

PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



Educación Primaria

Anexo 43. Guía de pensamiento para la realización de exámenes

Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-](#)

[CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas en Educación Primaria. Anexo 43. Guía de pensamiento para la realización de exámenes. (Ed. Primaria)

Elaborado por el EOEP Específico DEA, TEL y TDAH.

Versión 1 - Fecha de publicación - enero 2025.

Anexo 43. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE 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.

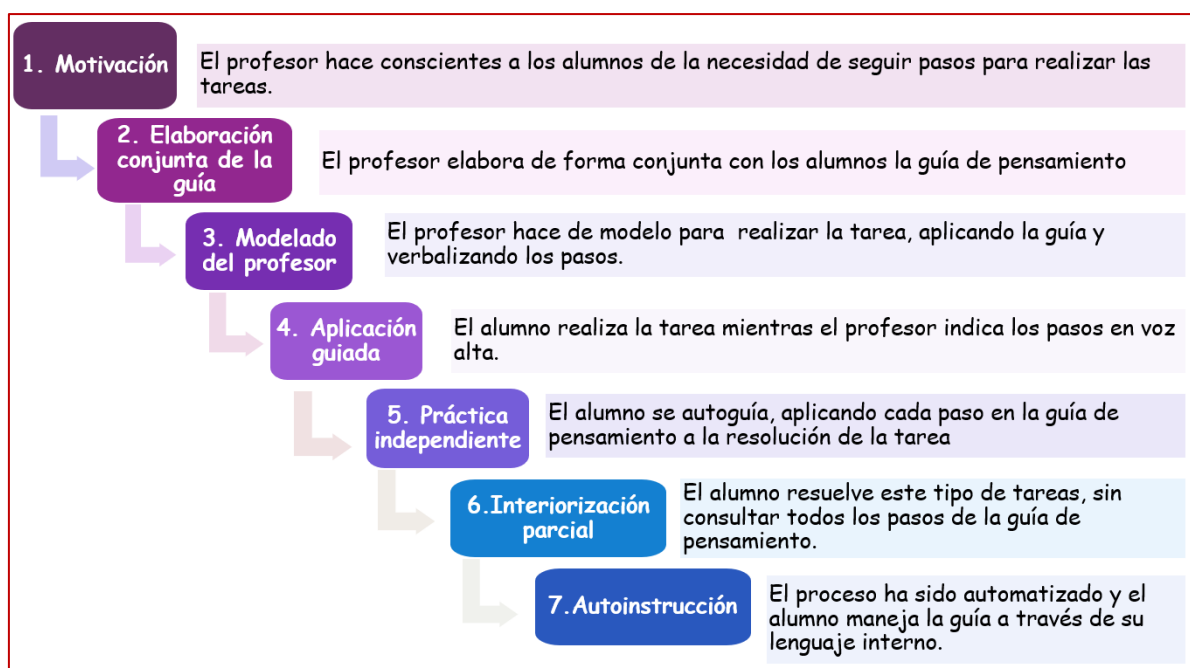
El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el **objetivo** último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de 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, en el que cada instrucción es un paso necesario para resolverlas con éxito.

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, 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.

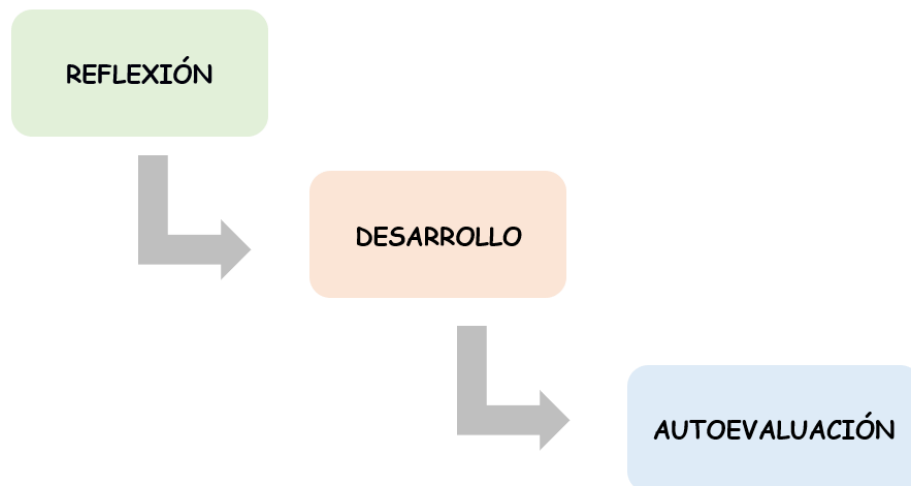
2. Genera un borrador de la guía de pensamiento. Puede estructurarla en tres partes: reflexión antes de realizar la tarea, desarrollo de la tarea y autoevaluación.
3. A partir de ese borrador, comienza el trabajo con los alumnos de la guía de pensamiento, siguiendo los siguientes pasos:



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 **anexo 34** del "Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas en Educación Primaria".

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 para favorecer la realización de exámenes. En primer lugar, se recoge unas orientaciones para que el profesor pueda elaborar un borrador de la guía; en segundo lugar, el ejemplo de la guía del alumno.

En esta guía también se incluye un primer paso con las actuaciones previas a la realización del examen que deberían irse modelando por el maestro y aprendiendo en el aula a lo largo de los diferentes ciclos. Para una mayor profundización en este paso es recomendable consultar el **Anexo 44**, correspondiente con la Guía de pensamiento para la planificación de tareas.

ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

ACTUACIONES PREVIAS

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.

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...

REFLEXIÓN

En el momento de **realización del examen** es importante llevar a cabo ciertas estrategias, pautas y rutinas que permitan guiar la atención, concentración y realización del propio examen.

Para ello será recomendable:

- **Modelar por parte del maestro el uso de técnicas de relajación** para bajar los nervios y aumentar la concentración antes de ponernos a leer el examen. En función de la práctica de nuestros alumnos podremos usar diferentes técnicas como: la respiración, la relajación muscular, contar hasta 10, técnica de muñeco de trapo-robot, beber agua... Será muy importante que el maestro practique con sus alumnos estas estrategias previamente y en momentos con menos nervios para que las puedan poner en marcha el día del examen y de forma autónoma de manera progresiva.
- **Visualización de pensamientos positivos antes de ponernos a realizar el examen** favorece la motivación y la autoconfianza. El profesor deberá poner ejemplos de pensamientos en los primeros exámenes para que los alumnos puedan construir sus propios pensamientos positivos individualizados. Algunos ejemplos que se pueden dar son: ¡Lo voy a hacer lo mejor que pueda!, ¡Cada examen es una nueva oportunidad!, ¡Podré contestar preguntas porque he preparado y estudiado el examen! Serán recomendable promover pensamientos que vayan dirigidos a la realización del examen y no a los resultados. Además, se deberá 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", etc. 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, reforzarse positivamente por la planificación previa al examen o trabajar los pensamientos positivos.

- El maestro deberá dedicar uno de los primeros momentos a colocar los **datos personales y la fecha** de forma tranquila en el espacio del examen que nos hayan indicado.
- **Leer las preguntas del examen en voz alta** por parte del maestro será importante para que los alumnos puedan acceder a ellas por varios canales sensoriales y permitan conocer la cantidad de preguntas del mismo. Si esto no fuera posible o en los cursos más avanzados de la etapa, sería muy recomendable dejar un tiempo personal de lectura de las preguntas antes de contestarlas para identificar qué preguntas me sé y cuáles no domino tanto. Además, muchos profesores suelen dar indicaciones o alguna información útil al inicio del mismo, por lo que será muy importante perseverar en llevar a cabo este paso con los alumnos.
- Además, se podrá **revisar de forma compartida cuántas hojas** hay en el examen, mirarlas por las dos caras y contar el número total de preguntas a las que hay que responder.
- Por último, sería muy recomendable que los maestros recuerden verbalmente a los alumnos la importancia de prestar atención y cuidado a la **caligrafía y ortografía** a lo largo del examen. Al principio se pueden modelar frases del tipo: ¡Voy a tener cuidado con la presentación! ¡Voy a respetar los márgenes y voy a intentar cuidar la caligrafía! y luego podrá usar preguntas como ¿De qué nos tenemos que acordar?, para facilitararlo.

DESARROLLO DURANTE EL EXAMEN

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 este apartado de la guía del profesor o la guía de pensamiento del alumno en función de los pasos que hayamos incluido en ella. Algunos de los pasos que se podrían reflejar pueden ser los siguientes:

- **Leer los enunciados una segunda vez. En esta segunda lectura,** el profesor ayudará con sus indicaciones a buscar los datos importantes del enunciado y subrayarlos. En los primeros cursos y primeros exámenes del año de todos los ciclos el maestro podrá recordar este paso con cuestiones como: *¿Qué me preguntan?* o *¿qué contenido me piden?*
- **Responder las preguntas del examen.** El maestro deberá enseñar a contestar todas las preguntas del examen de la manera más eficaz posible. En los primeros cursos, el maestro reforzará y entrenará la idea de empezar por las primeras preguntas y cuando no se sepa una, pasar a las siguiente. Cuando se haya llegado a la última pregunta, se deberá retomar la primera no contestada para intentar poner algo de contenido. El objetivo final a lo largo de los cursos de primaria, será que los alumnos puedan escoger libremente el orden de respuesta de las preguntas, empezado por las cuestiones que mejor se saben y dejar para el final las que menos dominio sientan.
- **Elaborar respuestas más completas.** El maestro deberá ser una ayuda para aquellos alumnos que escriben muy poco contenido o nada en algunas preguntas por sus dificultades escolares. El maestro podrá verbalizar preguntas para que el alumno conecte información o usar una tarjeta que incluya preguntas del tipo: *¿qué más cosas aparecían en esa página?*, *¿había alguna foto que explicara algo?*, *¿qué cosas me sé de esto, aunque la pregunta no sea la misma?*, *puedes incluir un ejemplo, puedes contar las cosas sin la fecha o datos concretos.*

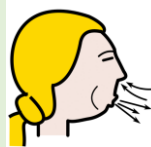
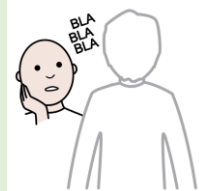
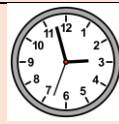
- **Favorecer la corrección de errores durante todo el examen.** El maestro deberá guiar a los alumnos e indicar que los errores son parte del proceso de aprendizaje y por tanto, es normal que aparezcan en la realización de los exámenes. Se recordará de forma verbal varias veces en la realización del mismo que pueden cambiar las respuestas porque hasta que no se entregue el examen al profesor, se pueden incluir nuevas cosas, tachar o poner una nueva respuesta.
- A lo largo del examen, el maestro ayudará de forma explícita con la **gestión del tiempo**, porque la interiorización de ella, es una tarea compleja. Será recomendable que el profesor vaya indicando cuanto tiempo va quedando para que los alumnos aprendan a saber cuánto necesitan para responder a las preguntas. En los cursos más superiores el maestro modelará el uso del reloj de la clase o el personal para la gestión del tiempo en el examen y que puedan completarlo de forma satisfactoria.
- En el caso de que el alumno disponga de **tiempo extra**, el maestro deberá informar al inicio del examen de cuánto tiempo tiene para poder usarlo de forma eficaz y dedicar parte del mismo a las tareas que más le cuesten o tenga que poner más cuidado. Un ejemplo podría ser dedicar parte de ese tiempo a la revisión de la ortografía.
- **Mostrar actitud de apertura y atención** a las dificultades que pueden ir surgiendo en la realización. El maestro deberá permitir al alumnado poder preguntar si no entienden o desconocen algo a lo largo de todo el examen.
- **Organizar cada una de las respuestas.** Es aconsejable que los alumnos tengan una zona de la hoja del examen o una hoja en blanco para poder anotar ideas, plantear esquemas y facilitar el que puedan ordenar sus ideas para redactar las respuestas.

	• Revisar el examen antes de entregarlo. El maestro dedicará los últimos minutos a marcar en voz alta la necesidad de revisar diferentes aspectos: • Asegurarse de haber puesto el nombre y la fecha. • Confirmar que en cada pregunta han respondido a lo que se le pide. • Si el examen es de matemáticas, revisar en cada ejercicio las operaciones y si he colocado la solución con las unidades correspondientes. • Revisar las faltas de ortografía. Si tienen dudas sobre cómo se escribe una palabra, intentar utilizar un sinónimo o consultar el diccionario, o la lista de uso frecuente si está permitido.
AUTOEVALUACIÓN	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: • Es importante reconocer las estrategias que deben mantenerse o cambiar con el fin de mejorar los resultados: planificación, técnicas de estudio utilizadas, tiempo dedicado al estudio... • Revisar las correcciones del profesor: 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. • Valorar los resultados: valorar si la nota que han obtenido se ajusta a sus expectativas. Si no es así, intentar analizar las posibles causas para no generar frustración y sentimientos de fracaso de forma continuada. • Felicitar por las cosas que hayan salido bien en la realización del examen.

Estas orientaciones son una propuesta para el profesor/es que van a elaborar la guía, pudiendo hacer las modificaciones que consideren oportunas. A partir de dichas orientaciones, deberán elaborar un primer borrador de la guía de pensamiento para los alumnos con aquellos pasos que consideren fundamentales. No será necesario incluir todos los pasos que se detallan, solo aquellos que se consideran fundamentales teniendo en cuenta las características del grupo.

Tal y como se ha visto en el procedimiento, el profesor recogerá las aportaciones de los alumnos para construir la guía definitiva.

A modo de ejemplo, proponemos una posible guía para el alumno:

REALIZAR UN EXAMEN	
1. Respiro para bajar nervios y mejorar mi concentración.	
2. Imagino mi pensamiento positivo	
3. Escribo mi nombre y la fecha	
4. Estoy atento al profesor -A nuevos detalles . -A la lectura en voz alta de enunciados.	
5. Leo cada enunciado y subrayo los datos importantes.	 
6. Respondo a las preguntas -Contesto en orden . -Si no sé una pregunta, paso a la siguiente . -Al final, intentó responder las que no sabia .	
7. Estoy atento al tiempo	
8. Me felicito por el trabajo hecho	