



**SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022**

## ***HÁBITOS DE ESTUDIO***

### ***CARTILLA 01***

**Bogotá, Febrero de 2022**

#### **APRECIADAS FAMILIAS OBLATAS**

*Reciban ustedes un cordial saludo y mis deseos porque DIOS TODOPODEROSO siga Bendiciendo el día a día de sus hogares. A quienes llegan por primera vez a nuestra institución reiterarles la bienvenida e invitarlos a participar de una manera activa en las diversas estrategias y recursos que generamos en la búsqueda del bienestar integral de nuestros(as) niños, niñas y adolescentes.*

*Desde hace algunos años he querido desde el servicio de Orientación Escolar compartir una serie de cartillas para ir aportando en la formación de hábitos de estudio que permitan en cada educando la cualificación de sus desempeños y el mejor acceso a los objetivos propuestos. Lo anterior, vinculado con el planteamiento de la coordinación académica en el sentido del máximo aprovechamiento del tiempo y los recursos para desarrollar unas buenas competencias intelectuales.*

*Para este nuevo año, las cartillas estarán alternando el componente actitudinal con el de estrategias y técnicas para poder tener mejores desempeños académicos. Tendrán algunas preguntas para ir contestando en familia y quieren promover el diálogo en cada hogar en el marco de esta importante temática. Por eso, desde ya quiero invitarlos a que las aprovechen al máximo y nos hagan llegar sus aportes, respuestas y reflexiones.*

*En esta primera cartilla centraremos la atención en la idea de la formación de hábitos y el importante equilibrio que se debe dar entre lo actitudinal y lo estratégico.*

*Gracias por su interés y quedo a la espera de sus aportes*

*Atentamente,*

**JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO**  
**Orientador Escolar**



*SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022*

## *HÁBITOS DE ESTUDIO*

### *CARTILLA 01*

#### **EVALUACIÓN PRELIMINAR**

*Para comenzar quiero invitarlos para que como familia puedan contestar las siguientes preguntas:*

1. *¿Qué es un HÁBITO?*

---

---

---

2. *¿Cómo se construyen hábitos?*

---

---

---

3. *¿Qué hábitos sienten que ya se han ido consolidando en tu hijo(a)?*

---

---

---

4. *¿Cuáles faltan por inducir y/o fortalecer?*

---

---

---



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022

## *HÁBITOS DE ESTUDIO*

### *CARTILLA 01*

*“Las personas no deciden su futuro, deciden sus hábitos y sus hábitos deciden sus futuros”*

F.M. ALEXANDER

#### **UN GRAN DESAFÍO: FORMAR BUENOS HÁBITOS**

*La maravillosa y compleja tarea de acompañar y aportar en el proceso formativo de niños, niñas y adolescentes nos sitúa frente a la necesidad de reconocer que podemos desde nuestra cotidianidad estar aportando en la construcción de buenos o malos hábitos que podrían llegar a ser determinantes en diversas dimensiones de su existencia. Por eso quiero que en esta primera cartilla nos podamos detener a pensar un poco alrededor de este tema. Recordando, para comenzar, que un hábito es ante todo una conducta que a fuerza de su repetición empieza a volverse parte de nuestra vida cotidiana. Pudiendo llegar a ser una respuesta deseable o no deseable.*

*Diversos estudiosos del tema, han coincidido al afirmar que la formación de hábitos tiene tres elementos fundamentales:*

- *La repetición*
- *La retroalimentación*
- *El modelamiento*

*La REPETICIÓN nos permite establecer que una conducta se empieza a instalar en el repertorio conductual de una persona a fuerza de la habitualidad. Es por esto tan importante que se logre mantener con la mayor constancia posible y bajo condiciones similares. La oscilancia hace que un comportamiento difícilmente logre la apropiación deseada.*

*La RETROALIMENTACIÓN cuidadosa de la forma y pertinente en el momento, va a permitir que la persona reconozca de manera progresiva lo que debe mantener y/o lo que debe modificar. Una conducta sin retroalimentación o con la misma de manera fluctuante puede llevar a la confusión.*

*El MODELAMIENTO parte de reconocer que se aprende parcialmente lo que se escucha, pero se fija casi con seguridad aquello que se observa o ve en la conducta del otro. El testimonio personal es el mejor medio para que una conducta deseable o no, se pueda empezar a repetir.*

*Un importante número de nuestros niños, niñas y adolescentes tienden a moverse por ciertos momentos de interés o entusiasmo que no logran consolidarse debido a que no se ha construido una auténtica formación de hábitos. En este punto es importante insistir que esta tarea conlleva:*

- *La perseverancia más allá de algunas reacciones poco deseables de momento (Ejemplo: “pero toca hacerlo”).*
- *Entender que ninguna conducta se va a consolidar en poco tiempo y sin altibajos.*
- *Reforzar con palabras y lenguaje positivo la aproximación a las conductas deseables.*
- *Utilizar con gran tacto las recompensas, para evitar condicionamientos.*
- *Hasta donde sea posible, es importante que haya un testimonio unificado. (Ejemplo: En casa todos se bañan la boca antes de acostarse).*



**SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022**

## ***HÁBITOS DE ESTUDIO***

### ***CARTILLA 01***

*Para el material que nos ocupa en estas cartillas, nuestra búsqueda es la de consolidar hábitos deseables que propendan por una calidad de vida de cada persona, en la relación consigo misma, el trascendente, el otro y su entorno. No se niega la existencia de malos hábitos y la necesidad de combatirlos para poder acceder a conductas más propositivas y deseables.*

*Ahora bien, aunque los grupos de hábitos deseables de formar son muy variados, es importante enfatizar en:*

- *Hábitos básicos de salud e higiene*
- *Hábitos académico intelectuales*
- *Hábitos afectivos y vinculares*
- *Hábitos de supervivencia*

*Posteriormente tendremos cartillas para cada uno de ellos, por lo pronto vale la pena señalar:*

*Los HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD E HIGIENE le dan al individuo una serie de posibilidades fundamentales para el afrontamiento de su proyecto de vida. Aquí van a ser de gran importancia temas como el descanso, la alimentación, el deporte, etc.*

*Los HÁBITOS ACADÉMICO – INTELLECTUALES estimulan un aprovechamiento mayor de la experiencia escolar y van a cualificar ciertas prácticas para el afrontamiento de los diversos retos disciplinares.*

*Los HÁBITOS AFECTIVOS propenden por el desarrollo de una inteligencia emocional que trabaja por la armonización interna y externa. Apuntan hacia las denominadas competencias afectivas.*

*Los HÁBITOS DE SUPERVIVENCIA corresponden a la tarea que se tiene desde las familias y los colegios para que la población objetivo vaya logrando un mejor equipamiento frente a ciertas exigencias básicas del entorno.*

#### **REFLEXIÓN FAMILIAR SORE ESTE PLANTEAMIENTO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022

## *HÁBITOS DE ESTUDIO*

### *CARTILLA 01*

#### **ACTITUDES Y ESTRATEGIAS: EJERCICIO PRELIMINAR DE DIAGNÓSTICO**

Para esta segunda parte quiero invitarlos a que puedan hacer en familia el siguiente ejercicio de diagnóstico. Es deseable que primero respondan los hijos o hijas y luego sus padres, madres y/o acudientes.

ASPECTO	PERCEPCIÓN ESTUDIANTE	PERCEPCIÓN FAMILIAR
ACTITUDES <ul style="list-style-type: none"><li>○ Convicción</li><li>○ Perseverancia</li><li>○ Resiliencia</li></ul>		
ESTRATEGIAS <ul style="list-style-type: none"><li>○ Manejo de tiempos</li><li>○ Participación en clase</li><li>○ Manejo de evaluaciones</li></ul>		

A manera de introducción a lo que estaremos trabajando en el curso de estas cartillas he querido invitarlos para que pensemos en estos aspectos que son parte de los elementos básicos en el proceso educativo. Luego estaremos profundizando en cada uno de ellos.

#### **ACTITUDES**

**CONVICCIÓN:** Todos debemos desde nuestras actitudes y lenguajes invitar para que cada niño, niña y adolescente avance en el proceso de creer en sus capacidades y posibilidades. Erradicar lenguajes como el “no puedo”, “no soy capaz”, “nunca me sale bien”, etc.

**PERSEVERANCIA:** Casi que en cualquier tarea el “éxito” está asociado a la continuidad en el esfuerzo y la dedicación a la tarea propuesta. Esta actitud que es también un valor es fundamental de promover, especialmente en aquellas asignaturas que para cada hijo o hija pudieran resultar menos atractiva.

**RESILIENCIA:** Esta expresión que ahora se nos ha vuelto más cercana, nos sitúa frente a una actitud que debemos fortalecer al máximo posible. Es la constante invitación para “levantarse” con mucho ánimo y mejores estrategias luego de no haber alcanzado un determinado objetivo.



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2022

## *HÁBITOS DE ESTUDIO*

### *CARTILLA 01*

#### **ESTRATEGIAS**

**MANEJO DE TIEMPOS:** *La vida nos está invitando de una manera cada vez más contundente a desarrollar buenas estrategias de planeación que permitan la centración en la tarea propuesta y la máxima optimización del tiempo disponible. Reconocer como lo decían sabiamente nuestros abuelos: “hay un tiempo para cada cosa”:*

**PARTICIPACIÓN EN CLASES:** *Asumir esta acción permite volverse más visible para la dinámica del colectivo y promueve un aprendizaje activo que va a estimular un mejor acceso a los diversos objetivos trazados. Cada vez es más necesario romper los miedos y evitar “cobijarse” bajo ideas como la timidez. (Afirmación que no pretende negar este rasgo de conducta).*

**MANEJO DE EVALUACIONES:** *Aprender a preparar una evaluación, desempeñarse en la misma y ser asertivo en su retroalimentación son sin duda claves para generar mejores procesos de aprendizaje. Cada fase o momento se debe volver más consciente y preparar con una mayor eficacia.*

#### **REFLEXIÓN FAMILIAR SOBRE ESTE PLANTEAMIENTO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

-----

**ESTE MATERIAL HA SIDO ELABORADO PARA EL COLEGIO RR OBLATAS AL DIVINO AMOR POR SU ORIENTADOR ESCOLAR, PSICÓLOGO JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO - FEBRERO DE 2022**



COLEGIO R.R.  
**OBLATAS AL DIVINO AMOR**  
CONSTRUYENDO LA CIVILIZACIÓN DEL AMOR

A.M.D.G