

# PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



**Educación Secundaria Obligatoria**

**Anexo 10. Guía de pensamiento para la  
realización de exámenes.**

Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

[CompartirIgual 4.0 Internacional.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



**Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas. Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 10. Guía de pensamiento para realizar de exámenes.**

Elaborado por Nuria López, Carmen Velázquez y Ana Villafranca (componentes del EOEP Específico DEA, TEL y TDAH).

Versión 1 - Fecha de publicación - Febrero 2024

## Anexo 10. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA REALIZAR EXÁMENES

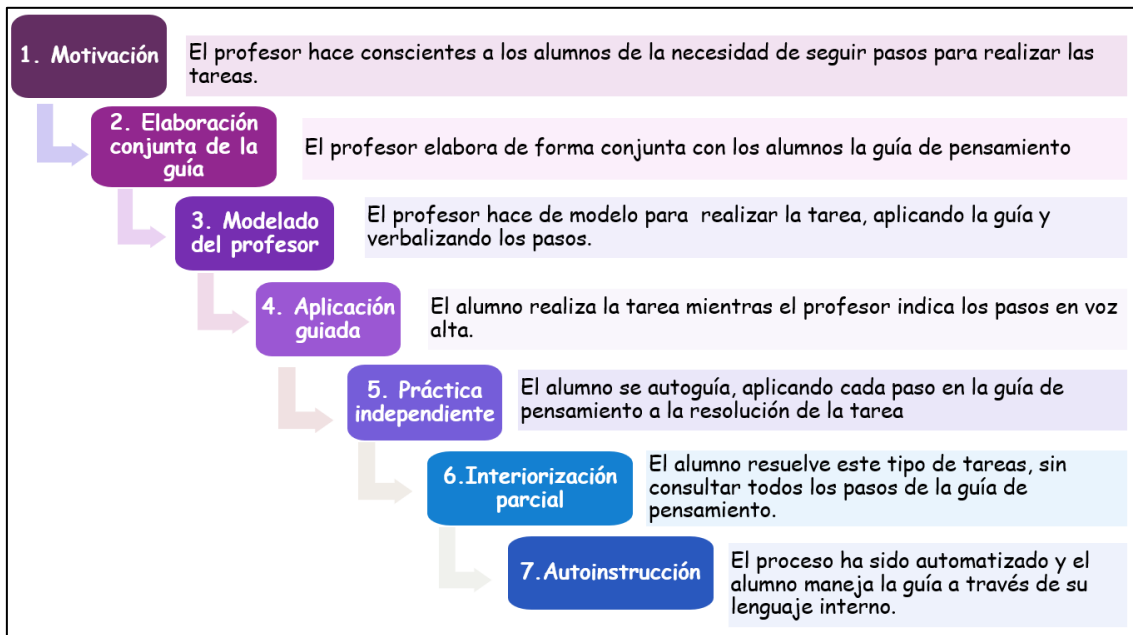
Una guía de pensamiento es una herramienta que hace explícitos los pasos a seguir para desarrollar una tarea de forma eficaz, minimizando los errores y fomentando la autorrevisión.

El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el objetivo último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de manera que esto favorezca su autonomía. En este sentido, hay que tener en cuenta que las autoinstrucciones son un diálogo interno que nos guía en el desarrollo de una tarea, en el control de nuestra conducta o en la regulación de nuestras emociones.

Para abordar una tarea o generar autogestión ante situaciones determinadas, se pueden generar múltiples modelos de guías de pensamiento. Lo importante es que el profesor desarrolle uno propio, teniendo en cuenta las características de la tarea a realizar, el del grupo o del alumno concreto con el que quiere trabajarlas.

Los pasos a seguir en el desarrollo e implementación de las guías son los siguientes:

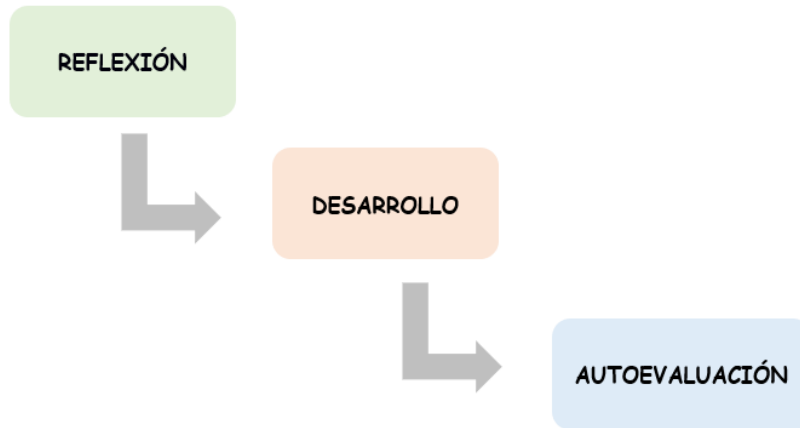
1. El profesor diseña una secuencia inicial de pasos para realizar un tipo de actividad
2. Genera un borrador de la guía de pensamiento. Puede estructurarla en tres partes: reflexión antes de realizar la tarea, desarrollo de la tarea y autoevaluación.
3. A partir de ese borrador, comienza el trabajo con los alumnos de la guía de pensamiento, siguiendo los siguientes pasos:



En este paso hay que destacar la importancia de la motivación previa de los alumnos, haciéndoles conscientes de que para resolver las actividades es necesario seguir unos pasos. Otro aspecto esencial es que el profesor sirva de modelo, aplicando la guía de pensamiento para abordar el tipo de tareas para las que ha sido creada, haciendo explícito el proceso.

Se puede consultar una exposición más detallada de los pasos a seguir para la implementación de guías de pensamiento en el apartado 7 del "Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas en Educación Secundaria Obligatoria".

Las guías de pensamiento para el desarrollo de una actividad pueden estructurarse en tres partes:



A continuación, se desarrolla una propuesta que puede ayudar a diseñar el borrador de la guía de pensamiento de realización de exámenes.

## ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

### REFLEXIÓN

1. **Una vez fijada la fecha** de un examen y antes de empezar a estudiar, los alumnos deben ser conscientes de que tienen que llevar a cabo una serie de tareas que indudablemente contribuirán a que el resultado del examen sea positivo. A modo de ejemplo, algunas de estas tareas podrían ser las siguientes:

- Anotar la fecha del examen en la agenda y, si hay planificadores en el aula, consultarlos de forma periódica.
- Conocer:
  - La materia que entra en el examen
  - El tipo de preguntas que se pueden encontrar.
  - Los criterios de corrección.
  - El tipo de ayudas que van a poder utilizar: calculadora, diccionario, guía de pensamiento, ordenador...
  - La duración del examen y si va a disponer de tiempo extra.

El alumno debe ser consciente de que, si desconoce alguna de estas informaciones debe preguntar al profesor.

- Revisar si tienen todos los materiales necesarios para poder estudiar la materia que entra en el examen: libro de texto, apuntes, presentaciones...
- Planificar de forma realista el tiempo de estudio y de repaso necesario y anotarlo en un planificador.

Se puede consultar el anexo 9: Guía de pensamiento para la planificación de tareas y exámenes.

2. **El día del examen:**

**Debemos hacer conscientes a los alumnos de que, el día del examen, antes de comenzar, hay una serie de acciones muy importantes que pueden realizar. A modo de ejemplo:**

- Antes de salir de casa, asegurarse de que tienen todo lo necesario para poder realizarlo: bolígrafos, calculadora, reglas, reloj para controlar el tiempo...
- Estar atento a la aparición de pensamientos negativos del tipo: "seguro que el profesor me pregunta lo que peor me sé", "me va a salir fatal"... Si aparece algún pensamiento de este tipo, los alumnos deben intentar detenerlos lo antes posible. Para ello pueden utilizar algunas estrategias como pensar en algo que les resulte muy agradable, decirse a sí mismos que lo van a hacer lo mejor que puedan, reforzarse positivamente porque han hecho las cosas muy bien durante el tiempo de planificación...



DESARROLLO	DURANTE EL EXAMEN	<p>Durante la realización del examen, los alumnos deben ser conscientes de los pasos a seguir para evitar que algunos errores puedan condicionar su resultado. Al comienzo del uso de esta guía de pensamiento, es muy recomendable que los alumnos puedan disponer de esta parte de la guía para poder consultarla en el examen. Algunos de los pasos que se podrían reflejar pueden ser los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poner el nombre</b> y aquellos otros datos que les pidan, como por ejemplo la fecha.</li> <li>• <b>Revisar cuántas hojas hay en el examen, mirarlas por las dos caras y contar el número total de preguntas a las que hay que responder.</b></li> <li>• <b>Leer bien los enunciados.</b></li> <li>• <b>Leer los enunciados una segunda vez. En esta segunda lectura,</b> si el profesor no ha resaltado los conceptos clave, utilizar claves visuales para destacarlos (subrayar, iluminar, rodear...)</li> <li>• Si en alguna de las preguntas le surgen dudas, es el momento de pedirle al profesor que se las aclare. Esto puede hacerlo en cualquier momento.</li> <li>• <b>Marcar un orden de respuestas:</b> empezar por contestar aquellas que mejor sepan, dejando para el final las que les resulten más difíciles. Pueden marcar el orden de respuesta en el margen izquierdo.</li> <li>• <b>Gestionar bien el tiempo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber el tiempo con el que cuentan.</li> <li>- Distribuir el tiempo entre todas las preguntas para evitar dedicar demasiado solo a algunas.</li> <li>- Asegurarse de que les sobrarán unos minutos al final para revisar el examen antes de entregarlo.</li> <li>- Si al responder a una pregunta, a pesar de haberla señalado como fácil, notan que se bloquean, tendrán que cambiar el orden de respuesta y dejarla para el final, evitando dedicar tiempo improductivo a una pregunta.</li> </ul> </li> <li>• <b>Organizar cada una de las respuestas.</b> Si pueden usar hojas en blanco en las preguntas de desarrollo, pueden intentar escribir un esquema/lluvia de ideas sobre las cosas que saben al respecto para que no se les olvide ninguna y dar un orden adecuado a la información.</li> </ul> <p>Si tiene que utilizar más hojas de las que le ha entregado el profesor para responder a las preguntas, debe numerarlas.</p> <p>En la resolución de problemas, si han utilizado un guion para la resolución de los mismos, debo intentar seguir los pasos que han trabajado de forma previa.</p>
------------	-------------------	--

DESARROLLO	DURANTE EL EXAMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Revisar el examen antes de entregarlo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurarse de haber puesto los datos personales y de haber contestado a todas las preguntas. Mirar la parte de atrás de los folios.</li> <li>- Confirmar que en cada pregunta han respondido a lo que se le pide.</li> <li>- Si el examen es de matemáticas, revisar en cada ejercicio las operaciones y valorar la coherencia del resultado obtenido.</li> <li>- Revisar las faltas de ortografía. Si tienen dudas sobre cómo se escribe una palabra, intentar utilizar un sinónimo o consultar el diccionario, si está permitido.</li> </ul> </li> </ul>
AUTOEVALUACIÓN		<p>Tras la realización del examen todavía quedan tareas por hacer. Estas tareas son muy importantes para poder mejorar en futuras ocasiones. A modo de ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Revisar las correcciones del profesor:</b> analizar los errores y solicitar al profesor que les aclare aquellas correcciones sobre las que les surjan dudas o que les explique cómo podrían haber dado una mejor respuesta.</li> <li>• <b>Valorar los resultados:</b> valorar si la nota que han obtenido se ajusta a sus expectativas. Si no es así, intentar analizar las posibles causas.</li> <li>• Si los resultados obtenidos son satisfactorios, es importante que se <b>feliciten</b> por el trabajo bien realizado.</li> <li>• <b>Reflexionar:</b> sobre aquellas estrategias que deben mantener o sobre las que deben desarrollar, con el fin de mejorar los resultados: planificación, técnicas de estudio utilizadas, tiempo dedicado al estudio...</li> </ul>

Teniendo en cuenta estas orientaciones, el primer paso sería diseñar un borrador de lo que podría ser una guía de pensamiento para la realización de exámenes. Posteriormente, se elaborará la guía definitiva con los alumnos, siguiendo el procedimiento descrito al inicio de este documento. Como hemos dicho, es importante adaptarla a cada alumno, grupo, características concretas...

Por ello, al concretar una guía con los alumnos, no es necesario que se detallen todos los pasos indicados en las orientaciones anteriores, sino sólo aquellos que el profesor considere necesarios. A modo de ejemplo, proponemos una posible guía para el alumno:





## GUIA DE PENSAMIENTO PARA REALIZAR EXÁMENES. ALUMNO

### Reflexión

#### Una vez fijada la fecha de un examen :

- Anota la fecha del examen en la agenda.
- Piensa en el tipo de preguntas que pueden entrar.
- Planificar el tiempo de estudio y de repaso.
- Revisa los materiales que necesitas par estudiar

#### El día del examen antes de salir de casa :

- Cojo todo lo que necesito para el examen
- Evito la aparición de pensamientos negativos
- Me mantengo tranquilo

### Desarrollo

- Pongo el **nombre** y aquellos **datos** que me piden.
- **Reviso** cuántas hojas hay, las reviso por las dos caras y cuento el número total de preguntas.
- **Leo bien los enunciados.**
- **Marco un orden de respuesta:** empiezo por contestar aquellas que mejor me sé y dejo para el final las que me resulten más difíciles.
- **Leo los enunciados una segunda vez.** Subrayo palabras clave. Pregunto las dudas al profesor.
- **Gestiono bien el tiempo :**
  - ¿Cuánto tiempo tengo para hacer el examen?
  - Distribuyo el tiempo entre todas las preguntas, evito dedicar demasiado solo a algunas.
  - Si al responder a una pregunta noto que me bloqueo, cambio el orden de respuesta y la dejo para el final.
  - Reservo unos minutos al final para revisar el examen antes de entregarlo.
- **Organizo cada una de las respuestas .** Si me permiten usar hojas en blanco:
  - En las preguntas de desarrollo, puedo escribir un esquema/luvia de ideas (evito olvidos y le doy orden a la información).
  - En la resolución de problemas: dibujo el problema, hago operaciones en sucio...
- **Reviso el examen antes de entregarlo :** compruebo que he escrito mis datos personales, que he contestado todas las preguntas, que he respondido lo que me preguntan y reviso las faltas de ortografía.

### Autoevaluación

- **Reviso las correcciones del profesor :** analizo los errores y pregunto dudas.
- **Valoro los resultados :** ¿la nota que he obtenido se ajusta a mis expectativas?¿a qué se ha debido?
- **Me felicito** por el trabajo bien realizado.
- **Reflexiono** sobre aquellas **estrategias** que debo mantener o sobre aquellas que debo cambiar: planificación, técnicas de estudio, tiempo dedicado al estudio, concentración en el examen...