

# PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



Educación Secundaria Obligatoria

## Anexo 8. Guía de pensamiento para la toma de apuntes

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

[NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



**Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas.  
Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 8. Guía de pensamiento para la  
toma de apuntes.**

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 8. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA TOMAR APUNTES

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.

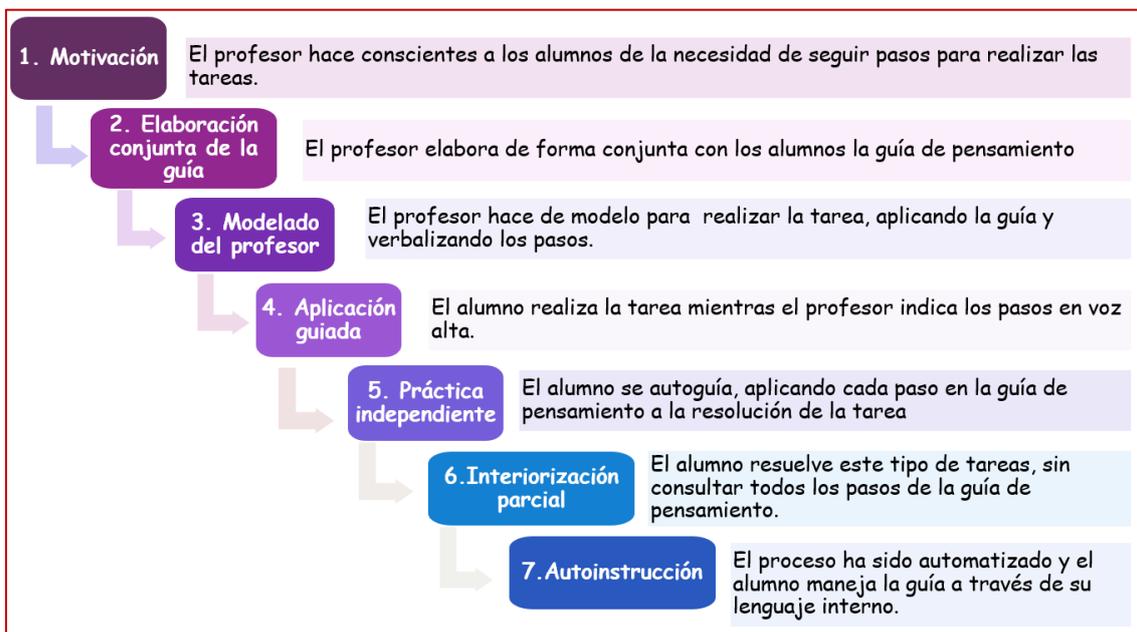
El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el objetivo último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de manera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

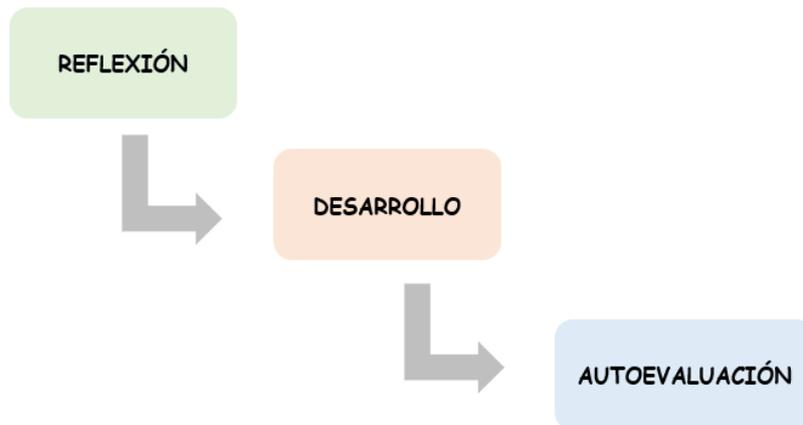
2. Genera un borrador de la guía de pensamiento. Puede estructurarla en tres partes: reflexión antes de realizar la tarea, desarrollo de la tarea y autoevaluación.
3. A partir de ese borrador, comienza el trabajo con los alumnos de la guía de pensamiento, siguiendo los siguientes pasos:



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 la **toma de apuntes**.

## Orientaciones para el profesor

Un aspecto relevante en este aprendizaje es que no debemos asumir que los alumnos saben tomar apuntes de manera efectiva, ni que se ha hecho este trabajo previo. Por ello, es importante guiarles y apoyarles en este proceso.

Las ventajas de tomar apuntes adecuadamente son:

- Favorece la atención a la explicación.
- Fomenta la comprensión del contenido explicado.
- Ayuda a seleccionar las palabras clave, antes de la situación de estudio.
- Ayuda a la elaboración posterior de organizadores de la información.
- Favorece un aprendizaje significativo, ya no solo al estudiar lo explicado en clase, sino también mientras realizan esta actividad.

Así, el objetivo de trabajar con esta guía es proporcionar a los alumnos estrategias que les sirvan de ayuda para tomar apuntes con mayor eficacia.

El primer paso con los alumnos sería fomentar su motivación, manifestando que les ayudará a atender a las explicaciones del profesor, a recordar lo explicado en clase y a estudiar.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que, en la toma de apuntes, hay una parte importante que depende de la explicación del profesor.

Por ello, podemos tener en cuenta algunos aspectos para facilitar esta tarea a los alumnos, mientras damos la explicación en clase:

- El profesor comienza la clase activando los conocimientos previos del alumno, por lo que realizará un pequeño esquema, relacionando esos conceptos clave.
- Dejar un tiempo para que los alumnos revisen sus apuntes del día anterior, en parejas / grupos.
- Preguntar si han surgido dudas de los apuntes tomados el día anterior.
- En la explicación actual, hacerlo a una velocidad adecuada, dejando evidentes los conceptos clave (anotarlos en la pizarra, manifestarlo de forma explícita, etc.), dando tiempo a los alumnos de que los anoten. Esto ayudará a que los alumnos se queden con esa idea y cojan, además, algunas explicaciones que pueden hacer que les ayude a su comprensión.
- Al final de la explicación, el profesor hace un resumen, relacionando los conceptos explicados. Esto permitirá al alumno hacer una tabla resumen / esquema de toda la clase y rodear con claves visuales lo más importante.
- Considerar los apuntes una tarea evaluable, pasando a ser un esfuerzo valorado, además de una buena estrategia de aprendizaje.

<b>REFLEXIÓN</b>	<p>Es necesario hacer conscientes a los alumnos de que la toma de apuntes requiere concentración, resaltando los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar muy pendiente a la explicación. Procurar prestar atención solo al profesor, eliminando estímulos distractores: procurar tener en la mesa solo lo necesario, dirigir la mirada al profesor...</li> <li>• Contar con los materiales necesarios: papel, marcadores, bolígrafo, lápiz, regla...</li> <li>• Preguntar siempre que tengamos dudas.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>DURANTE LA EXPLICACIÓN DEL PROFESOR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No podemos copiar todo lo que dice el profesor, por lo que hay que estar atento a comprender el concepto fundamental, para anotarlo.</li> <li>▪ Tener en cuenta el modo y la organización de las hojas: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Si es en hojas sueltas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzar por anotar la asignatura y la fecha.</li> <li>- Numerar adecuadamente cada hoja.</li> <li>- Agruparlas por temas, una vez finalizado cada uno.</li> </ul> </li> <li><b>Si es en cuaderno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar una portada diferenciada para cada tema.</li> <li>- Comenzar con la fecha.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Siempre dejar un margen izquierdo suficiente para reflejar la palabra clave de cada párrafo.</li> <li>▪ Identificar lo más importante que dice el profesor, prestando especial atención a lo que él destaque: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Términos que el profesor señale como clave para entender el contenido.</li> <li>○ Términos o conceptos a los que haga referencia varias veces.</li> <li>○ Aquello que apunte en la pizarra.</li> <li>○ Datos o fechas que el profesor destaque como especialmente relevantes para el contenido que se aborda...</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anotar estos conceptos de manera resumida, usando abreviaturas o elementos gráficos, sin pretender escribir de manera literal lo que ha dicho el profesor.</li> <li>▪ Resaltar los conceptos clave utilizando otro color, subrayándolos...</li> <li>▪ Identificar cada uno de los apartados que componen un tema poniéndoles un título.</li> <li>▪ Preguntar al profesor si no ha entendido algo o necesita que lo repita para anotarlos.</li> <li>▪ Al final de la clase, acabar con una tabla / resumen con todos los conceptos clave.</li> </ul> <p><b>UNA VEZ FINALIZADA LA EXPLICACIÓN DEL PROFESOR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Revisar, cada día, las notas tomadas en clase, de todas las asignaturas.</li> <li>▪ Si es necesario, pasarlas a limpio, de cara al futuro estudio.</li> <li>▪ Anotar posibles dudas para preguntarlas en la siguiente clase.</li> <li>▪ Comparar los apuntes con un compañero para comprobar si está toda la información importante. También puede servir compararlos con el libro de texto. Añadir la información que falte.</li> </ul>
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	<p><b>En casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Valorar</b> los apuntes en aspectos tales como: ¿están limpios? ¿se pueden leer? ¿se comprenden? ¿son útiles para recordar la explicación de clase? ¿sirven para estudiar?</li> <li>✓ <b>Si algún aspecto es negativo</b>, ver a qué se ha debido.</li> <li>✓ <b>Reflexionar</b> sobre aquellas <b>estrategias</b> que mantener o sobre aquellas que hay que desarrollar, con el fin de mejorar los resultados: la atención en clase, la organización en el papel, la falta de materiales necesarios, la falta de repaso en casa de los apuntes, etc.</li> <li>✓ <b>Si son útiles</b>, <b>reforzarse</b> por el trabajo bien realizado y los avances.</li> </ul>

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el primer paso sería diseñar un borrador de lo que podría ser una guía de pensamiento para trabajar la toma de apuntes. 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:



## AUTOINSTRUCCIONES PARA LA TOMA DE APUNTES. GUÍA PARA EL ALUMNO

### Reflexión

Antes de empezar a tomar apuntes, tengo claras estas cosas:

- Tengo que estar muy pendiente a la explicación del profesor. En la mesa solo tengo lo necesario, dirijo mi mirada al profesor...
- Tengo el material adecuado: hojas, cuaderno, bolígrafos de colores, marcadores...
- Pregunto siempre que tenga dudas.

### Desarrollo

**DURANTE LA EXPLICACIÓN DEL PROFESOR:**

- No voy a poder anotar todo lo que dice el profesor, por lo que tengo que estar muy atento para anotar el concepto clave.
- **Anoto la fecha, el tema.** Si es en hoja suelta (y no encuadernado), anoto también la asignatura.
- **Numero** las hojas adecuadamente.
- Dejo bastante **espacio en el margen izquierdo** para anotar la palabra clave de cada idea escrita, a la hora de estudiar.
- Identifico lo **más importante** que va diciendo el profesor, prestando atención a lo que dice y hace:
  - Términos que el profesor señale como clave para entender el contenido.
  - Términos o conceptos a los que haga referencia varias veces.
  - Aquello que apunte en la pizarra.
  - Datos o fechas que el profesor destaque como especialmente relevantes para el contenido que se aborda.
- Si tengo alguna duda, pregunto.
- **Resalto** las palabras clave, que llevan a la idea principal. Utilizo para ello colores, subrayado, marcadores, etc.
- En función del tipo de asignatura, incluyo: gráficos, esquemas, dibujos, etc.
- Acabo la clase realizando una **tabla con los conceptos clave** con los que me he quedado. Sería un resumen, en palabras, de la clase.

**UNA VEZ FINALIZADA LA EXPLICACIÓN DEL PROFESOR:**

- **Reviso**, cada día, las notas tomadas en clase, de todas las asignaturas. Si es necesario, paso esos apuntes a limpio, de cara al futuro estudio.
- **Anoto posibles dudas** que pueden surgir para preguntarlas en la siguiente clase.
- **Comparo** los apuntes con un compañero o el libro de texto.

### Autoevaluación

- **Valoro mis apuntes:** ¿están limpios? ¿se pueden leer? ¿los comprendo? ¿son útiles para recordar la explicación de clase?. ¿me sirven para estudiar?
- **Si no es así**, ver a qué se ha debido.
- **Si son útiles**, me felicito por el trabajo bien realizado.
- **Reflexiono** sobre aquellas **estrategias** que debo mantener o sobre aquellas que debo desarrollar, con el fin de mejorar los resultados: mi atención en clase, mi organización en el papel, la falta de materiales necesarios, la falta de repaso en casa de los apuntes, etc.



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

