



“Con **Jesús Eucaristía**,
en comunión, celebramos 100 años de
fundación ”



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

HÁBITOS DE ESTUDIO

CARTILLA 06

Bogotá, Julio 10 de 2023

APRECIADAS FAMILIAS OBLATAS

Reciban ustedes un cordial saludo de bienvenida al segundo semestre de este año de labores académicas. Esperamos que con la ayuda y el amor de DIOS hayan tenido un buen descanso y como se dice en el lenguaje coloquial: “lleguen con las pilas puestas” para el abordaje de estos dos períodos finales.

Para esta sexta cartilla hemos querido, como institución, invitarlo para reflexionar en tres variables que sabiéndolas manejar pueden ser claves para poder acceder a los objetivos trazados.

Bendiciones y feliz semana

JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO
Orientación Escolar

REFLEXIÓN PRELIMINAR

El dramaturgo BERTOLD BRECHT tiene un interesante texto que dice:

“Hay hombres que luchan un día y son buenos.
Hay quienes luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos.
Hay los que luchan toda la vida, esos son los imprescindibles”.

He querido comenzar esta cartilla queriendo que pensemos en la forma en que frente a diversas circunstancias de la vida, los seres humanos solemos afrontar las situaciones desde actitudes muy diversas. Algunas bastante deseables y otras quizás poco convenientes y hasta poco funcionales. Entre ellas tenemos:

1. Actitud de abandono
2. Actitud de espera
3. Actitud de movilización

En la primera, las personas sienten que “ya no hay nada que hacer” y terminan por huir o abandonar. Con alguna frecuencia se escucha que la meta se ha vuelto tan compleja y con tan pocas probabilidades de alcanzarla que lo mejor es abandonar la tarea emprendida; inclusive, dejando el escenario en el que se está trabajando por dicho objetivo.

En la segunda, las personas quizás no toman una decisión tan radical (abandonar) sino que asumen como postura el dejar que todo siga su curso normal y que “sobre la marcha” se van analizando los resultados obtenidos. En ocasiones hay quienes afirman que para algunos el funcionamiento se optimiza, de manera casi que natural, hacia la parte final del proceso.

En la tercera, las personas asumen los momentos de dificultad como oportunidad y desde allí se replantean algunos comportamientos y estrategias para poder lograr un mayor y mejor acceso a los objetivos propuestos. En este grupo se evidencia, para ciertas personas, un interesante nivel de autocrítica.

Probablemente, hay otras actitudes frente al tema que nos ocupa e inclusive combinaciones de las actitudes expuestas (Un ejemplo muy frecuente es quienes empiezan con una interesante movilización pero al corto tiempo terminan por abandonar).



AMDG

RELIGIOSAS OBLATAS
AL DIVINO AMOR

1923 - 2023

“Con **Jesús Eucaristía**,
en comunión, celebramos 100 años de
fundación ”



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

HÁBITOS DE ESTUDIO – CARTILLA No. 06

Para nuestra realidad escolar observamos al término del primer semestre (primeros dos períodos) uno de los siguientes panoramas:

1. *Estudiantes con buenos resultados cuya probabilidad de promoción es alta y deben mantener su desempeño para poder cualificar el proceso. Por lo general, ya han creado el hábito del rigor académico, autoexigencia y compromiso con su rol.*
2. *Estudiantes con resultados que se mueven entre lo básico y lo aceptable, cuya promoción podría tener un nivel de riesgo no tan alto pero necesario de tener en cuenta. Por lo general, se mueven desde mínimos.*
3. *Estudiantes con resultados por debajo de lo esperado que al término de estos meses podrían estar perfilando para la no promoción o la reprobación final de algunas asignaturas. Requieren una reacción a corto plazo.*

EJERCICIO DE APLICACIÓN

A partir de los dos planteamientos anteriores y evaluando el primer semestre de este año, tu hijo(a):

1. *¿En qué panorama académico se encuentra?*

2. *¿Qué actitud suele asumir?*

TRES VARIABLES QUE PUEDEN SER CLAVES

Asumiendo la **ACTITUD DE MOVILIZACIÓN** como la más deseable y esperable para poder acceder a los mejores resultados posibles, quiero ahora sugerir tres variables que manejadas de manera adecuada se pueden constituir en las mejores aliadas para poder avanzar hacia los objetivos deseados. Ellas son:

- *Convicción en las capacidades*
- *Interés en la meta*
- *Manejo del tiempo*

CONVICCIÓN EN LAS CAPACIDADES

Un primer elemento fundamental, para poder acceder a los objetivos trazados es la confianza que la persona tiene en sus capacidades. Variable que es probable de observar en elementos como el lenguaje que utiliza consigo mismo respecto a su potencial de aprendizaje frente al estudio en general y/o las asignaturas en particular. Lenguaje que también es influido por comentarios que se realizan en el entorno por las personas de la familia y/o los del escenario escolar. De igual manera, incide el mayor o menor acceso a las experiencias de logro.

Vale la pena enfatizar en los extremos de riesgo al interior de la variable. De una parte, “creer” tanto en las propias capacidades que se puede llegar a una postura de cierta “sobradez” en las que se considera que no es necesario el esfuerzo y la dedicación para poder acceder a los desempeños deseados o tener tanta negación de las capacidades que deriva en una postura de casi total pasividad.



“Con **Jesús Eucaristía**,
en comunión, celebramos 100 años de
fundación ”



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

HÁBITOS DE ESTUDIO – CARTILLA No. 06

EJERCICIO DE APLICACIÓN

1. ¿Cómo se encuentra tu hijo(a) con respecto a la convicción en sus capacidades?

2. ¿Qué debe mantener? ¿Qué debe modificar?

3. ¿Qué pueden aportar como familia para optimizar esta variable?

INTERÉS EN LA META

Tan importante como la confianza que la persona tiene en sus propias capacidades, es el deseo de alcanzar un determinado objetivo. Un “QUERER” que debe necesariamente acompañarse de actitudes y/o manifestaciones externas que soportan lo que muy probablemente se expresa en palabras. En esta variable es muy importante que el interés sea constante y no tan solo la respuesta a un momento puntual del proceso y debe blindarse frente a posibles comentarios excluyentes o de desmotivación que pudieran surgir en su entorno.

Aquí es también importante tener en cuenta que los procesos suelen tener altibajos y que tal como se afirma en el lenguaje coloquial: “lo importante no es caerse, sino lo rápido en poder levantarse”. Es una dinámica que nos sitúa frente a nuestro nivel de tolerancia a la frustración.

EJERCICIO DE APLICACIÓN

1. ¿Cómo se encuentra tu hijo(a) con respecto al interés de ser promovido al grado siguiente?

2. ¿Qué debe mantener? ¿Qué debe modificar?

3. ¿Qué pueden aportar como familia para optimizar esta variable?



“Con **Jesús Eucaristía**,
en comunión, celebramos 100 años de
fundación ”



SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

HÁBITOS DE ESTUDIO – CARTILLA No. 06

MANEJO DEL TIEMPO

La tercera variable que les invito a considerar es la correspondiente a la utilización y manejo del tiempo. Con relativa frecuencia encontramos en nuestros entornos más próximos personas que asumen favorablemente varias responsabilidades y cumplen de manera eficaz con diversas tareas, en tanto que otras tienen una sola actividad y pareciera que el tiempo no les alcanza. Nos situamos frente a la habilidad para ser buenos administradores del tiempo. Claramente es una variable que conlleva temas colaterales como el manejo de prioridades y la optimización de los momentos.

En esta dimensión la buena planeación de la tarea y el justo equilibrio entre forma y fondo van a ser de gran importancia. Así mismo, el AUTOCONTROL de las posibles fuentes de distracción. Aquí vale la pena recordar que sin esfuerzo y dedicación es muy difícil lograr un buen desempeño.

EJERCICIO DE APLICACIÓN

1. *¿Cómo se encuentra tu hijo(a) con respecto al manejo y administración del tiempo?*

.....
.....
.....

2. *¿Qué debe mantener? ¿Qué debe modificar?*

.....
.....
.....

3. *¿Qué pueden aportar como familia para optimizar esta variable?*

.....
.....
.....

ESTE MATERIAL HA SIDO ELABORADO PARA EL COLEGIO RR OBLATAS AL DIVINO AMOR POR SU ORIENTADOR ESCOLAR, PSICÓLOGO JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO - JULIO DE 2023