



La mirada que humaniza: vínculo, hábito y formación de la subjetividad

Klaus Droste Ausborn¹

Resumen

Se plantea la importancia de la dimensión especulativa del pensamiento para comprender la integración entre la razón, la emoción y la acción en la vida humana. La reflexión permite ordenar la experiencia y evitar decisiones impulsivas o fragmentadas, lo que favorece una comprensión más profunda de la propia vida. Desde distintas perspectivas filosóficas y teológicas se destaca que la salud personal exige evitar la separación entre razón y sentimiento, ya que ni la represión de las pasiones ni su exaltación desordenada conducen a una vida plenamente humana. En este sentido, vivir conforme a la razón supone integrar las dimensiones cognitiva, afectiva y volitiva, de modo que la persona pueda orientar su conducta de manera coherente con su naturaleza. En este proceso adquiere especial relevancia la autoconciencia, entendida como la capacidad de reconocer y comprender la propia vida interior. Esta capacidad se desarrolla progresivamente a lo largo de la vida, especialmente durante la infancia. En esa etapa se forman hábitos que estructuran la vida interior y permiten que las facultades humanas operen con estabilidad y libertad. Asimismo, se destaca el papel de la educación y del acompañamiento cotidiano en la formación de estos hábitos y en el desarrollo de una libertad responsable.

Palabras clave

hábitos, desarrollo infantil, autoconciencia, integración razón-emoción, educación de la persona

¹ Facultad de Psicología y Humanidades, Universidad San Sebastián, Santiago, Chile



En el marco de la Psicología Integral de la Persona, uno de los elementos más valiosos es el cultivo de la dimensión especulativa del pensamiento, es decir, esa capacidad de reflexionar con profundidad acerca de las cosas. Esta dimensión no busca resolver problemas inmediatos, sino generar un espacio mental para pensar con calma, ordenar ideas y darle sentido a la acción práctica que vendrá después. Dicho de otro modo, la reflexión actúa como un *contrapeso* que ayuda a que nuestras decisiones no se tomen de manera impulsiva o fragmentada.

El teólogo y pensador Joseph Ratzinger (2005) advertía que uno de los grandes problemas contemporáneos es la separación entre razón y sentimiento. Cuando ambas dimensiones se distancian, ambas se debilitan: la razón pierde su conexión con lo humano y el sentimiento se vuelve inestable y sin dirección. Esta ruptura afecta directamente tanto la dimensión cognitiva (la forma en que pensamos y comprendemos) como la dimensión afectiva (la forma en que sentimos y deseamos).

De manera complementaria, el papa Francisco (2018) señala que “es necesario enseñar a pensar lo que se siente y se hace; a sentir lo que se piensa y se hace; a hacer lo que se piensa y se siente” (p. 59). Esta idea plantea un ideal de unidad operativa, evitando fracturas internas que muchas veces son origen de malestar psicológico.

Desde la psicología, esta integración entre razón, emoción y conducta no solo favorece un mayor bienestar subjetivo, sino que fortalece la toma de decisiones conscientes y coherentes. Crear espacios para pensar –antes de actuar– no es un lujo intelectual, sino una herramienta esencial para la salud mental y el equilibrio personal.

En su obra *La ciudad de Dios*, San Agustín de Hipona (1958) critica una forma distorsionada de entender la racionalidad humana: la de quienes creen vivir *de manera más humana* porque han aprendido a reprimir sus pasiones. Inspirados en la tradición estoica, estos individuos consideran que para alcanzar una vida racional y virtuosa deben suprimir sus emociones, volviéndose casi inmunes al sentir. Sin embargo, Agustín advierte que la insensibilidad no es sinónimo de rectitud, y que una existencia desprovista de emoción termina siendo profundamente inhumana.



Este pensamiento dialoga con dos posturas filosóficas clásicas: por un lado, el estoicismo, que veía las pasiones como obstáculos para la razón y proponía dominarlas o incluso extirparlas. Por otro, la escuela de Zenón de Citio y los epicúreos, que planteaban lo opuesto: que el bien humano radica en vivir conforme a las pasiones, subordinando la razón al sentimiento y buscando placer como guía de vida.

Desde la perspectiva psicológica contemporánea, ambos extremos presentan riesgos claros. Reprimir las emociones puede generar bloqueos afectivos, desconexión emocional y, a largo plazo, malestar psicológico. En cambio, vivir completamente dominados por la emoción sin mediación racional puede conducir a impulsividad, inestabilidad emocional y dificultad para sostener proyectos a largo plazo.

La salud emocional no se encuentra en eliminar ni en idolatrar las pasiones, sino en integrarlas inteligentemente a la razón, permitiendo que emoción y pensamiento se retroalimenten en equilibrio.

Santo Tomás de Aquino (1994) retoma con frecuencia una expresión de Dionisio Areopagita que resulta clave para comprender la integración emocional y racional en el ser humano: “El bien del hombre consiste en vivir conforme a la razón” (*S. Th.*, II-II, q. 141, a. 1 in c.). Aunque a primera vista parezca una afirmación sencilla, encierra una profunda reflexión sobre la armonía interior.

Si el ser humano logra vivir de acuerdo con su razón –entendida no como frialdad intelectual, sino como la capacidad de orientar conscientemente la vida–, no debería producirse la fractura entre pensamiento y emoción que tantas veces está en la base de crisis psicológicas y existenciales. En este marco, razón y sentimiento no son fuerzas opuestas, sino dimensiones que pueden integrarse para sostener una vida coherente y saludable.

Esta idea se enlaza directamente con las reflexiones anteriores: evitar la distancia entre razón y emoción –como señalaba Ratzinger (2005)–, superar los extremos de represión o exaltación de la pasión –como denunciaba San Agustín (1958)–, y lograr una articulación fluida entre lo que sentimos, pensamos y hacemos. Desde la perspectiva psicológica contemporánea, esto se relaciona con procesos de autorregulación emocional, coherencia cognitiva y toma de decisiones integradas.



Cuando una persona logra pensar lo que siente y hace, sentir lo que piensa y hace, y actuar en coherencia con ambas dimensiones, alcanza un estado de integración que posibilita una vida auténticamente humana. Esta unidad operativa no solo es un ideal filosófico, sino también un objetivo humano y psicológico.

Pero entonces, ¿qué significa realmente *vivir conforme a la razón*? Esta pregunta nos invita a mirar más allá de la idea superficial de *ser racional* como alguien que simplemente piensa mucho o resuelve problemas con lógica. En su sentido profundo, vivir según la razón tiene que ver con la estructura misma de lo humano.

Los seres humanos somos una forma singular de existencia inteligente y encarnada. Nuestra inteligencia no se reduce a acumular datos ni a demostrar erudición: su raíz más profunda está en la autoconciencia. Ser inteligente significa, ante todo, ser presente a uno mismo, saberse *yo*, poder reconocerse como sujeto. No es algo aprendido ni impuesto desde fuera: es constitutivo de nuestra naturaleza.

A partir de esta autoconciencia surge la posibilidad de conocer y relacionarnos con el mundo. No solo nos vemos a nosotros mismos, sino que podemos comprender realidades distintas a nosotros, interpretarlas, nombrarlas, razonarlas. Pero este proceso no es instantáneo: la razón humana se despliega en el tiempo, elaborando ideas a partir de premisas, estableciendo relaciones, revisando, dudando y madurando comprensiones.

Además, no somos solo razón: somos también pasión, sensibilidad, imaginación, memoria y deseo. Nuestra vida psíquica no es lineal ni puramente lógica; está entretejida con emociones, percepciones y apetitos. Vivir conforme a la razón no significa negar esa dimensión afectiva, sino ordenarla e integrarla de modo que razón y emoción reflejen unidas lo humano.

Desde la perspectiva psicológica, esta integración es clave: la autoconciencia es la base de funciones superiores. Por eso, educar para vivir conforme a la razón no es formar personas frías y calculadoras, sino personas capaces de conocerse, comprender lo que sienten y orientar su vida de manera consciente y libre al bien común.

Esta comprensión nos abre la puerta para vincular esta idea con la infancia y la educación: etapas en las que se ponen las bases del desarrollo y en las que la integración entre razón y emoción comienza a configurarse.



El ser humano no nace terminado: se despliega en el tiempo, se transforma y se desarrolla. Somos un ser que realiza un tránsito vital, en el que lo que está en potencia va tomando forma gracias a la experiencia, a lo que recibimos de otros y a lo que está inscrito en nuestra propia naturaleza. Esta dinámica de despliegue progresivo es lo que entendemos por desarrollo humano: un proceso en el que vamos integrando razón, emoción, voluntad y acción.

Si vivir conforme a la razón implica –como hemos visto– mantener una unidad interna entre pensamiento, sentimiento y acción, entonces la gran pregunta es: ¿cómo lograr que un ser humano, precisamente por ser inteligente y libre, pueda vivir de este modo? La respuesta se relaciona con la capacidad de autodeterminación. Es un proceso en el centro de la libertad de la persona.

Para ilustrarlo de manera sencilla, imaginemos un auto que, además de funcionar, fuera consciente de sí mismo. Al *verse* y *leerse* a sí mismo, sabría cuándo necesita combustible, cuándo debe cambiar el aceite y cómo desplazarse para cumplir su función. Nadie lo controlaría desde fuera: él mismo actuaría en coherencia con su naturaleza de auto. Si se comportara de un modo que contradice lo que es, sería porque ha dejado de leerse bien a sí mismo.

Algo semejante ocurre con nosotros. Otros seres vivos –como un caballo– alcanzan su plenitud simplemente siguiendo su naturaleza instintiva. El ser humano, en cambio, alcanza su plenitud autodeterminándose, es decir, conociéndose y eligiendo conscientemente cómo actuar de acuerdo con su propia naturaleza racional.

Desde la perspectiva psicológica, esta capacidad de autodeterminación se construye a lo largo del desarrollo, no aparece de un día para otro. Se asienta sobre procesos como la autoconciencia, la autorregulación emocional, la toma de perspectiva y la toma de decisiones autónomas. En la infancia, estos procesos comienzan a esbozarse; en la adolescencia, se complejizan; y en la adultez, pueden consolidarse –o no– dependiendo de la educación emocional, las experiencias vitales y el acompañamiento recibido.

Este es un punto crucial: vivir conforme a la razón no es un acto automático, sino un aprendizaje existencial. Implica que la persona se conozca, se lea a sí misma, comprenda lo que le conviene y actúe en consecuencia. Y es justamente aquí donde la educación y la infancia



se vuelven determinantes: es en los primeros años de vida donde se sientan las bases de esa capacidad de autodeterminación que definirá el modo en que nos desplegamos como seres humanos.

Una de las facultades más asombrosas del ser humano es su capacidad de *leerse* a sí mismo. La palabra *inteligencia* proviene del latín *intus legere*, que significa precisamente *leer dentro*. Leer no es solo descifrar letras: leer es comprender, es decir, y al decir, expresar la verdad de lo que se entiende. Cada vez que pensamos, estamos –de algún modo– leyéndonos internamente y diciendo algo, aunque no lo pronunciemos en voz alta.

Esta capacidad de leernos y decirnos es la base de nuestra libertad racional. El ser humano puede vivir conforme a la razón porque puede ser ley para sí mismo: la ley no es una imposición externa, sino la propia razón en acción, orientándonos desde dentro. A través de la razón, el ser humano se conoce, comprende y se guía a sí mismo. Vivir conforme a la razón es, en ese sentido, vivir en libertad.

Esta capacidad va madurando con la educación y es un largo proceso de desarrollo. Nacemos como seres profundamente dependientes y torpes en casi todas nuestras habilidades. Aprender a caminar, hablar, escribir o coordinar los movimientos requiere años de práctica. Un niño pequeño lucha por trazar una simple figura, pronunciar palabras con claridad o mantener el equilibrio al correr. Cada paso implica ajustar, repetir y afinar sus capacidades hasta lograr dominio sobre su cuerpo y su entorno.

Este desarrollo progresivo también ocurre en el plano interior: la autoconciencia, la autorregulación emocional y la capacidad de orientar la propia conducta no aparecen de golpe. Se van formando lentamente, al mismo ritmo en que el niño aprende a *leerse* –a reconocer lo que siente, lo que piensa, lo que quiere– y a expresarlo de forma coherente.

Cuando este proceso no se consolida adecuadamente, pueden desarrollarse fracturas internas: la persona domina aspectos externos de su vida (como tareas, rutinas, responsabilidades), pero no logra gobernarse a sí misma en profundidad. No logra leerse en la verdad de lo que es, ni decirse con claridad, ni conducirse con libertad. Es entonces cuando aparecen muchos de los conflictos psicológicos y existenciales que marcan la vida adulta.



Desde la perspectiva psicológica, el desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación en la infancia es tan importante como aprender a caminar o hablar. Educar no es solo transmitir conocimientos, sino formar personas capaces de leerse, comprenderse y conducirse a sí mismas.

El título de esta reflexión no pretende asociar la infancia con los vicios en un sentido negativo o moralista. Al contrario, la idea es comprender que en la infancia se siembran muchas de las predisposiciones fundamentales que determinarán, en la vida adulta, la capacidad de una persona para conducirse a sí misma. Es en esa etapa temprana donde se configura, de manera silenciosa pero profunda, el modo en que cada individuo aprenderá –o no– a leerse y orientarse en la verdad de su propia existencia.

La infancia es una etapa decisiva porque, aunque los niños aún no poseen plena autonomía ni capacidad de autogobierno, ya están formando la base de su conciencia personal. Están comenzando a reconocerse como sujetos, a experimentar libertad en pequeñas dosis, a descubrir que pueden elegir y actuar. Y lo hacen desde un conjunto de predisposiciones –afectivas, cognitivas, relacionales– que luego influirán en su capacidad de vivir conforme a la razón.

Si esa base se forma con fragilidad, confusión o desconexión interior, la persona adulta puede terminar como ese auto que no sabe a dónde ir: estancada, desorientada o actuando en contradicción con su propia naturaleza. Y cuando eso ocurre, no es que haya perdido su humanidad, sino que se ha alejado de sí misma, ha perdido la capacidad de leerse y orientarse desde su verdad más profunda.

En ese punto, el ser humano puede caer fácilmente en dos extremos existenciales. Por un lado, el de la insensibilidad, que reprime la vida pasional y desprecia los bienes que podrían disfrutarse racionalmente. Por otro, el de la intemperancia, que vive movido por impulsos externos, nublado en su razón y sin dominio de sus pasiones.

Ambas formas representan modos de vivir desconectados de la propia naturaleza humana. Ninguna de ellas corresponde a vivir conforme a la razón. Y es precisamente en la infancia donde comienza la posibilidad de conquistar ese equilibrio: de formar sujetos que integren razón y emoción, que puedan leerse, comprenderse, decirse y conducirse a sí mismos.



Desde la perspectiva de la psicología del desarrollo, esto subraya el papel privilegiado de la infancia como etapa en la que se construyen los cimientos de una libertad responsable. Lo que se siembra en esos años –en la familia, en la escuela, en el entorno afectivo– no determina mecánicamente la vida adulta, pero marca un horizonte desde el cual cada persona podrá desplegarse o, por el contrario, quedar atrapada en conflictos internos difíciles de revertir.

Llegados a este punto surge una pregunta clave: ¿qué es lo que debe formarse en la infancia para que una persona pueda vivir conforme a la razón en la adultez? La respuesta no se encuentra en fórmulas mágicas ni en aprendizajes puntuales, sino en algo mucho más profundo y estructural: los hábitos.

La infancia es una etapa fundacional. Es ahí donde se construyen las bases operativas del ser humano: no solo se adquieren habilidades motrices, cognitivas y lingüísticas, sino que también se forjan patrones estables de acción, percepción y respuesta emocional. Si en esa etapa no se forma una estructura sólida, pueden quedar errores en los cimientos, que luego se manifiestan en formas de vida desordenadas, fragmentadas o sin dirección interior.

Para comprender esto, volvamos a una idea sencilla pero esencial: todo ser está hecho para su operación. No llamamos *bueno* o *malo* a un ser por el mero hecho de existir –pues todo ser, por existir, tiene una bondad entitativa–, sino por cómo actúa de acuerdo con lo que es. Un lápiz es *bueno* cuando escribe bien; un teléfono cuando funciona correctamente; un árbol cuando crece y da fruto según su naturaleza. Del mismo modo, el ser humano es *bueno* en sentido operativo cuando actúa en armonía con su naturaleza racional y afectiva.

Los hábitos son precisamente las disposiciones estables que nos permiten operar bien: no son meras costumbres externas, ni mecanismos o automatismos, sino modos interiorizados de ser y actuar. En la infancia, cuando aún no hay plena autodeterminación, la formación de buenos hábitos –de atención, de autocontrol, de lenguaje emocional, de convivencia, de trabajo bien hecho– es decisiva. Esos hábitos se convierten en la estructura invisible sobre la cual se apoyará, más adelante, la libertad racional del adulto.

Por el contrario, si en esta etapa no se cultivan hábitos lo que se está edificando es una base inestable y arenosa. Y aunque la persona crezca, siempre estará construyendo sobre cimientos que no le permiten conducirse con claridad, equilibrio ni coherencia.



Una distinción fundamental para comprender la importancia de los hábitos es la que existe entre el ser y la operación. En un ser humano –como en todo ser finito–, el ser no se identifica con su obrar. Dicho de otra forma: una persona no es sus acciones, aunque sus acciones puedan perfeccionarla o degradarla.

La operación, o el modo en que un ser actúa, brota de lo que es, pero no se confunde con ello. Un ser humano puede existir y, sin embargo, no actuar en un momento determinado; y eso no significa que deje de ser. De igual manera, la esencia de la persona –su naturaleza humana– no es en sí misma la que actúa, sino que desde esa esencia surgen las facultades (razón, afectividad, voluntad, sensibilidad) que le permiten operar de distintas maneras.

Esta distinción puede parecer teórica, pero en realidad es profundamente práctica. Porque cuando hablamos de que alguien es una *buena persona*, no nos referimos simplemente a su ser humano –pues todos compartimos la misma naturaleza–, sino a una perfección añadida: una disposición interior que le permite actuar de acuerdo con la bondad que esperamos de un ser humano justo, honesto, generoso.

En otras palabras, la diferencia entre una persona que obra bien y otra que no lo hace no está en su esencia, sino en algo que se ha añadido a su modo de operar: los hábitos. Todos compartimos facultades humanas, pero no todos hemos formado del mismo modo nuestra capacidad de ejercerlas. Los hábitos son precisamente el punto de articulación entre la potencia y el acto: entre lo que una persona puede hacer y lo que efectivamente hace.

Esto tiene implicaciones directas para la educación y el desarrollo infantil. La infancia es el momento en que las facultades humanas están en su etapa más moldeable. Si en esta etapa no se forman hábitos saludables, las facultades quedan sin un cauce estable para orientarse al bien. En cambio, cuando los hábitos se cultivan de manera deliberada y coherente –con afecto, disciplina y razón–, el niño no solo desarrolla habilidades, sino que se dispone interiormente para operar bien en el futuro. Por eso, educar en hábitos no es un acto accesorio: es formar la arquitectura invisible de la vida interior de una persona.

Para que una persona pueda actuar bien –es decir, de un modo coherente con su naturaleza racional y afectiva– no basta con tener facultades: también es necesario haber adquirido disposiciones estables que permitan que esas facultades obren bien. Estas disposiciones son los hábitos.



Las potencias humanas, como la razón, la voluntad o la afectividad, poseen una capacidad en potencia para operar, pero esa potencia por sí sola no garantiza una buena acción. Por ejemplo, todos tenemos la capacidad de hablar, pero no todos desarrollamos del mismo modo la elocuencia, la precisión o la profundidad en el lenguaje. De igual forma, todos tenemos la capacidad de razonar, pero no todos cultivamos la disciplina interior que permite usar la razón con madurez.

Si una facultad no está acompañada de un hábito bien formado, puede que a veces produzca buenos actos, pero será de manera accidental y circunstancial, no estable ni confiable ni libre. En cambio, cuando existe un hábito sólido, el acto bueno se vuelve connatural: fluye con estabilidad, coherencia y libertad. Así como alguien con buena caligrafía escribe bien sin pensarlo demasiado, una persona con hábitos virtuosos actúa bien sin depender de impulsos pasajeros o de presiones externas.

Aquí surge entonces una pregunta crucial: ¿Qué es aquello que debemos adquirir para poder vivir conforme a la razón, integrando lo que pensamos, sentimos y hacemos? La respuesta es clara: hábitos que perfeccionen nuestras potencias, permitiendo que razón, emoción y acción estén en armonía. Un ser humano que desarrolla estos hábitos puede leerse a sí mismo con verdad, reconocerse, decirse, y obrar libremente en consonancia con su propio bien y el bien de la comunidad.

Este es un punto decisivo desde la perspectiva psicológica y educativa. La formación de hábitos en la infancia no es solo un asunto de conducta exterior: es la construcción profunda de estructuras internas que posibilitan la autonomía, la madurez moral y la integración afectiva.

Las personas que logran vivir de este modo no actúan bien porque estén coaccionadas por reglas externas, sino porque han desarrollado una madurez interior que les permite reconocer y elegir el bien de manera libre. Esa madurez es fruto de hábitos cultivados con tiempo, repetición, acompañamiento y sentido.

Una de las notas más relevantes de los hábitos –y que muchas veces se pasa por alto– es que no todas las facultades humanas operan de la misma manera. Hay facultades cuyo ejercicio no enriquece la potencia, sino que la gasta, como sucede con los sentidos corporales: la vis-



ta, el oído, el gusto, etc. Con el tiempo, estas facultades tienden a debilitarse por el uso, y el fin de su operación está fuera de la operación misma.

Por ejemplo, cuando cortamos un papel, el acto de cortar es solo un medio para alcanzar un fin externo: tener el papel cortado. Mientras cortamos, el fin aún no se ha logrado; y cuando se logra, la operación termina. Del mismo modo, cuando oímos o vemos, estas facultades no se fortalecen intrínsecamente con el uso; de hecho, pueden desgastarse.

Sin embargo, existen otras facultades humanas que operan de un modo radicalmente distinto: son las que realizan acciones inmanentes. Se llaman así porque su efecto permanece en el propio sujeto que actúa. Pensar, deliberar, amar y decidir libremente son ejemplos de operaciones que no solo no gastan la potencia, sino que la perfeccionan. Cada acto de reflexión profunda mejora la capacidad de reflexionar; cada decisión libre y buena fortalece la libertad interior; cada acto de amor genuino amplía la capacidad de amar.

Y aquí está el punto clave: Los hábitos se forman precisamente en estas facultades inmanentes. Cuando una persona piensa, ama, decide, razona, se ejercita y –por repetición intencional y libre– construye hábitos que vigorizan cada vez más sus potencias racionales. A diferencia de la mera reacción instintiva, el hábito es un *tener*, un *poseer* estable que permanece incluso cuando no se está actuando. Por eso una persona virtuosa no actúa bien solo a veces, por casualidad o bajo presión: tiene incorporado en sí misma un modo de actuar estable, firme y vigoroso.

Desde la perspectiva psicológica, esto es fundamental: los hábitos son disposiciones internas estables que dan consistencia al carácter y a la conducta. No dependen de impulsos momentáneos, sino que organizan la personalidad desde dentro, garantizando una mayor coherencia entre pensamiento, emoción y acción.

Cuando un niño o un joven adquiere un hábito, no está simplemente aprendiendo una conducta repetida: está incorporando una verdadera posesión personal. La palabra *hábito* proviene del latín *habere*, que significa *tener*. Lo que se *tiene* aquí no es un objeto externo, sino una disposición interior estable que fortalece las potencias humanas y les permite operar cada vez con mayor precisión, flexibilidad y coherencia.



A diferencia de otras capacidades que se desgastan con el uso, la potencia que ha adquirido un hábito se robustece: cuanto más se ejercita, más firme y natural se vuelve la acción. Esto le otorga al ser humano una unidad operativa interior, es decir, la capacidad de actuar libremente. Obrar así significa poder *leerse* a uno mismo, reconocerse, comprenderse y actuar en consecuencia, sin conflictos internos paralizantes.

La adquisición de hábitos es un camino progresivo, y la infancia es una etapa decisiva. Durante los primeros años de vida, las estructuras básicas de la personalidad y de la conducta se van formando. Si estas bases son sólidas, permiten sostener aprendizajes y decisiones más complejas en etapas posteriores. Si, en cambio, esas bases están debilitadas, se genera una estructura frágil que no resiste el peso de las responsabilidades futuras.

Podemos pensar en esto con una metáfora sencilla: nadie aprende a nadar lanzándose directamente al mar abierto. Primero se practica en aguas pequeñas, se adquiere confianza, coordinación y técnica; recién después se avanza hacia lo más profundo. Del mismo modo, en la vida psicológica y moral, la adquisición gradual de buenos hábitos en la infancia permite sostener compromisos y desafíos mayores en la adultez, como el trabajo, las relaciones profundas o la vida familiar.

La educación temprana no se trata solo de transmitir conocimientos, sino sobre todo de formar disposiciones interiores estables –hábitos– que permitan a la persona actuar con libertad, madurez emocional y capacidad reflexiva. Vivir conforme a la razón no implica reprimir la pasión, sino integrarla y conducirla; y esto se aprende desde niño, en el lento pero firme proceso de crecer en hábitos que dan estructura y libertad a la vida humana.

Desde la infancia, el ser humano comienza un proceso progresivo de alfabetización respecto de sí mismo. Así como aprendemos a leer y escribir para comprender el mundo exterior, también aprendemos –o deberíamos aprender– a *leer* nuestras emociones, pensamientos y acciones para comprendernos y conducirnos interiormente.

Padres y adultos tienen un papel fundamental en ayudar al niño a adquirir hábitos que lo preparen para vivir de manera más autónoma y razonable.

Esta alfabetización interior se construye en lo cotidiano, como, por ejemplo, en cómo se juega y se comparte; en cómo se expresa una molestia o un desacuerdo; en cómo se aprende



a esperar o tolerar la frustración; en cómo se cuida lo propio y lo ajeno; en cómo se participa en la convivencia diaria –en la mesa, en la escuela, en la familia–.

Cada pequeño gesto en la vida familiar, aparentemente insignificante, puede contribuir a la formación de hábitos. A través de estos aprendizajes, el niño va integrando razón y emoción, acción y reflexión, deseo y límite; se va humanizando.

En términos psicológicos, este proceso constituye la base de la autorregulación emocional, el desarrollo moral y la autonomía personal. La educación, entendida así, no es solo transmisión de contenidos académicos: es una formación integral de la persona que busca que cada individuo pueda comprender la gramática de su composición.

La educación que forma hábitos profundos –aquellos que ordenan las pasiones y la voluntad– no tiene horario. A diferencia de aprender matemáticas, música o cualquier otra disciplina técnica, esta educación no ocurre en un bloque de tiempo determinado.

Podemos programar una clase de álgebra, de violín o de fútbol: hay un inicio y un fin, un espacio definido para transmitir conocimiento técnico o desarrollar una habilidad específica. Pero la formación de hábitos que moldean el carácter, la emocionalidad y la voluntad no se puede *encerrar* en una hora de clase. Se trata del continuo de la vida ordinaria.

Educar en este plano significa educar siempre, en cada momento del día. La educación emocional, moral y práctica que estructura a una persona ocurre en los detalles cotidianos, por ejemplo, cuando surge un conflicto inesperado y hay que enseñar a responder con calma; cuando se presenta una frustración y hay que aprender a tolerarla; cuando se comparte algo con otro y se aprende a respetar; cuando hay que corregir, acompañar o guiar una acción espontánea.

Este tipo de educación no es espectacular ni visible, pero es la más decisiva. Es ahí donde se van consolidando disposiciones que permiten a una persona vivir conforme a la razón, integrar sus pasiones y actuar con libertad interior.

Desde la Psicología Integral de la Persona, este principio es crucial: la formación de hábitos no se construye en eventos aislados, sino en interacciones constantes, sostenidas y coherentes en el tiempo. Los niños aprenden no solo por instrucción, sino sobre todo por modelado, repetición, contención y acompañamiento emocional.



Por eso, educar en este nivel es menos una *tarea con horario* y más una forma de estar presente y disponible, atento a los momentos sutiles en los que se forma –o se pierde– una oportunidad educativa significativa.

La infancia necesita ser mirada. Pero no se trata de una mirada de vigilancia o control, sino de una mirada vinculante, nacida de un amor gratuito, desinteresado y oblativo: un amor que está dispuesto a renunciar a sí mismo para favorecer la vida y el desarrollo del otro. Esta mirada no es episódica ni utilitaria; es constante y vital, porque implica una presencia que trasciende lo meramente funcional.

Mirar a un niño de este modo significa salir de uno mismo para atender verdaderamente al otro. No se trata simplemente de cuidar necesidades materiales –como alimentar o vestir–, sino de acompañar su existencia interior: estar atentos a cómo va llevando su vida, si puede orientarla conforme a la razón, si logra *leerse* a sí mismo. Esta mirada nutre la posibilidad de que el niño desarrolle una alfabetización interior, es decir, la capacidad de comprenderse, interpretarse y conducirse autónomamente.

En términos psicológicos, esta presencia amorosa y constante es un fundamento estructurante de la subjetividad. No se trata de imponer normas externas que el niño solo cumple mientras está bajo vigilancia; se trata de ayudarlo a construir su propia ley interna, su capacidad de autogobernarse y de actuar desde la libertad interior. La libertad es algo magnífico, pero puede estropearse. Ella debe cultivarse por medio de propuestas, motivaciones, aplicaciones prácticas, ejemplos, símbolos, reflexiones, modelos, exhortaciones, revisión de los comportamientos y un sinnúmero de elementos que configuran el día a día.

Cuando esta mirada sostenida acompaña al niño en su proceso de crecimiento, no reprime su pasión humana, sino que la integra. El objetivo no es que viva *pisando* sus emociones para controlarlas, sino que pueda vivir con intensidad equilibrada: sentir, pensar y actuar de manera coherente. En este sentido hay que encontrar un equilibrio entre dos extremos dañinos para la libertad. Uno es pretender construir un mundo a la medida de los deseos de los niños y el otro sería llevarlo a vivir sin conciencia de su dignidad, mutilando sus deseos y torturándolo con el deber a cumplir.



Este desarrollo –que integra razón, emoción y acción– es precisamente lo que permite una madurez psicológica sana, evitando fracturas internas que conducen a desregulación emocional o escisión afectiva. En otras palabras, ser mirado con amor y presencia construye subjetividades capaces de libertad y profundidad emocional, esto exige asumir la educación de la infancia con un paciente realismo.

Referencias

de Aquino, T. (1994). *Suma de Teología* (Tomo IV). BAC.

de Hipona, A. (1958). *La Ciudad de Dios*. BAC.

Francisco. (2018). Discurso visita a la Pontificia Universidad Católica de Chile. En Conferencia Episcopal de Chile y Pontificia Universidad Católica de Chile (Eds.), *Mi paz les doy: Mensajes de S.S. Francisco. Visita apostólica a Chile* (pp. 52–61). Ediciones UC. <https://pastoral.uc.cl/wp-content/uploads/2025/04/Mi-Paz-les-doy.pdf>