

PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



Educación Secundaria Obligatoria

Anexo 13. Guía de pensamiento para realizar atribuciones causales adaptativas

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





EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH
Teléfono de contacto: 690270359
eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org
[Enlace a la WEB del EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH](#)



**Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas.
Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 13. Guía de pensamiento para
realizar atribuciones causales adaptativas.**

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 13. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA REALIZAR ATRIBUCIONES CAUSALES ADAPTATIVAS

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.

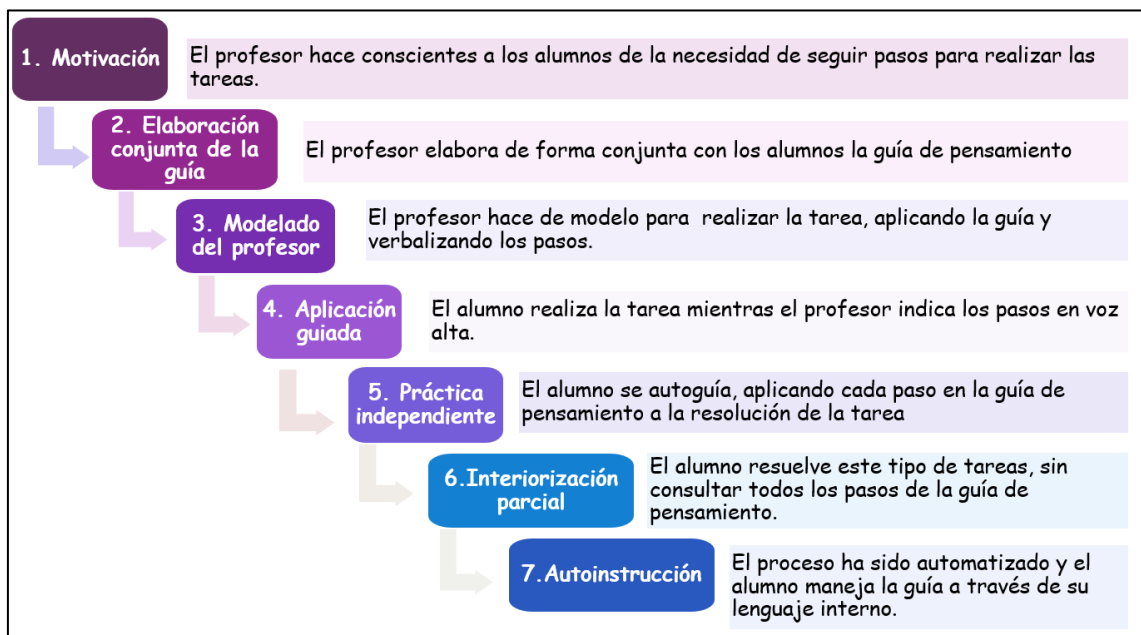
El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el objetivo último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de manera 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".

En dicho programa se propone una estructura para las guías de pensamiento que incluye tres fases: reflexión, desarrollo y autoevaluación. Además, se plantean con el objetivo de que los alumnos, tras un entrenamiento previo, puedan acabar usándolas de manera autónoma. No obstante, para la elaboración de esta guía no se ha seguido esta estructura, debido a la complejidad que conlleva el trabajo con las atribuciones causales, que hace necesario un mayor acompañamiento por parte del profesor.

Orientaciones para el profesor: aspectos generales

Antes de comenzar, es necesario tener en cuenta que hacer conscientes a los alumnos del proceso de realización de atribuciones causales, así como de las repercusiones que tiene, tanto para la construcción de su propio autoconcepto como para mejorar su aprendizaje, es un proceso muy complejo. Por ello es importante hacer ver a los alumnos que utilizar estos pasos guiados va a hacer posible que se sienta mejor y que pueda hacer cambios en sus estrategias para obtener mejores resultados, ya que, en definitiva, se trata de ayudarles con sus emociones, buscar y analizar las causas a las que atribuyen sus éxitos y fracasos, así como contribuir a mejorar sus sentimientos sobre sí mismos, y, por lo tanto, su autoestima.

En definitiva, se trata de acompañar a los alumnos para que, tras la realización de una tarea, puedan valorar adecuadamente su ejecución y realicen atribuciones adaptadas que contribuyan a mantener su motivación y persistencia en la tarea, así como el esfuerzo, facilitando con ello la mejora de la autoestima.

Una atribución causal puede ser definida como el proceso por el cual se identifica la causa o causas a las que se considera se debe el resultado obtenido tras la realización de una tarea o actividad.

En el ámbito educativo, por ejemplo: suspender o aprobar un examen puede ser atribuido a factores como:

- Capacidad
- Esfuerzo
- Atención a las explicaciones del profesor
- Utilización de estrategias de aprendizaje

- Ayuda del profesor
- Dificultad de la tarea
- Suerte...

Atribuir un éxito o un fracaso a unas u otras causas, tiene repercusiones importantes:

- Atribuir el éxito/fracaso a causas que **no se pueden controlar** hacen que no podamos tomar medidas para mejorar en caso de que sea necesario. Solo podemos hacer un plan de mejora si las causas están bajo nuestro control. Por ejemplo: puedo estudiar más tiempo, estar más atento en clase... pero no puedo hacer que la próxima vez tenga más suerte con las preguntas del examen.
- Por otra parte, hacer unas atribuciones u otras también tiene consecuencias sobre nuestro propio autoconcepto, ya que atribuir el fracaso a causas internas estables como, por ejemplo, nuestra capacidad intelectual, nos llevará a minusvalorarnos.

Orientaciones para el profesor: pasos a seguir

1º ¿Éxito o fracaso?

Lo primero que debemos hacer es preguntar al alumno si el resultado lo percibe como un éxito o como un fracaso.

Si consideramos que esa percepción no es ajustada a la realidad, deberemos hacerle ver que debe tomar otros aspectos en consideración.

En cualquier caso, siempre hay que dejar patente que lo importante para aprender no es tanto el resultado final, como el proceso seguido, por lo que hay que valorar qué hemos aprendido, en qué hemos mejorado...

2º ¿A qué atribuye el éxito/fracaso?

Le debemos pedir al alumno que exprese a qué se debe que su actuación sea un éxito o un fracaso. Es posible que necesite ayuda para poder expresar las atribuciones causales que ha realizado. Para ello puede ser de ayuda utilizar un cuadro en el que hayamos puesto diferentes causas, pidiéndolo al alumno que las valore de 0 a 3 en función de su contribución al resultado (0 nula contribución, 3 alta contribución).

	0	1	2	3
Capacidad				
Esfuerzo				
Atención a las explicaciones				
Utilización de estrategias				
Ayuda del profesor				
Dificultad de la tarea				
Suerte				
Otros:				

3º ¿Son ajustadas las atribuciones que ha realizado?

Una vez rellena la tabla, hay que analizar con el alumno si esas atribuciones son ajustadas a la realidad. Por ejemplo, si se trata de un alumno con buena capacidad intelectual, que valora su ejecución como un éxito y que debía realizar una tarea fácil y asigna un 3 a los factores de capacidad, esfuerzo y dificultad de la tarea, quizá debamos hacerle ver que está sobrevalorando el esfuerzo realizado.

En este análisis hay que tener en cuenta que la atribución causal siempre es múltiple y que unos factores dependen de otros.

4º ¿Qué consecuencias tienen las atribuciones causales realizadas?

Con la ayuda de un cuadro similar al que ofrecemos de ejemplo, le podemos hacer ver al alumno que el tipo de atribuciones que hagamos tiene consecuencias muy importantes para nuestra motivación hacia la tarea y, por supuesto, para nuestra autoestima.

En la primera columna de la tabla podemos ver, algunos ejemplos, de causas a las que un alumno puede atribuir un éxito o un fracaso. En la segunda columna, se describen las consecuencias que tiene realizar dichas atribuciones en una situación de éxito: en verde las que tienen repercusiones positivas, en rojo las que tienen repercusiones negativas. Asimismo, en la tercera columna encontraremos las repercusiones que tienen dichas atribuciones en situaciones de fracaso.

ATRIBUCIÓN CAUSAL	Éxito	Fracaso
CAPACIDAD Interna, estable e incontrolable	Confianza en sí mismo Expectativas de éxito Responsabilidad	Pérdida de confianza Expectativas de fracaso Responsabilidad
ESFUERZO Interna, inestable y controlable	Satisfacción Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
ATENCIÓN A LAS EXPLICACIONES Interna, inestable y controlable	Satisfacción Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
USO DE ESTRATEGIAS Interna, inestable, controlable	Confianza en sí mismo Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
AYUDA DEL PROFESOR Externa, inestable, incontrolable	Gratitud	Enfado
DIFICULTAD DE LA TAREA Externa, inestable, incontrolable	Requiere necesariamente una atribución causal múltiple	Enfado Ausencia de responsabilidad
SUERTE Externa, inestable, incontrolable	Sorpresa Ausencia de responsabilidad	Sorpresa Ausencia de responsabilidad

5º ¿Son positivas/negativas para el alumno las atribuciones realizadas?

Una vez analicemos las consecuencias, podemos pedir al alumno que piense si esas valoraciones que ha realizado son adaptativas o no. En definitiva, si le benefician o le perjudican, teniendo en cuenta la motivación hacia la tarea y la autoestima.

6º ¿Qué atribuciones necesita cambiar?

Podemos ayudarle a explicitar qué atribuciones desajustadas puede cambiar por otras más ajustadas, que le van a permitir mantener el control de la situación, haciendo posible mejorar las expectativas de éxito y, por lo tanto, la motivación y la autoestima.

A continuación, podemos encontrar un ejemplo de lo que podría ser la guía de pensamiento del alumno. Ejemplo que es necesario adaptar a cada grupo, teniendo en cuenta las prioridades establecidas por el profesor.

GUÍA DE PENSAMIENTO PARA EL ALUMNO:

REALIZAR ATRIBUCIONES CAUSALES ADAPTATIVAS

1º ÉXITO O FRACASO

1. Me pregunto si he tenido éxito, o fracaso, en una tarea de clase que ya he realizado (ejercicios, deberes, prueba escrita...). Tengo en cuenta que no depende de la nota, sino del resultado final.

2. Marco lo que creo:

ÉXITO	FRACASO

3. Pienso por qué creo que he marcado éxito, o fracaso.

4. Escribo los motivos y lo hablo con mi profesor.

5. ¿Sigo pensando lo mismo? Marco mi decisión final:

ÉXITO	FRACASO

2º ¿POR QUÉ CREO QUE HE TENIDO ÉXITO / FRACASO EN ESTA TAREA?

1. Pienso en las causas que me han llevado a tener un éxito, o un fracaso en esa tarea. Por ejemplo: ¿soy bueno en esas tareas?, ¿he estudiado mucho?, ¿la tarea era fácil?, etc.

2. Escribo aquí lo que se me ocurre y lo hablo con mi profesor:

3. Relleno esta tabla, que me puede ayudar a tener más claros los motivos:

0 = nada; 1 = poco; 2 = bastante; 3 = mucho

	0	1	2	3
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Soy bueno en esto				
Me he esforzado				
He atendido a las explicaciones del profesor				
He usado las estrategias que me enseñan mis profesores				
El profesor me ha ayudado				
La dificultad de la tarea				
He tenido suerte				
Otra cosa (escríbela):				

3º ¿SON ADECUADAS LAS CAUSAS QUE HE PENSADO?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso y hablamos de las causas que he puesto en la tabla. Me pregunto: **¿son adecuadas a mí y a las circunstancias de la tarea las causas que he marcado?**
2. Una vez que lo he pensado, me pregunto: **¿tengo que hacer cambios en la tabla?**
 Si la respuesta es que sí, vuelvo al paso 3 (de la tabla) y las marco en otro color.
 Si la respuesta es que no, voy al siguiente paso.

4º ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN PARA MÍ LAS CAUSAS QUE HE MARCADO?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en las **consecuencias que tienen para mí** las causas que he pensado. *¿Cómo me siento?*

2. Marco en esta tabla lo que siento, después de pensar en las causas:

Confianza en mí mismo	
He sido responsable	
Sé que tendré éxito en otras ocasiones	
Sé que puedo mejorar	
Agradecido al profesor por su ayuda	
Sorpresa	
No he sido responsable	
No tengo confianza en mí mismo	
Enfado	
Culpa	
Otros sentimientos (los escribo):	

5° ¿SON POSITIVAS O NEGATIVAS ESAS CONSECUENCIAS PARA MÍ?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en si las **consecuencias son positivas o negativas para mí.**

¿Me hacen sentir bien, o mal?

¿Me ayudan a mejorar en los resultados?

6° ¿QUÉ CAUSAS SOBRE MI ÉXITO/FRACASO DEBO CAMBIAR?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en **qué causas necesito cambiar**, para no sentirme mal, y/o que me ayude a mejorar en mis resultados.

Dada la complejidad del proceso, esta guía de pensamiento debe ser utilizada en pequeño grupo y con la guía del profesor hasta que los alumnos sean capaces de hacer este complejo análisis de forma autónoma.