aprendizaje y automatización desde otra escala. Mauss, Bourdieu, Elias y Foucault desplazan la pregunta hacia prácticas sociales, instituciones y formas históricas de autocontrol. Peirce, Wendy Wood, Ricoeur y Dewey permiten volver finalmente sobre el cambio.

Esa conversación es editorial. En varios casos estos pensadores no dialogaron entre sí, pertenecen a disciplinas distintas o utilizaron palabras parecidas para problemas diferentes. La tarea consiste justamente en conservar esas diferencias y preguntar qué ocurre cuando una perspectiva vuelve insuficiente la explicación anterior. No se trata de hacerles decir lo mismo ni de elegir a uno como respuesta definitiva.

Tampoco hace falta formación filosófica previa. Cuando aparezca un término técnico, el recorrido va a intentar reconstruir qué problema estaba resolviendo, qué diferencia introducía y qué cambia cuando lo llevamos a la cuestión de los hábitos. Los ejemplos cotidianos acompañan esa explicación; no la reemplazan.

A lo largo del libro, la repetición va a dejar de ser el único centro. Van a aparecer la acción, la expectativa, el cuerpo, la atención, el lenguaje, el aprendizaje, las relaciones, los contextos y las instituciones. Un hábito puede incluir varias de esas dimensiones sin que por eso todas signifiquen lo mismo. Una de las tareas del recorrido será precisamente evitar que disposición, automatismo, costumbre, habilidad, habitus y carácter queden reducidos a una sola palabra.

HÁBITOS cierra la primera secuencia de Pensamos pasa, después de Creencias, Identidad, Emociones y Vínculos. Los puentes con esos libros aparecen cuando el problema realmente los necesita. Una creencia puede estabilizar expectativas; una disposición puede formar parte de cómo nos reconocemos; ciertas respuestas afectivas pueden volverse habituales; un vínculo puede organizar patrones recíprocos de acción. Pero este libro debe poder leerse por sí solo. Su pregunta no es cómo aplicar los anteriores, sino qué ocurre cuando una manera de responder deja de ser un episodio y empieza a formar parte del modo en que vivimos.

El objetivo no es clasificar hábitos en buenos y malos ni terminar con un método para modificarlos. Es algo anterior: volver pensable aquello que, justamente por haberse vuelto habitual, suele pasar inadvertido.

Prólogo

Cuando el cuerpo llega antes que la explicación

Hay momentos en los que un hábito se vuelve visible porque falla. Al mudarnos, por ejemplo, podemos extender la mano hacia el lugar donde estaba el interruptor en la casa anterior. Sabemos perfectamente que ya no está ahí. Nadie necesita convencernos. Sin embargo, durante unos segundos el cuerpo repite un recorrido aprendido y encuentra una pared.

La escena es pequeña, pero contiene una dificultad importante. Una parte de nosotros ya comprende la situación nueva y otra sigue respondiendo desde una organización anterior. No hace falta imaginar dos personas internas enfrentadas. Alcanza con reconocer que conocer algo y estar dispuesto corporalmente a actuar de acuerdo con ese conocimiento no son exactamente el mismo proceso.

La mayor parte del tiempo no prestamos atención a esa diferencia porque los hábitos funcionan. Abrimos una puerta, escribimos, usamos cubiertos, encontramos un camino conocido, sabemos cuándo intervenir en una conversación o qué distancia dejar frente a otra persona sin reconstruir desde cero cada decisión. Esa economía vuelve posible la vida cotidiana. Si tuviéramos que deliberar cada movimiento elemental, cualquier actividad sencilla exigiría una cantidad imposible de atención.

Por eso el hábito tiene una relación ambigua con la libertad. En un sentido, nos libera: permite que lo aprendido quede disponible y que la atención pueda dirigirse a otra cosa. En otro, puede volver una

respuesta tan familiar que dejemos de verla como una posibilidad entre otras. Lo que alguna vez fue aprendizaje empieza a sentirse como espontaneidad. Lo que se formó en una historia puede confundirse con una naturaleza.

La palabra hábito reúne demasiadas cosas si la usamos sin distinciones. Hay acciones que simplemente repetimos. Hay habilidades que requieren práctica y después se ejecutan con fluidez. Hay expectativas que se forman porque ciertos acontecimientos aparecieron juntos muchas veces. Hay maneras de usar el cuerpo que aprendimos de otros. Hay respuestas ligadas con lugares, horarios y objetos. Hay disposiciones de carácter. Hay prácticas institucionales que organizan movimientos, tiempos y formas de evaluarnos. Llamar hábito a todo eso puede ser cómodo; entenderlo exige separar niveles.

La primera parte empieza por una pregunta básica: cuándo lo que repetimos empieza a formar parte de nosotros. Aristóteles permite pensar la diferencia entre una acción y una disposición. Hume amplía el problema hacia las expectativas que la costumbre vuelve naturales. Ravaisson se detiene en la transformación que produce la repetición entre voluntad e inclinación. William James muestra cómo el hábito conserva aprendizaje y reduce el costo de atención. Al final de ese recorrido, repetir ya no alcanza para definir nada.

La segunda parte cambia de terreno. Algunas capacidades persisten aunque no podamos explicar verbalmente cómo las realizamos. Bergson distingue entre recordar un acontecimiento y conservar una memoria práctica. Ryle discute la idea de que toda inteligencia deba consistir en aplicar una regla consciente. Merleau-Ponty muestra un cuerpo que incorpora posibilidades de acción. Graybiel permite observar, desde la neurociencia, cómo la práctica reorganiza

secuencias y circuitos. El hábito empieza a parecer menos una orden almacenada y más una forma adquirida de disponibilidad.

La tercera parte obliga a salir del individuo. Si un cuerpo aprende, no aprende en un vacío. Mauss muestra técnicas corporales transmitidas socialmente. Bourdieu piensa disposiciones que hacen familiar un mundo y razonables ciertas prácticas. Elias sigue transformaciones históricas por las que controles externos llegan a convertirse en autocontrol. Foucault examina instituciones que producen regularidades mediante ejercicios, vigilancia, registros y normas. Aquello que sentimos como una manera personal de actuar puede contener una historia compartida que ya no recordamos como aprendizaje.

El cuarto movimiento vuelve entonces sobre la pregunta que suele aparecer primero: qué significa cambiar. Pero ahora ya no puede formularse como si el hábito fuera una pieza aislada que una voluntad decidida simplemente reemplaza. Peirce vincula creencia, duda y disposición para la acción. Wendy Wood muestra el peso de las señales contextuales. Ricoeur permite pensar la sedimentación del carácter. Dewey ofrece una concepción del cambio como reconstrucción de hábitos dentro de situaciones concretas.

Ese orden importa. Preguntar demasiado pronto cómo cambiar puede hacer que llamemos resistencia a cualquier persistencia y falta de voluntad a cualquier repetición. También puede ocultar que muchos hábitos cumplen funciones, sostienen habilidades, organizan vínculos o fueron respuestas adecuadas para condiciones que después cambiaron. Comprender esa historia no obliga a conservarlos. Del mismo modo, reconocer un costo no decide por sí solo que deban desaparecer.

El recorrido empieza entonces antes de la técnica. ¿Qué se transforma cuando algo se vuelve habitual? ¿Qué queda en el cuerpo, en la percepción, en el contexto y en las relaciones? ¿Cuánto de esa estabilidad necesitamos para poder actuar? Y cuando una disposición ya participa de nuestra manera de estar en el mundo, ¿qué tendría que ocurrir para que pueda modificarse?