

Una aproximación enactiva al yo y los hábitos. Implicaciones para la ciencia cognitiva del autocontrol

Introducción General (versión preliminar)

Susana Ramírez-Vizcaya
Posgrado en Filosofía de la Ciencia, UNAM
susana.rv09@gmail.com

Resumen

En este proyecto, planteo que el estudio del autocontrol y de sus limitaciones para modificar o eliminar hábitos fuertes apunta a la importancia de los hábitos en la constitución del yo (*self*), así como a la necesidad de reevaluar la noción de hábito que ha prevalecido en las ciencias cognitivas. El concepto de hábito que aquí se desarrolla parte de una propuesta dentro del enactivismo que retoma una aproximación organicista a los hábitos a la luz de la teoría de sistemas dinámicos complejos. A partir de dicha noción, se presenta una perspectiva sobre el yo como constituido a partir de una red compleja de hábitos. Además de su relevancia teórica potencial, esta investigación tiene implicaciones prácticas importantes en el estudio del autocontrol y en el diseño de intervenciones efectivas para modificar hábitos arraigados. En este sentido, se toma como caso de estudio a las adicciones para explorar algunas propuestas viables de intervención basadas en las nociones desarrolladas en esta investigación.

Introducción

El estudio del autocontrol resulta relevante debido a que las fallas en el ejercicio de esta capacidad son un factor central de riesgo para un amplio rango de problemas personales y sociales, que incluyen el abuso de sustancias, el embarazo no deseado, las respuestas antisociales, los conflictos interpersonales, el comportamiento criminal, la discriminación, el bajo rendimiento académico y laboral, las compras compulsivas o impulsivas, la adicción al juego, la procrastinación y los desórdenes alimenticios (Baron, 2004; de Ridder et al., 2012; Evans et al., 1997; Haws, Davis y Dholakia, 2016; Levy, 2013; Tangney, Baumeister y Boone, 2004). Además, estudios longitudinales muestran que el grado de autocontrol en la infancia es predictivo de una extensa gama de indicadores de bienestar en la adolescencia y en la edad adulta (Duckworth, Tsukayama y Kirby, 2013; Mischel et al., 2010; Moffitt et al., 2010). Por tanto, las intervenciones destinadas a aumentar el autocontrol tienen un gran potencial para producir beneficios importantes en varios dominios (Duckworth, 2011).

Aunque ha habido avances significativos en el estudio del autocontrol, todavía queda un largo camino por recorrer, especialmente en lo que respecta a las intervenciones para modificar hábitos arraigados, ámbito en el que las estrategias de autocontrol usualmente tienen un impacto limitado

para lograr cambios de largo plazo. De acuerdo con Wood y Neal (2007), esto se debe a que los hábitos fuertes tienden a conservarse relativamente intactos aunque entren en conflicto con las experiencias, las intenciones o las metas actuales de los individuos. En este sentido, algunas publicaciones recientes han destacado la relevancia de los hábitos en relación con el autocontrol y con el comportamiento en general (p. ej., Adriaanse et al., 2014; Galla y Duckworth, 2015; Gardner et al., 2014; Kwasnicka et al., 2016; Lally y Gardner, 2013; Neal, Wood y Quinn, 2006; Orbell y Verplanken, 2015; Schwanen, Banister y Anable, 2012; Verplanken y Wood, 2006; Wood y Runger, 2016). Sin embargo, este renovado interés en los hábitos es incipiente y su estudio no ha recibido la atención que se esperaría. Esto puede deberse, en gran parte, a la forma en que estos han sido concebidos no sólo en la literatura sobre el autocontrol, sino en las ciencias cognitivas en general.

El estudio científico de los hábitos ha heredado del conductismo una noción empobrecida de los mismos, considerándolos como patrones de respuesta adquiridos que son activados automáticamente por un detonador clave con el que están asociados mentalmente por el hecho de haber sido repetidos con frecuencia en un contexto estable. Esta noción es consistente con el paradigma dominante dentro de las ciencias cognitivas (i.e., el computacionalismo o cognitivismo), en tanto que expresa una forma de dualismo que opone la razón a los impulsos, la voluntad consciente a los automatismos. En esta investigación, desarrollaré una noción alternativa de hábito que se basa en una propuesta reciente dentro del enactivismo (Barandiaran, 2008; Barandiaran y Di Paolo, 2014; Di Paolo, 2003, 2010; Di Paolo, Buhrmann y Barandiaran, 2017; Egbert y Barandiaran, 2014; Izuka y Di Paolo, 2007), la cual ofrece una perspectiva que hace justicia a la complejidad de los hábitos y que puede ayudar a disolver la dicotomía antes planteada. Esta propuesta tiene también implicaciones en la concepción del *yo*, el cual puede verse como un sistema dinámico autoorganizado que emerge a partir de la interacción de un conjunto de hábitos (*bundle of habits*, siguiendo a James, 1890/1914) que estructuran y dan significado a las experiencias.

Este trabajo estará organizado en tres partes principales. En el primer capítulo, se brindara un breve panorama histórico de la noción de hábito que ha llegado hasta las ciencias cognitivas dominantes y se problematizará esta noción a la luz de algunos debates contemporáneos sobre los hábitos en filosofía, psicología, neurociencias y ciencias sociales. En el segundo capítulo, se revisará brevemente el desarrollo histórico de otra aproximación que Barandiaran y Di Paolo (2014), en su genealogía de los hábitos, llaman *organicista*. A partir de dicha revisión, se defendera una aproximación alternativa a los hábitos desarrollada en el marco del enactivismo. Con base en dicha noción, se argumentará que el *yo* está constituido por una red compleja de hábitos que resultan de la

historia de interacción de un organismo corporeizado con su ambiente físico, simbólico y social. Finalmente, a partir de las nociones desarrolladas en el segundo capítulo, en el tercer capítulo se abordará con más detalle la relación entre el autocontrol y los hábitos, para lo cual se tomará a las adicciones como un caso de estudio particular. Se argumentará que éstas pueden entenderse como conjuntos de hábitos que constituyen formas de vida autoperpetuantes.

1. Los hábitos en las ciencias cognitivas: panorama histórico y discusiones contemporáneas

El concepto de hábito ha sido uno de los más recurrentes en la historia de la filosofía occidental y ha ocupado un lugar privilegiado en el trabajo de algunos de los filósofos más relevantes, como Aristóteles, Montaigne, Descartes, Locke, Hume, Hegel, Bergson, Merleau-Ponty, Ryle, Ricoeur y Deleuze, así como en escuelas enteras de pensamiento, como el estoicismo, la fenomenología y el pragmatismo (Sparrow y Hutchinson, 2013).

En psicología, la investigación sobre los hábitos resultó central para el conductismo, pero con la llegada de la llamada Revolución Cognitiva a mediados la década de 1950, el estudio de los hábitos fue prácticamente abandonado. (Barandiaran y Di Paolo, 2014; Wood y Rüniger, 2016). A partir del trabajo sobre automaticidad y procesos cognitivos duales (p. ej., Bargh, 1982, 1989; Bargh y Chartrand, 1999; Hasher y Zacks, 1979; Norman y Shallice, 1986; Shiffrin y Schneider, 1977; Smith y Lerner, 1986), el interés por los hábitos comenzó a resurgir lentamente a finales de la década de 1990, principalmente en el ámbito de la psicología social (p. ej., Aarts y Dijksterhuis, 2000; Aarts, Verplanken y Knippenberg, 1998; Ouellette y Wood, 1998; Verplanken y Aarts, 1999; Wood, Quinn y Kashy, 2002). Desde entonces, un número creciente de investigadores en psicología social, psicología organizacional, psicología del consumidor y psicología de la salud, así como especialistas en cambio conductual y salud pública se han ocupado de caracterizar los hábitos (p. ej., Low, 2016; Neal, Wood y Quinn, 2006; Sheeran et al., 2005; Wood y Rüniger, 2016), estudiar su proceso de formación (p. ej., Gardner et al., 2014; Kaushal y Rhodes, 2015; Lally et al., 2010), desarrollar métodos para medir su fuerza (p. ej., Gardner, 2015; Labrecque y Wood, 2015; Orbell y Verplanken, 2015) y proponer intervenciones para modificar comportamientos habituales (Lally y Gardner, 2013; Marteau, Hollands y Fletcher, 2012; Quinn et al., 2010; Rothman et al., 2015; Verplanken y Wood, 2006). Siguiendo esta tendencia, disciplinas como la administración de empresas, la economía, la teoría organizacional, las ciencias políticas, la mercadotecnia y la movilidad han comenzado a interesarse por los hábitos al reconocer su prevalencia en el comportamiento humano (p. ej., Aldrich, Montgomery y Wood, 2010; Becker, 2004; Cohen, Levinthal y Warglien, 2014; Hodgson, 2003; Ji y

Wood, 2007; Maréchal, 2010; Schwanen, Banister y Anable, 2012; Thøgersen, 2012; Turner y Cacciatori, 2016).

Sin embargo, este renovado interés por los hábitos no ha tenido mucho eco dentro de las ciencias cognitivas. Si bien es cierto que algunos avances en neurociencias cognitivas (p. ej., Graybiel, 2008; Gremel y Costa, 2013; Seger y Spiering, 2011) y modelado computacional (Cooper, Ruh y Mareschal, 2014; Dezfouli y Balleine, 2013; Pezzulo, Rigoli y Chersi, 2013) apuntan hacia la relevancia de los hábitos en el control de la acción y la toma de decisiones, en general el papel de los hábitos en la cognición se ha soslayado y la exigua referencia a ellos se ha restringido al estudio del control cognitivo y la inhibición de respuestas habituales dentro de un marco de sistemas duales.

Este desinterés por parte de las ciencias cognitivas puede deberse a que la noción de hábito que ha imperado en este conjunto de disciplinas resulta muy limitada para dar cuenta de su alcance en la agencia humana. De acuerdo con dicha noción, los hábitos se consideran comportamientos automáticos, no conscientes, rígidos, no deliberados y determinados por comportamientos pasados y estímulos ambientales. En este sentido, los hábitos han sido estudiados principalmente en contraposición a los procesos cognitivos de alto nivel y las acciones deliberadas y dirigidas a metas.

De acuerdo con Barandiaran y Di Paolo (2014), esta concepción sobre los hábitos está influenciada por una tradición que tiene sus raíces en las ideas asociacionistas de autores como Aristóteles, Descartes, Locke, Berkeley, Hume, Hartley, Reid, Bain, Mill, Morgan y Thorndike. Para esta tradición *asociacionista*, el hábito es entendido como *repetición* y es considerado fundamental en la constitución de los fenómenos mentales complejos al fortalecer las asociaciones entre elementos atomizados, ya sean ideas, impresiones, experiencias, estados mentales o grupos de neuronas. (Warren, 1921). La tradición asociacionista influye a los psicólogos conductistas, para quienes los hábitos o reflejos condicionados¹ son centrales en la predicción y control de toda clase de comportamientos, desde abrir una puerta hasta hablar, escribir y tocar el violín, por lo que estudiar su formación se convierte en una de sus tareas principales (Watson, 1913, 1924). Sin embargo, los conductistas se limitan a investigar, bajo condiciones experimentales controladas, las leyes de asociación entre un estímulo externo y una respuesta refleja observable, excluyendo cualquier

¹ Pavlov (1927, p. 395) se refiere a los hábitos como “una larga cadena de reflejos condicionados” (“*a long chain of conditioned reflexes*”). Skinner distingue entre dos tipos de reflejos condicionados: Tipo I y Tipo II (1935) o, como les llamará posteriormente, Tipo R y Tipo S (1937), respectivamente, siendo este último el reflejo condicionado postulado por Pavlov. De acuerdo con Konorski y Miller (1937), sólo el reflejo condicionado propuesto por Skinner (Tipo R) es un hábito. Sin embargo, Skinner no utiliza el término “hábito”, sino que su explicación se da siempre en términos de reflejos condicionados. En el primer capítulo de esta investigación, trataré brevemente sobre estas distinciones conceptuales y de la ambigüedad que existe en la definición de “hábito” en los psicólogos conductistas.

referencia a procesos o estados mentales (p. ej., Watson, 1913; Pavlov, 1927) o, incluso, cerebrales (p. ej., Skinner, 1938).

Con la llegada de la llamada *revolución cognitiva* y su rechazo al conductismo, la noción de hábito deja de ser el concepto teórico central en el estudio de los fenómenos psicológicos y es reemplazada por las nociones de *representación mental* y *procesamiento de información*. (Barandiaran y Di Paolo, 2014). En este sentido, algunos precursores del computacionalismo o cognitivismo (p. ej., Chomsky, 1959; Miller, Galanter y Pribram, 1960; Tolman, 1948) cuestionan las ambiciones conductistas de explicar toda clase de fenómenos psicológicos, como el lenguaje, el aprendizaje y la memoria, exclusivamente en términos de asociaciones y reforzamiento, así como de reducir la psicología al estudio del comportamiento observable. No es de extrañar que el cognitivismo desdeñara la noción empobrecida de hábito que el conductismo —principalmente a través del trabajo de Skinner— le presentaba: las ciencias cognitivas estaban interesadas en conocer las estructuras internas y los procesos mentales que permitieran explicar el comportamiento inteligente, por lo que el estudio de los hábitos, entendidos como reflejos condicionados, resultaba de poco interés para sus propósitos. A esto se suma la distinción categórica de Ryle (1949/2009) entre hábitos y capacidades intelectuales, que ha influido en el desinterés por parte de la filosofía analítica en la discusión sobre los hábitos (Douskos, 2017), al considerarlos patrones de comportamiento automáticos en los que el agente no se encuentra activamente implicado (Pollard, 2006).

A pesar del rechazo de las ideas asociacionistas por parte del cognitivismo, estas no quedan en el olvido dentro de las ciencias cognitivas. Por el contrario, dichas ideas son centrales para el desarrollo del *conexionismo*. Influenciados por el trabajo de Hebb (1949/2002) y (Rosenblatt, 1958), los conexionistas retoman la idea de asociaciones o conexiones entre estímulos y respuestas, pero entienden a estas últimas no sólo como comportamientos observables (musculares), sino principalmente como activaciones de ensambles neuronales. El mayor impacto del conexionismo se ha dado en la inteligencia artificial, a través del estudio y construcción de redes neuronales artificiales para modelar procesos cerebrales utilizando las herramientas de la teoría de la probabilidad y la teoría de los sistemas dinámicos (p. ej., Rumelhart et al., 1987; Smolensky, 1988). Sin embargo, el término "hábito" se encuentra ausente en la mayor parte de la literatura conexionista, aunque su vocabulario gira en torno a los términos asociacionistas con los cuales se ha descrito dicha noción (p. ej., "estímulo", "respuesta", "reforzamiento", "aprendizaje" y "formación de conexiones").

Esta breve introducción histórica a la noción de hábito en las ciencias cognitivas será desarrollada con más detalle en el primer capítulo de este trabajo, aunque cabe señalar que el

propósito de dicho capítulo no es realizar una revisión exhaustiva de la literatura sobre los hábitos desde la perspectiva asociacionista, lo cual tendría que ser el objeto de una monografía. Lo que se busca, más bien, es rastrear los orígenes y el desarrollo, en términos generales, de la noción de hábito que prevalece en las ciencias cognitivas dominantes, con el fin de problematizar dicha noción a la luz de algunas discusiones contemporáneas en torno a la asumida automaticidad y rigidez de los hábitos, así como sobre su carácter no consciente y no deliberado.

Para ello, este capítulo estará dividido en dos partes principales. En la primera, se presentarán brevemente las ideas de Aristóteles sobre lo que posteriormente fue llamado en psicología "leyes de asociación", así como el desarrollo de la idea asociacionista de hábito en Descartes, Locke, Hume, Hartley, Mill, y James. A continuación, se introducirán las ideas sobre los hábitos de Morgan y Thorndike, así como la influencia de éstas en el conductismo, a través de la revisión del trabajo de Watson, Pavlov, Hull y Skinner. En seguida, se presentará la crítica cognitivista a la psicología conductista en relación con los hábitos, así como las ideas conexionistas que se desenvuelven de manera paralela y en confrontación con el cognitvismo. Finalmente, se discutirá la noción de hábito de Ryle y su influencia en la filosofía analítica.

En la segunda parte, se problematizará la noción asociacionista de hábito que prevalece en las ciencias cognitivas dominantes. Para ello, se partirá de algunos debates contemporáneos, principalmente en filosofía, psicología, neurociencias y ciencias sociales, acerca de la distinción entre hábito y otras nociones relacionadas, como habilidad (p. ej., Douskos, 2017; Ennen, 2003; Huang et al., 2017; Pollard, 2006, 2010; Stanley y Krakauer, 2013; Wacquant, 2004), rutina (p. ej., Becker, 2004; Cohen, 2012; Cohen, Levinthal y Warglien, 2014; Gersick y Hackman, 1990; Winter, 2013), compulsión (Berridge, 2007; Everitt y Robbins, 2015; Gillan y Robbins, 2014; Graybiel, 2008; Pickard, 2012; Pollard, 2011) y *habitus* (Akrivou y Todorow Di San Giorgio, 2014; Bordieu, 1990; Carlisle, 2014; Crossley, 2013; Moran, 2011; Swartz, 2002).

Detrás de estas distinciones, está implícito un debate entre "intelectualistas" y "no intelectualistas" (p. ej., Bengson y Moffett, 2011; Dreyfus, 2002, 2006, 2007; Fridland, 2014; Mcdowell, 2007a, 2007b; Rietveld, 2008; Sutton et al., 2011), así como discusiones en torno al carácter automático, individual, determinado, no racional, rígido, no consciente, no creativo y no dirigido a metas de los hábitos (p. ej., Aarts y Dijksterhuis, 2000; Bargh, 2006; Bargh y Ferguson, 2000; Brett, 1981; Cuffari, 2011; Di Nucci, 2007; Feldman, 2000; Feldman y Pentland, 2003; Gardner, 2015; Güell y Núñez, 2014; Koch, Fuchs y Summa, 2012; Levinthal y Rerup, 2006; Matthews, 2017; Orbell y Verplanken, 2010; Snow, 2006; Sutton, 2007; Turner y Cacciatori, 2016;

Wood y Rüniger, 2016). En juego está también, por supuesto, la relación que guardan los hábitos con la agencia, pues al ser concebidos como comportamientos automáticos determinados por estímulos ambientales que no requieren ni control consciente ni esfuerzo, parece que el sujeto es un mero receptor pasivo de estímulos externos que controlan su comportamiento y no un agente propiamente dicho. Los debates que se abordarán en la segunda parte del capítulo servirán de base para problematizar la noción asociacionista de hábito y abrirán las puertas a una noción alternativa, a desarrollar en el siguiente capítulo, que contribuya a integrar el estudio de los hábitos a las ciencias cognitivas.

2. Los hábitos desde el enactivismo y su relevancia en la constitución del yo

En este segundo capítulo, defenderé una noción de hábito que va más allá de la estricta dicotomía entre comportamientos automáticos, rígidos y no conscientes, por un lado, y acciones racionales, conscientes, deliberadas, flexibles y dirigidas a metas, por el otro. Esta noción toma como punto de partida una propuesta de Di Paolo y Barandiaran que surge en el marco del enactivismo (Barandiaran, 2008; Di Paolo, 2003, 2010; Di Paolo et al., 2017; Egbert y Barandiaran, 2014; Izuka y Di Paolo, 2007) y que retoma una tendencia histórica que estos autores denominan *organicista*, la cual ha sido poco explorada en los trabajos científicos contemporáneos sobre los hábitos (Barandiaran y Di Paolo, 2014). El capítulo estará dividido en tres secciones. En la primera, brindaré un breve recorrido histórico por algunos de los autores más relevantes dentro de la tendencia organicista. En la segunda, presentaré la propuesta enactiva sobre los hábitos, así como algunos conceptos fundamentales para el enactivismo. Finalmente, propondré una perspectiva sobre el *yo* que se deriva de la noción de hábito desarrollada en la sección anterior y que puede dar luz a los problemas sobre el autocontrol y los hábitos planteados al comienzo de esta introducción.

Al igual que el asociacionismo, el organicismo² está inspirado en el trabajo de Aristóteles, pero mientras que el primero toma sólo las ideas en torno a las llamadas leyes de asociación, que este filósofo expone principalmente en *De la memoria y el recuerdo*, el segundo se centra más bien en la idea de hábito como *segunda naturaleza* desarrollada en obras como la *Ética a Nicómaco* y la *Metafísica*. De acuerdo con el mapa genealógico de Barandiaran y Di Paolo (2014), el desarrollo más notable de la aproximación organicista a los hábitos proviene del idealismo alemán (p. ej., Schelling, Hegel y Goethe), el espiritualismo francés (p. ej., Biran, Ravaisson y Bergson), el pragmatismo (p.

² Para abreviar, a lo largo de este trabajo me referiré también a esta tendencia como "organicismo", aunque se trate de una tendencia histórica y no de una escuela o corriente de pensamiento unificada.

ej., Dewey) y la fenomenología (p. ej., Brentano, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty y Ricoeur), así como de algunos investigadores en las áreas de etología (p. ej., von Uexküll, Tinbergen y Lorenz), psicología (p. ej., Piaget y Gibson) y sociología (p. ej., Mauss y Bordieu).

En términos generales, esta tendencia se caracteriza por considerar al hábito como un mediador entre "la libertad del ser humano" y "la necesidad de la naturaleza" (Di Paolo, comunicación personal) que moldea al ser en su totalidad y recorre un continuo entre lo individual y lo social, lo prerreflexivo y lo consciente. En este sentido, por ejemplo, el hábito es para Hegel (1830/2007, §410) un proceso liberador que media entre dos tendencias extremas de la mente que, de otro modo, llevarían a los humanos a la locura: la tendencia hacia la abstracción en uno mismo y la independencia del mundo externo, por un lado, y la tendencia hacia el despojo de uno mismo y la determinación por parte del mundo, por el otro. De acuerdo con este filósofo, al volverse segunda naturaleza, los hábitos sintetizan lo psíquico y lo físico, la mente y el cuerpo, abriendo al sujeto la posibilidad de convertirse en un *Yo*. (Malabou, 1996/2005). En el caso de Ravaisson, los hábitos tienen una relevancia ontológica como una forma de ser global, estable y autopertuante. Para este filósofo francés, los hábitos pueden verse como "procesos dinámicos que recorren un continuo entre formas de intencionalidad reflexivas/autoconscientes y prerreflexivas/corporizadas"³ (Barandiaran y Di Paolo, 2014, p. 6). Husserl, por su parte, considera a los hábitos como el substrato a partir del cual se constituye la significatividad "a diferentes niveles en la experiencia consciente, desde la habitualidad de los impulsos e instintos, pasando por la intencionalidad perceptual y motora del sujeto corporeizado, hasta las formas colectivas de hábito experimentadas en sociedad"⁴ (Moran, 2011, p. 70).

La tendencia organicista es retomada por el enactivismo⁵ a la luz de algunos desarrollos recientes en teoría de sistemas dinámicos complejos (Barandiaran, 2008; Di Paolo, 2003, 2010; Egbert y Barandiaran, 2014; Izuka y Di Paolo, 2007). En términos generales, el enactivismo es una aproximación a las ciencias cognitivas que emerge a principios de la década de 1990 como una alternativa al cognitivismo. La perspectiva enactiva enfatiza la naturaleza dinámica, autoorganizada, corporeizada, afectiva y situada de la cognición, así como su dimensión fenomenológica. De acuerdo con el enactivismo, la cognición no es el procesamiento interno de representaciones mentales, sino

³ "... dynamical processes that transverse a continuum between reflective/self-aware and pre-reflective/embodied forms of intentionality."

⁴ "... at different levels in conscious experience, from the habitualidad of drives and instincts, through the perceptual and motor intentionality of the embodied subject, on to the collective forms of habit experienced in society."

⁵ Hutto y Myin (2017) distinguen tres tipos de enactivismo: el sensomotor, el radical y el autopoiético-adaptativo. Al referirme a "enactivismo" en este trabajo, me estoy refiriendo a este tercer tipo de aproximación.

un proceso de *creación de sentido* (*sense-making*) que implica el involucramiento activo de un sujeto corporeizado con su ambiente. (Froese, 2011; Froese y Di Paolo, 2011; Varela, Thompson y Rosch, 1991; Thompson, 2007; Di Paolo et al., 2017).

Las ideas de *autonomía*, *identidad* y *agencia* son centrales para el enactivismo, así como para el desarrollo de la noción de hábito que desarrollaré en la segunda parte de este capítulo. De acuerdo con esta aproximación, un agente es un sistema autónomo —es decir, un sistema que genera y sostiene activamente su propia identidad⁶ bajo condiciones precarias— que tiene la capacidad de regular activamente su interacción con el ambiente de acuerdo con una normatividad intrínseca. (Barandiaran, Di Paolo y Rohde, 2009; Di Paolo et al., 2017). Para preservar y dar continuidad a su identidad, tanto orgánica (i.e., su existencia biológica), como habitual (i.e., su forma de vida), un agente debe evitar todas aquellas situaciones que la pongan en riesgo, así como buscar aquellas que le sean favorables. De este modo, el agente establece "una relación intrínseca con el mundo en términos de valores y normas, una forma de *creación de sentido*"⁷ (Di Paolo, 2010, p. 140), pues las situaciones que contribuyen a la conservación de su identidad biológica y habitual son vistas como intrínsecamente *buenas*, mientras que las que ponen en riesgo su continuidad como intrínsecamente *malas*. De este modo, la preservación de formas de vida habituales funciona como una norma intrínseca que guía las percepciones, los pensamientos y los comportamientos de un agente.

En la tercer sección de esta capítulo, se argumentará que estas formas de vida habituales son redes complejas de hábitos o identidades regionales que involucran procesos corporales, neuronales e intersubjetivos, así como interacciones con el ambiente físico, social y cultural. Estas identidades están en constante interrelación, ya sea posibilitando o restringiendo mutuamente su desarrollo y manifestación. Es a partir de dicha interrelación que emerge una identidad global, un *yo*. Esta propuesta sigue así la línea de James (1890/1914) de considerar a los seres vivos como "*bundles of habits*".

Como señalan diversos autores, actualmente existe una abrumadora variedad de concepciones sobre el *yo*, muchas de ellas contradictorias o con tan poca relación entre sí, que incluso se ha llegado a plantear eliminar dicho término de la discusión filosófica al no existir un consenso sobre su

⁶ En el sentido de distinguirse como individuo, como distinto de su ambiente, aunque esta identidad se da necesariamente a partir de la relación de acoplamiento con dicho ambiente. Como se verá con detalle en el Capítulo 2, la identidad no implica que todas las partes del sistema deban permanecer inmutables (i.e., no implica mismidad). Lo que esta identidad requiere es, por un lado, que cada proceso que constituye el sistema esté condicionado por al menos algún otro proceso de ese mismo sistema y que, a su vez, condicione uno o más de esos procesos (clausura operacional) y, por el otro, que los procesos individuales dependan del sistema en su conjunto, de manera que si se dejaran en aislamiento eventualmente se extinguirían (precariedad). (Di Paolo, 2009).

⁷ "... an intrinsic relation with the world in terms of values and norms, a form of sense-making."

definición, características esenciales o casos paradigmáticos (Barresi y Martin, 2011; Gallagher, 2013; Olson, 1998). La dificultad se acentúa por la diversidad de enfoques metodológicos y la creciente especialización de las múltiples disciplinas que abordan el tema (p. ej., filosofía, psicología, sociología, biología, antropología, ciencia política y neurociencias), lo que ha complicado el diálogo interdisciplinario y reducido la complejidad de este constructo a alguno de sus múltiples aspectos (Gallagher, 2003, 2011). Dado que los hábitos han sido prácticamente olvidados en la discusión contemporánea sobre el *yo*, esta propuesta podría brindar una perspectiva novedosa a este tema clásico de la filosofía.

3. Los hábitos y el autocontrol: el caso de las adicciones

Un aspecto fundamental de la aproximación a los hábitos y al *yo* que aquí se defiende es que la coexistencia de los hábitos no siempre es armónica, sino que en muchas ocasiones estos entran en conflicto. Bajo esta perspectiva, los llamados "malos" hábitos no son malos en sí mismos, sino en relación con algunas de las otras identidades que conforman al *yo*. De este modo, los malos hábitos pueden ser difíciles de eliminar porque involucran la "autoafirmación de algunas de las identidades regionales que constituyen al *yo* como un todo complejo" (Froese, comunicación personal) y también porque sus dinámicas influyen en la formación y el mantenimiento de otros hábitos, así como en el desarrollo de una forma global de identidad, haciendo necesario cambiar muchas otras identidades regionales y, eventualmente, realizar una transformación más amplia del *yo* en su conjunto. De este modo, la propuesta presentada en este capítulo puede ser de utilidad para entender el problema que se planteó al inicio de esta introducción en relación con el autocontrol y los hábitos, así como para diseñar intervenciones efectivas para modificar hábitos arraigados.

En términos generales, el autocontrol puede definirse como la capacidad de regular, de manera estratégica y deliberada, las propias acciones, pensamientos y/o emociones con el fin de alinearlos a un cierto estándar personal o social (De Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004; Ramírez-Vizcaya, 2016). Desde los estudios pioneros de Bandura y Mischel (1965) sobre retraso de la gratificación, existe un interés creciente en el autocontrol, sus bases fisiológicas, las diferencias individuales, su impacto en diversos dominios del comportamiento y las diversas estrategias que contribuyen a su ejercicio. Por tanto, el autocontrol ha sido objeto en las últimas décadas de múltiples investigaciones teóricas y empíricas en disciplinas como las neurociencias, la psicología, la filosofía, la criminología, la mercadotecnia y la salud pública. Típicamente se ha asumido que el autocontrol puede ejercerse, entre otras cosas, para retrasar gratificaciones inmediatas con el fin de lograr ciertas metas de largo

plazo; perseverar en tareas difíciles, frustrantes y poco atractivas; controlar estilos cognitivos; regular emociones; y modificar hábitos no deseados. Sin embargo, como se señaló al comienzo de esta introducción, los hábitos plantean un reto importante al autocontrol.

Múltiples estudios sobre predicción del comportamiento muestran que cuando los hábitos son fuertes, el comportamiento futuro se predice por la fuerza de dichos hábitos (i.e., la frecuencia con la que se ha repetido el comportamiento en contextos estables) y no por las intenciones del individuo, las cuales, cuando los hábitos son débiles, son significativamente predictivas del comportamiento futuro (Aldrich et al., 2011; Ji y Wood, 2007; Ouellette y Wood, 1998; Verplanken et al., 1998). Dichos estudios sugieren que cuando los hábitos fuertes coinciden con las intenciones, estas últimas tienden a ser un mero epifenómeno y cuando ambos entran en conflicto, las intenciones tienen una capacidad limitada para incidir en el comportamiento futuro.

Aunado a esto, estrategias de autocontrol que han resultado efectivas en las pruebas de retraso de la gratificación y en la inhibición de hábitos débiles, como las intenciones de implementación⁸, no han tenido buenos resultados para eliminar o modificar hábitos fuertes y mantener los cambios en el largo plazo. (Webb, Sheeran y Luszczynsa, 2009). Además, algunas estrategias cognitivo-atencionales pueden incluso ser contraproducentes en el caso de los hábitos (Wood y Neal, 2007). Así, por ejemplo, la distracción —útil para controlar el impulso de obtener una recompensa inmediata a costa de una recompensa más deseada, pero posterior en el tiempo—, en lugar de ayudar a controlar los hábitos no deseados, promueve su ejecución involuntaria en la vida cotidiana, fenómeno que se conoce como *action slips* (Botvinick y Bylsma, 2005). En este sentido, los estudios de Quinn y colegas (2010) sugieren que, a diferencia de las respuestas impulsivas a tentaciones, los hábitos fuertes se controlan de manera más efectiva a través del monitoreo y la inhibición esforzada de la respuesta habitual⁹.

Sin embargo, se ha observado que el esfuerzo de autocontrol para inhibir conductas, pensamientos o emociones tiene efectos irónicos que hacen que esta estrategia resulte contraproducente, especialmente cuando se utiliza de manera repetida y prolongada. Entre dichos efectos destacan afectos negativos (p. ej., inquietud, irritabilidad y ansiedad), estrés, pensamientos intrusivos y aumento de la frecuencia con la que se produce la respuesta indeseada al finalizar el

⁸ Las intenciones de implementación (Gollwitzer 1999, Gollwitzer y Sheeran, 2006) consisten en simular planes de acción concretos que especifiquen cuándo, dónde y cómo se implementará una respuesta que promueva el cumplimiento de una meta. Estos planes responden a algún detonador contextual crítico previamente especificado y tienen la forma “si ... entonces” (i.e., “Si surge la situación x, iniciaré la respuesta y”). De acuerdo con Gollwitzer (1999), la simulación mental de dichos planes permite que el comportamiento deseado se automatice, incluso bajo condiciones de estrés o de alta demanda cognitiva, eliminándose así el esfuerzo asociado al autocontrol.

⁹ Estrategia que Quinn y colegas (2010) denominan *vigilant monitoring*.

periodo de inhibición o al estar sujeto a altas demandas cognitivas durante la inhibición, así como problemas de salud en casos de inhibición crónica (Moss et al., 2015; Polivy, 1998; Wegner et al., 1987; Wegner, 1994; Wenzlaff y Wegner, 2000).

En este sentido, Quinn y colegas (2010) proponen que la inhibición puede tener efectos positivos en el largo plazo sólo si el hábito suprimido es sustituido por un nuevo hábito. La idea, de acuerdo con estos autores, es que esta estrategia se utilice en el corto plazo como transición hacia la formación de un nuevo hábito, evitando así los efectos indeseables del uso prolongado de la inhibición. Sin embargo, los autores señalan que esta solución tiene limitaciones importantes, ya que el hábito en formación "es inherentemente inestable"¹⁰ (p. 510). De acuerdo con Bouton (2000), esto se debe a que el nuevo hábito no destruye el aprendizaje original, por lo que éste puede resurgir fácilmente bajo diversas circunstancias.

De este modo, parece que los alcances del autocontrol son realmente muy limitados cuando se trata de cambiar hábitos no deseados que se encuentran muy arraigados. El panorama se vuelve todavía más complicado si tomamos en cuenta que algunos estudios recientes (p. ej., De Ridder et al., 2012; Hofmann et al., 2012; Imhoff, Schmidt y Gerstenberg, 2014) sugieren que los efectos benéficos del autocontrol (relacionados con indicadores como el desempeño académico, la salud física, la autoestima, la competencia social, la capacidad para lidiar con la frustración y el estrés, el control de la atención, la efectividad en el logro de metas, el nivel de ingresos y los hábitos de ahorro) no son el resultado del esfuerzo constante por inhibir respuestas indeseadas en situaciones particulares. Por el contrario, dichos estudios muestran que los individuos con un autocontrol disposicional¹¹ alto emplean con menos frecuencia la inhibición esforzada en su vida cotidiana que los individuos con un autocontrol bajo. Según estudios recientes, este fenómeno puede deberse, en parte, a que los individuos con mayor autocontrol desarrollan hábitos que contribuyen al logro de sus metas (Galla y Duckworth, 2015) o evitan la formación de hábitos que las comprometen (Adriaanse et al., 2014), por lo que no tienen que esforzarse tan frecuentemente en inhibir conductas indeseadas.

Estas problemáticas en torno a la relación entre el autocontrol y los hábitos serán desarrolladas con más detalle en la primera parte del tercer capítulo, el cual estará dividido en tres secciones. En la primera, se discutirán los límites de las estrategias de autocontrol para modificar hábitos fuertemente arraigados y se mostrará que el autocontrol puede más bien estar implicado en la formación de

¹⁰ "... is inherently unstable".

¹¹ La literatura sobre el autocontrol (p. ej., de Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004) distingue entre el autocontrol como un rasgo de la personalidad o una disposición (*trait self-control* o *dispositional self-control*) y el autocontrol como un estado (*state self-control*). Mientras que el autocontrol como un estado varía dependiendo de la situación, el autocontrol como un rasgo se mantiene relativamente estable en las distintas situaciones y a lo largo del tiempo.

hábitos y no en la inhibición constante de respuestas impulsivas o habituales. Esto podría llevar a replantearse la noción de autocontrol. En la segunda parte, se vincularán las nociones de hábito y *yo* desarrolladas en el capítulo anterior con el estudio del autocontrol. Para ello, se tomará a las adicciones como caso particular. A partir del estudio de la psicopatología, la neurobiología y la fenomenología de las adicciones, se argumentará, siguiendo a Di Paolo (2009, 2015), que éstas pueden entenderse como hábitos autopetruantes que han llegado a incorporarse en la fisiología de los individuos hasta el punto de alterar la autonomía básica de su metabolismo y crear dependencia. Finalmente, se brindarán algunas propuestas de intervención basadas en las nociones de hábito, agencia y *yo* desarrolladas en esta investigación.

Referencias

- Aarts, H. y Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: Automaticity in goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 53-63.
- Aarts, H., Verplanken, B. y Knippenberg, A. V. (1998). Predicting behavior from actions in the past: Repeated decision making or a matter of habit? *Journal of Applied Social Psychology*, 28(15), 1355-1374.
- Adriaanse, M.A., Kroese, F.M., Gillebaart, M. y De Ridder, D.T.D. (2014). Effortless inhibition: habit mediates the relation between self-control and unhealthy snack consumption. *Front. Psychol.*, 5(444). doi:10.3389/fpsyg.2014.00444
- Akrivou, K. y Todorow Di San Giorgio, L. (2014). A dialogical conception of *Habitus*: Allowing human freedom and restoring the social basis of learning. *Front. Hum. Neurosci.*, 8(432). doi:10.3389/fnhum.2014.00432
- Aldrich, J. H., Montgomery, J. M. y Wood, W. (2010). Turnout as a habit. *Political Behavior*, 33(4), 535-563. DOI 10.1007/s11109-010-9148-3
- Bandura, A. y Mischel, W. (1965). Modification of self-imposed delay of reward through exposure to live and symbolic models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(5), 698-705.
- Barandiaran, X. E. (2008). *Mental Life: A Naturalized Approach to the Autonomy of Cognitive Agents*. (Unpublished PhD Thesis). University of the Basque Country (UPV-EHU), Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa, Spain. <http://www.barandiaran.net/phdthesis/>
- Barandiaran, X. E. y Di Paolo, E. A. (2014). A genealogical map of the concept of habit. *Front. Hum. Neurosci.*, 8(522). doi: 10.3389/fnhum.2014.00522
- Barandiaran, X. E., Di Paolo, E. A. y Rohde, M. (2009). Defining agency: Individuality, normativity, asymmetry and spatiotemporality in action. *Journal of Adaptive Behavior*. (Rohde, M. e Ikegami, T. (Eds.) *Special Issue on Agency*.)
- Bargh, J. A. (1982). Attention and automaticity in the processing of self-relevant information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 425-436.
- Bargh, J. A. (1989). Conditional automaticity: Varieties of automatic influence in social perception and cognition. En J. S. Uleman y J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 3-51). New York, NY: Guilford Press.
- Bargh, J. A. (Ed.) (2006). *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*. New York, NY: Psychology Press.
- Bargh, J. A. y Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462-479.

- Bargh, J. A. y Ferguson, M. L. (2000). Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes. *Psychological Bulletin*, 126(6), 925-945.
- Baron, S. W. (2004). Self-control, social consequences, and criminal behavior: Street youth and the General Theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 40(4), 403-425.
- Barresi, J. y Martin, R. (2011). History as prologue: Western theories of the self. En S. Gallagher (Ed.). *The Oxford handbook of the self* (pp. 33-56). Oxford University Press.
- Becker, M. C. (2004). Organizational routines: A review of the literature. *Industrial and Corporate Change*, 13(4), 643-677.
- Bengson, J. y Moffett, M. A. (2011). *Knowing how: Essays on knowledge, mind, and action*. New York, NY: Oxford University Press.
- Berridge, K. C. (2007). The debate over dopamine's role in reward: The case for incentive salience. *Psychopharmacology*, 191(391-431).
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. (R. Nice, Trad.). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Botvinick, M. M. y Bylsma, L. M. (2005). Distraction and action slips in an everyday task: Evidence for a dynamic representation of task context. *Psychonomic Bulletin & Review*, 12(6), 1011-1017.
- Bouton, M. E. (2000). A learning theory perspective on lapse, relapse, and the maintenance of behavior change. *Health Psychology*, 19(1), 57-63.
- Brett, N. (1981). Human habits. *Canadian Journal of Philosophy*, 11(3), 357-376.
- Carlisle, C. (2014). *On habit*. New York, NY: Routledge.
- Chomsky, N. (1959). A review of B. F. Skinner's *Verbal Behavior*. *Language*, 35(1), 26-58.
- Cohen, M. D. (2012). Perceiving and remembering routine action: Fundamental micro-level origins. *Journal of Management Studies*, 49(8), 1383-1388. doi: 10.1111/j.1467-6486.2012.01078.x
- Cohen, M. D., Levinthal, D. A. y Warglien, M. (2014). Collective performance: modeling the interaction of habit-based actions. *Industrial and Corporate Change*, 23(2), 329-360. doi:10.1093/icc/dtu005
- Cooper, R. P., Ruh, N. y Mareschal, D. (2014). The goal circuit model: A hierarchical multi-route model of the acquisition and control of routine sequential action in humans. *Cognitive Science*, 38, 244-274. DOI: 10.1111/cogs.12067
- Crossley, N. (2013). Habit and habitus. *Body & Society*, 19(2&3), 136-161. doi: 10.1177/1357034X12472543
- Cuffari, E. (2011). Habits of transformation. *Hypatia*, 26(3), 535-553.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. y Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Dezfouli, A. y Balleine, B. W. (2013). Actions, action sequences and habits: Evidence that goal-directed and habitual action control are hierarchically organized. *Computational Biology*, 9(12), e1003364. doi:10.1371/journal.pcbi.1003364
- Di Nucci, E. (2007). *Mind out of action. The intentionality of automatic actions* (tesis doctoral). The University of Edinburgh.
- Di Paolo, E. A. (2003). Organismically-inspired robotics: homeostatic adaptation and teleology beyond the closed sensorimotor loop. In: K. Murase and Asakura (eds.), *Dynamical systems approaches to embodiment and sociality*. Adelaide: Advanced Knowledge International, pp. 19-42.
- Di Paolo, E. A. (2009). Extended life. *Topoi*, 28, 9-21.
- Di Paolo, E. A. (2010). Robotics inspired in the organism. *Intellectica*, 53-54, 129-162.
- Di Paolo, E. A. (2015). El enactivismo y la naturalización de la mente. En D. P. Chico y M. G. Bedia (Eds.), *Nueva ciencia cognitiva: Hacia una teoría integral de la mente*. Madrid: Plaza y Valdes.

- Di Paolo, E. A., Buhrmann, T. y Barandiaran, X. E. (2017). *Sensorimotor life: An enactive proposal*. Oxford University Press.
- Douskos, C. (2017). Pollard on habits of action. *International Journal of Philosophical Studies*. <https://doi.org/10.1080/09672559.2017.1355406>
- Dreyfus, H. L. (2002). Refocusing the question: Can there be skillful coping without propositional representations or brain presentations? *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1, 413-425.
- Dreyfus, H. L. (2006). Overcoming the myth of the mental. *Topoi*, 25, 43-49.
- Dreyfus, H. L. (2007). The return of the myth of the mental. *Inquiry*, 50(4), 352-365.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.
- Duckworth, A. L., Tsukayama, E. y Kirby, T. A. (2013). Is it really self-control? Examining the predictive power of the delay of gratification task. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 843-855.
- Egbert, M. D. y Barandiaran X. E. (2014). Modeling habits as self-sustaining patterns of sensorimotor behavior. *Front. Hum. Neurosci.*, 8(590), doi: 10.3389/fnhum.2014.00590
- Ennen, E. (2003). Phenomenological coping skills and the striatal memory system. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 2, 299-325.
- Evans, T. D., Cullen, F. T., Burton, V. S., Dunaway, R. G. y Benson, M. L. (1997). The social consequences of self-control: Testing the General Theory of Crime. *Criminology*, 35(3), 475-503.
- Everitt, B. J. y Robbins, T. W. (2015). Drug addiction: Updating actions to habits to compulsions ten years on. *Annu. Rev. Psychol.*, 67(8), 8.1-8.28. doi:10.1146/annurev-psych-122414-033457
- Feldman, M. S. (2000). Organizational routines as a source of continuous change. *Organizational Science*, 11(6), 611-629.
- Feldman, M. S. y Pentland, B. T. (2003). Reconceptualizing organizational routines as a source of flexibility and change. *Administrative Science Quarterly*, 48, 94-118.
- Fridland, E. (2014). They've lost control: Reflections on skill. *Synthese*. doi: 10.1007/s11229-014-0411-8.
- Froese, T. (2011). Breathing new life into cognitive science. *Avant. The Journal of the Philosophical-Interdisciplinary Vanguard*, II(1), 113-129.
- Froese, T. y Di Paolo, E. (2011). The enactive approach. Theoretical sketches from cell to society. *Pragmatics & Cognition*, 19(1), 1-36.
- Galla, B. M. y Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525.
- Gallagher, S. (2003). Self, philosophical issues about. En L. Nadel (Ed.). *Encyclopedia of cognitive science*. Wiley Online Library. DOI: 10.1002/0470018860
- Gallagher, S. (2011). Introduction: A diversity of selves. En S. Gallagher (Ed.). *The Oxford handbook of the self* (pp. 1-29). Oxford University Press.
- Gallagher, S. (2013). A pattern theory of self. *Front. Hum. Neurosci.* 7(443). doi: 10.3389/fnhum.2013.00443
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behavior. *Health Psychology Review*, 9(3), 277-295, <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Gardner, B., Sheals, K., Wardle, J. y McGowan, L. (2014). Putting habit into practice, and practice into habit: a process evaluation and exploration of the acceptability of a habit-based dietary behaviour change intervention. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(135). doi:10.1186/s12966-014-0135-7

- Gersick, C. J. G. y Hackman, J. R. (1990). Habitual routines in task-performing groups. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 47, 65-97.
- Gillan, C. M. y Robbins, T. W. (2014). Goal-directed learning and obsessive-compulsive disorder. *Phil. Trans. R. Soc. B*, 369, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2013.0475>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions. Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M. y Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annu. Rev. Neurosci.*, 31, 359-87. doi:10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851.
- Gremel, C. M. y Costa, R. M. (2013). Orbitofrontal and striatal circuits dynamically encode the shift between goal-directed and habitual actions. *Nature Communications*, 4(2264), 1-12. DOI: 10.1038/ncomms3264
- Güell, F. y Núñez, L. (2014). The liberating dimension of human habit in addiction context. *Front. Hum. Neurosci.* 8, 664. doi:10.3389/fnhum.2014.00664
- Hasher, L. y Zacks, R. T. (1979). Automatic and effortful processes in memory. *Journal of Experimental Psychology*, 108(3), 356-388.
- Haws, K. L., Davis, S. W. y Dholakia, U. M. (2016). Control over what? Individual differences in General Versus Eating and Spending Self-Control. *American Marketing Association*, 35(1), 37-57.
- Hebb, D. (2002). *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. (Obra original publicada en 1949).
- Hegel, G. W. F. (2007). *Philosophy of mind*. (M. J. Inwood, Trad.). Oxford University Press. (Obra original publicada en 1830).
- Hodgson, G. M. (2003). The Mystery of the Routine: The Darwinian Destiny of An Evolutionary Theory of Economic Change. *Revue économique*, 54(2), 355-384.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G. y Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318-1335.
- Huang, J., Yan, E., Cheung, G., Nagappan, N. y Zimmermann, T. (2017). Master maker: Understanding gaming skill through practice and habit from gameplay behavior. *Topics in Cognitive Science*, 1-30. DOI: 10.1111/tops.12251
- Hutto, D. D. y Myin, E. (2017). *Evolving enactivism: Basic minds meet content*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Imhoff, R., Schmidt, A. F. y Gerstenberg, F. (2014). Exploring the interplay of trait self-control and ego depletion: empirical evidence for ironic effects. *European Journal of Personality*, 28, 413-424.
- Izuka, H. y Di Paolo, E. A. (2007). Toward spinozist robotics: exploring the minimal dynamics of behavioral preference. *Adaptive Behavior*, 15(4), 359-376.
- James, W. (1914). *Habit*. New York, NY: Henry Holt and Company. (Obra original publicada en 1890).
- Ji, M. F. y Wood, W. (2007). Purchase and consumption habits: not necessarily what you intend. *Journal of Consumer Psychology*, 17(4), 261-276.
- Kaushal, N. y Rhodes, R. E. (2015). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. *M Behav Med*, 38, 652-663.
- Koch, S. C., Fuchs, T. y Summa, M. (2012). *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam: John Benjamins.

- Konorski, J. y Miller, S. (1937). On two types of conditioned reflex. *The Journal of General Psychology*, 16(1): 264-272.
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M. y Sniehotta, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, 10(3), 277-296.
- Labrecque, J. S. y Wood, W. (2015). What measures of habit strength to use? Comment on Gardner (2014). *Health Psychology Review*. DOI: 10.1080/17437199.2014.992030
- Lally, P. y Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(1), S137-S158.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol*, 40, 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674
- Levinthal, D. y Rerup, C. (2006). Crossing an apparent chasm: Bridging mindful and less-mindful perspectives on organizational learning. *Organization Science*, 17(4), 502-513.
- Levy, N. (Ed.). (2013). *Addiction and self-control. Perspectives from philosophy, psychology, and neuroscience*. Oxford University Press.
- Low, R. E. (2016). *Place in habits and habits in place* (Doctoral Dissertation). University of Connecticut Graduate School.
- Malabou, C. (2005). *The future of Hegel: Plasticity, temporality and dialectic* (L. Daring, Trad.). New York, NY: Routledge. (Obra original publicada en 1996).
- Maréchal, K. (2010). Not irrational but habitual: The importance of “behavioural lock-in” in energy consumption. *Ecological Economics*, 69, 1104-1114.
- Marteau, T. M., Hollands, G. J. y Fletcher, P. C. (2012). Changing Human Behavior to Prevent Disease: The Importance of Targeting Automatic Processes. *Science*, 337, 1492-1495.
- Matthews, S. (2017). The significance of habit. *Journal of Moral Philosophy*, 1-22. doi 10.1163/17455243-46810073.
- McDowell, J. (2007a). What myth? *Inquiry*, 50(4), 338-351.
- McDowell, J. (2007b). Response to Dreyfus. *Inquiry*, 50(4), 366-370.
- Miller, G. A., Galanter, E. y Pribram K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... Shoda, Y. (2010). ‘Willpower’ over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Advance Access, doi:10.1093/scan/nsq081
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2010). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7) 2693-2698.
- Moran, D. (2011). Edmund Husserl’s phenomenology of habituality and habitus. *Journal of the British Society for Phenomenology*, 42(1), 53-77.
- Moss, A. C., Erskine, J. A. K., Albery, I. P., Allen, J. R. y Georgiou, G. J. (2015). To suppress, or not to suppress? That is repression: Controlling intrusive thoughts in addictive behaviour. *Addictive Behaviors*, 44, 65-70.
- Neal, D. T., Wood, W. y Quinn, J. M. (2006). Habits—A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198-202.
- Norman, D. A., y Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. En R. J. Davidson, G. E. Schwartz y D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self regulation: Advances in research* (Vol. IV). New York: Plenum Press.
- Olson, E. T. (1998). There is no problem of the self. *Journal of Consciousness Studies*, 5, 645-657.

- Orbell, S. y Verplanken, B. (2010). The automatic component of habit in health behavior: Habit as cue-contingent automaticity. *Health Psychology*, 29(4), 374-383.
- Orbell, S. y Verplanken, B. (2015). The strength of habit. *Health Psychology Review*, 9(3), 311-317.
- Ouellette, J. A. y Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54-74.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex* (G. V. Anrep, Trad.). Oxford University Press.
- Pezzulo, G., Rigoli, F. y Chersi, F. (2013). The Mixed Instrumental Controller: Using Value of Information to combine habitual choice and mental simulation. *Front. Psychol.* 4:92. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00092
- Pickard, H. (2012). The purpose in chronic addiction. *AJOB Neurosci*, 3(2), 40-49. doi:10.1080/21507740.2012.663058.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, 9(3), 181-204.
- Pollard, B. (2006). Explaining actions with habits. *American Philosophical Quarterly*, 43(1), 57-69.
- Pollard, B. (2010). Habitual Actions. En T. O'Connor y C. Sandis (Eds.), *A Companion to the philosophy of action* (pp. 74-81). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Pollard, B. (2011). Identification, psychology, and habits. En J. Aguilar, A. Buckareff y K. Frankish (Eds.), *New Waves in Philosophy of Action* (pp. 81-97). New York, NY : Palgrave Macmillan.
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W. y Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(4), 499-511.
- Ramírez-Vizcaya, S. (2016). *Cognición, autocontrol y el constructo del 'yo'* (Tesis de maestría sin publicar). Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México.
- Rietveld, E. (2008). Situated normativity. The normative aspect of embodied cognition in unreflective action. *Mind*, 117(468), 973-1001. doi:10.1093/mind/fzn050
- Rosenblatt, F. (1958). The perceptron: A probabilist model for information storage and organization in the brain. *Psychological Review*, 65(6), 386-408.
- Rothman, A. J., Gollwitzer, P. M., Grant, A. M., Neal, D. T., Sheeran, P. y Wood, W. (2015). Hale and Hearty Policies: How Psychological Science Can Create and Maintain Healthy Habits. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6) 701-705. DOI: 10.1177/1745691615598515
- Rumelhart, D. E., McClelland, J. L. y PDP Research Group. (Eds.) (1987). *Parallel Distributed Processing*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Ryle, G. (2009). *The concept of mind*. New York, NY: Routledge. (Obra original publicada en 1949).
- Schwanen, T., Banister, D. y Anable, J. (2012). Rethinking habits and their role in behaviour change: The case of low-carbon mobility. *Journal of Transport Geography*, 24, 522-532.
- Seger, C. A. y Spiering, B. J. (2011). A critical review of habit learning and the basal ganglia. *Front. Syst. Neurosci.* 5(66). doi: 10.3389/fnsys.2011.00066
- Sheeran, P., Aarts, H., Custers, R., Rivas, A., Webb, T. L. y Cooke, R. (2005). The goal-dependent automaticity of drinking habits. *British Journal of Social Psychology*, 44, 47-63.
- Shiffrin, R. M. y Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending, and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127-190.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York, NY: Appleton-Centur-Crofts, Inc.
- Smith, E. R. y Lerner, M. (1986). Development of automatism of social judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 246-259.
- Smolensky, P. (1988). On the proper treatment of connectionism. *Behavioral and Brain Sciences*, 11: 1-23.

- Snow, N. E. (2006). Habitual virtuous actions and automaticity. *Ethic Theory Moral Prac*, 9, 545-561. doi 10.1007/s10677-006-9035-5.
- Sparrow, T. y Hutchinson, A. (Eds.). (2013). *A history of habit: From Aristotle to Bordieu*. Plymouth, United Kingdom: Lexington Books.
- Stanley, J. y Krakauer, J. W. (2013). Motor skill depends on knowledge of facts. *Front. Hum. Neurosci.*, 7(503). doi:10.3389/fnhum.2013.00503
- Sutton, J. (2007). Batting, Habit and Memory: The Embodied Mind and the Nature of Skill. *Sport in Society*, 10(5), 763-786.
- Sutton, J., McIlwain, D., Christensen, W. y Geeves, A. (2011). Applying intelligence to the reflexes: embodied skills and habits between Dreyfus and Descartes. *Journal of the British Society for Phenomenology*, 42(1), 78-103.
- Swartz, D. L. (2002). The sociology of habit: The perspective of Pierre Bordieu. *The Occupational Therapy Journal Research*, 22, 61S-69S.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. y Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Thøgersen, J. (2012). The Importance of Timing for Breaking Commuters' Car Driving Habits. En A. Warde y D. Southerton (Eds.). *The habits of consumption*. (pp. 130-140). Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies.
- Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology and the sciences of mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *The Psychological Review*, 55(4), 189-208.
- Turner, S. F. y Cacciatori, E. (2016). The multiplicity of habit: Implications for routines research. En J. Howard-Grenville, C. Rerup, A. Langley y H. Tsoukas (Eds.). *Organizational routines: How they are created, maintained, and changed*. Oxford University Press.
- Varela, F. J., Thompson, E. y Rosch, E. (1991). *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Verplanken, B. y Aarts, H. (1999). Habit, attitude, and planned behavior: Is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity? *European Review of Social Psychology*, 10(1), 101-134.
- Verplanken, B., Aarts, H., van Knippenberg, A. y Moonen, A. (1998). Habit versus planned behaviour: A field experiment. *British Journal of Social Psychology*, 37, 111-128.
- Verplanken, B. y Wood, W. (2006). Interventions to break and create consumer habits. *American Marketing Association*, 25(1), 90-103.
- Wacquant, L. (2004). *Body & soul: Notebooks of an apprentice boxer*. New York, NY: Oxford University Press.
- Warren, H. C. (1921). *A history of the Association Psychology*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Philosophical Review*, 22(2), 158-177. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0074428>
- Watson, J. B. (1924). *Psychology from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia, PA: Lippincott Company.
- Webb, T. L., Sheeran, P. y Luszczynska, A. (2009). Planning to break unwanted habits: Habit strength moderates implementation intention effects on behavior change. *The British Psychological Society*, 48, 507-523.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. y White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Wenzlaff, R. M. y Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annu. Rev. Psychol.* 51, 59-91.

- Winter, S. G. (2013). Habit, deliberation, and action: Strengthening the microfoundations of routines and capabilities. *The Academy of Management Perspectives*, 27(2), 120-137.
- Wood, W. y Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.
- Wood, W., Quinn, J. M. y Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1281-1297.
- Wood, W. y R nger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289-314.