



EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



# Tabla de mi mejor esfuerzo

Autor(a): María de Lourdes Loza Hernández  
Supervisión de Educación Primaria Zona P21515FIZ2156K  
Chalco, México  
20 de febrero de 2023



## INTRODUCCIÓN

En México se requiere cada vez de una mejor sociedad, requiere de individuos con mayores capacidades no solo físicas sino intelectuales, sociales y psicológicas; para enfrentar los retos que se presentan en los diferentes ámbitos sociales, es por ello que la escuela toma el compromiso de formar individuos, con valores, y principios encaminados a una sociedad pacífica y democrática, y es aquí donde los docentes toman la iniciativa para buscar las mejores estrategias que ayuden a los alumnos, para que cada alumno y en cada institución, se logre, una formación integral que le permita contar con habilidades socioemocionales y destrezas que formen al alumno en un ser competente a la hora de desenvolverse en su entorno y logre aplicar sus aprendizajes dentro de su comunidad.

Uno de los propósitos dentro de las escuelas, es que los docentes realicen nuevas estrategias, técnicas y dinámicas durante la práctica en las aulas, y esto permita al alumno, aprender de manera gradual los contenidos a desarrollar, pero a la vez que haya una ejercitación del pensamiento crítico, del lenguaje, de la conducta diaria y de sus emociones.

Para que haya un mejor aprendizaje en los alumnos y sea de manera significativa, el docente debe guiar al alumno para que reconozca sus capacidades emocionales y logre un equilibrio personal que lo ayude a mantener una buena autoestima y un autoconocimiento, mejorando así las relaciones personales e interpersonales y le ayude a concentrarse en los contenidos de aprendizaje, y una forma de lograrlo es a través de la incentivación de los retos, encaminados a fomentar los valores, los hábitos y a su vez las conductas positivas que debe realizar día a día, ya sea en el hogar, en la escuela o en su comunidad.

El siguiente material que se propone, tiene la finalidad de que el alumno pueda constatar momento a momento el avance personal, en el área emocional, en disciplina, en hábitos y en valores, y evaluarlo de una manera justa que lo lleve a reconocer si el esfuerzo que aplica es el suficiente para llegar a su objetivo o meta trazada, logrando ser un mejor hijo, estudiante, amigo, o individuo. Este material lo puede realizar cada alumno, con materiales que tiene al alcance, cuando lo construye lo hace de manera lúdica y divertida, porque puede decorarlo como más le guste.

Este material se llama la “Tabla de Mi mejor esfuerzo”, esta se crea con la finalidad de que el alumno, el docente y el padre de familia, registren y concentren del alumno toda actividad positiva sea física o mental o actitudinal, el esfuerzo debe registrarse para lograr que sus actividades diarias se vuelvan hábitos positivos y después valores que le permitan reaccionar de una manera asertiva, esto quiere decir que sus emociones estarán siempre en juego pero a la vez reguladas por la meta o el objetivo a alcanzar.

La psicóloga María Montessori, decía sobre lo importante de utilizar el material didáctico para el logro de los aprendizajes es, “*el material didáctico ayuda al alumno a descubrir el mundo que les rodea a través del aprendizaje individual, la repetición y la práctica*”, por ello este material pretende que el alumno día a día practique actividades que formen su carácter, su actuar y regule su convivencia de una manera sana, pacífica y democrática y lo registre en su “Tabla de Mi Mejor Esfuerzo”.

## DESARROLLO

La Educación socioemocional es esencial para que los alumnos puedan tener un mayor rendimiento escolar, según Rafael Bisquerra Alzina (2011). (catedrático de la UB y especialista en ámbitos de docencia e investigación relacionados con la educación emocional) es un: "proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Hoy en día la educación emocional es de suma importancia para iniciar cualquier actividad escolar ya que responde a necesidades sociales, que se trasladan al aula cuando los alumnos interactúan. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la neuro didáctica, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: autoconocimiento, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar, que para llevarlos a la práctica hay que contar las herramientas como la empatía, la convivencia, respeto, colaboración, del docente para desarrollar las habilidades socioemocionales de forma transversal en las diferentes asignaturas. R. Bisquerra propone: "el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social"

Para poder llevar a cabo un aprendizaje específico en Educación emocional es importante tener en cuenta que es necesario tener un material didáctico adecuado, es decir, aquel que reúna medios y recursos que faciliten la enseñanza y el aprendizaje, para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas y que también se puedan trabajar las emociones en el hogar y en la escuela.

A continuación, se presenta el Tabla de Mi Mejor esfuerzo con la finalidad de coadyuvar al trabajo que ya realizan los docentes en las aulas para lograr una convivencia sana y pacífica.

### “Tabla de Mi Mejor Esfuerzo”.

Este material surge como la combinación de diferentes tablas de registro que ayudan al alumno a regular conductas, realizar actividades que ayuden a una mejor convivencia en su hogar, en la escuela, fomentar hábitos y rescatar valores.

El propósito de este material es correlacionar el Programa Nacional De Convivencia Escolar y la asignatura de Formación Cívica y Ética.

El material didáctico que se presenta se hace con la intención de que el alumno pueda regular sus emociones, estas pueden ser positivas o negativas. Permitiendo que reconozca que su actuar fomenta la convivencia entre pares, entre familia y en la escuela. En el nivel primaria se espera que a partir de la formación ética los alumnos se apropien y actúen de manera reflexiva, deliberativa y autónoma, conforme a principios y valores como justicia, libertad, igualdad, equidad, responsabilidad, tolerancia, solidaridad, honestidad y cooperación, entre otros.

“Tabla de Mi Mejor Esfuerzo”
Propósito De Formación Cívica y Ética
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollen su potencial personal de manera sana, placentera, afectiva, responsable, libre de violencia y adicciones, para la construcción de un proyecto de vida viable que contemple el mejoramiento personal y social, el respeto a la diversidad y el desarrollo de entornos saludables.</li><li>• Conozcan los principios fundamentales de los derechos humanos, los valores para la democracia y el respeto a las leyes para favorecer su capacidad de formular juicios éticos, así como la toma de decisiones y la participación responsable a partir de la reflexión y el análisis crítico de su persona y del mundo en que viven.</li></ul>
PNCE: Objetivo Especifico
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover con apoyo de materiales educativos la intervención pedagógica de carácter formativo y preventivo en las escuelas públicas de educación básica, orientada a que los alumnos reconozcan su propia valía y aprendan a respetarse a sí mismos y a las demás personas, a expresar y regular sus emociones, a establecer acuerdos y reglas, así como a manejar y resolver conflictos de manera asertiva.</li></ul>

<p><b>Materiales</b>  Una cartulina de cualquier color, o papel ilustración o cartón del tamaño que prefieran  Decorar con margen la cartulina (marcadores)  Estampas de figuras o estrellas adheribles</p>
<p><b>Realización</b>  Dividir la cartulina señalando cada área con un rectángulo de color  Escribir las acciones a realizar  Realizar como se muestra en la Tabla 1 , Foto 1 y 2</p>

<p>En que nos favorece trabajar este tipo de tablas y como la aplicamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Tabla de Mi Mejor Esfuerzo que realicemos, debe tener acciones que permitan el desarrollo personal del alumno, a través de hábitos y de valores, que como docentes hayamos detectado, que le hacen falta reforzar al alumno.</li> <li>• Realizamos un listado de estas acciones, el alumno los visualiza y trabaja en cada acción que se le asigne, a su vez es consciente del proceso, de su esfuerzo y lo valora, ya que el mismo se evalúa día con día, colocando si lo realizo bien, lo realizó mal o no realizo. Al final de la semana el podrá identificar si a realizado su mejor esfuerzo para lograr las acciones encomendadas.</li> <li>• Para ello lo registra en su tabla y el mismo toma decisiones que le permitan continuar como lo ha hecho o esforzarse todavía más para lograrlo.</li> <li>• Las acciones podrán ser cambiadas cada mes, bimestre o semestre, dependiendo del logro satisfactorio de las mismas.</li> <li>• Se pueden hacer dos tablas a la vez una que podrá el alumno tener en el aula y la otra en el hogar.</li> <li>• Este tipo de tabla de Mi Mejor Esfuerzo es para todas las edades, también la pueden realizar los padres de familia, y así también colaboren en las acciones que las lleven a una convivencia familiar y escolar.</li> <li>•</li> </ul>
<p>Como lo evaluamos.</p> <p>Todo desarrollo emocional se refleja en el aspecto actitudinal y es de forma cualitativa.  Podemos medir su avance a través de la observación, pero también, en el cambio de conducta que muestra ante las diferentes situaciones y convivencia dentro del aula.  Una vez que el alumno muestra un avance lo podemos felicitar, resaltar su esfuerzo y podemos cambiar a la siguiente acción.</p>

*“Tabla de mi Mejor Esfuerzo”*  
*Nombre de /a/umno*

*Mi ayuda a /os demás*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Ayudo a /a /impieza*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Ordeno mis juguetes*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Lavado de dientes*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Compartí con /os demás*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Respeto a /os demás*

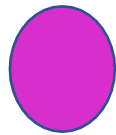
lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Como toda mi comida*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*Me comunico de forma asertiva*

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo



Lo realice



Lo realice con dificultad



No lo realice

La tabla que realicemos debe tener las acciones que el docente allá identificado en el alumno, a razón de las conductas, hábitos disciplina y emociones mostradas en el aula por los alumnos y a través de esas actividades se va comprometiendo el alumno a mejorar su actuar y se vuelve consciente del proceso que tiene que pasar para lograr una estabilidad emocional, pero sobre todo reconocer su esfuerzo constante para tener una mejor convivencia y un mejor control de sus propias emociones.

Lo que voy hacer diariamente	LUN	MAR	MIER	JUEV	VIEN
Ayudo a la limpieza	●	●	●	●	●
Ordeno mis juguetes	●	●	●	●	●
Me lavo los dientes	●	●	●	●	●
Como toda mi comida	●	●	●	●	●
Realizo mis tareas	●	●	●	●	●
Me baño	●	●	●	●	●
Respeto a los demás	●	●	●	●	●
Me comunico de forma asertiva	●	●	●	●	●

**Legend:**  
 ● (Pink) Lo realice  
 ● (Blue) Lo realice con dificultad  
 ● (Orange) No lo realice

**Header:**  
 Mi Mejor Esfuerzo  
 Rosario

Foto 1. Propia Autoría



Mes  
enero

Mi Mejor  
Esfuerzo  
Rosario

Lo realice

Lo realice con  
dificultad

No lo realice

Lo que voy hacer  
diariamente

LUN MAR MIER JUEV VIEN

Ayudo a la  
limpieza

●

Ordeno mis  
juguetes

●

Me lavo los dientes

●

Como toda mi comida

●

Realizo mis tareas

●

Me baño

●

Respeto a los demás

●

Me comunico de  
forma asertiva

●

## CONCLUSIONES

Cuando al alumno le mostramos cuales son los hábitos, las conductas y los valores positivos, así como el manejo de sus emociones, el alumno va modificando su pensamiento, su conducta y hasta su forma de expresarse ante los demás, y sus habilidades socioemocionales se van desarrollando de tal manera que se socializa más fácilmente en el hogar, en la escuela y en su comunidad.

La Tabla de Mi Mejor Esfuerzo que se aplicó en los diferentes grados de primaria tiene la finalidad de evaluar las habilidades socioemocionales a través de la realización de las actividades de manera autónoma, sin ser impositiva, sino que logra en los alumnos su propia reflexión, también modifique su actitud agresiva e intolerante, su sentir y su pensar son más amables y reflexivos para con los que le rodean y logre una comunicación asertiva y una convivencia armónica.

Los alumnos que lograron culminar por 6 meses esta tabla de Mi Mejor Esfuerzo, obtuvieron un mejor aprovechamiento, académico y también social.

Podemos decir que los padres de familia y los docentes lograron ver el cambio tan significativo que tuvo este material elaborado por los alumnos y que fue supervisado por el docente y padre de familia, la conducta mejoro y ayudo a los alumnos a adquirir mejor los contenidos de aprendizaje.

## Referencias

Valdez, Walter. (Última edición:17 de mayo del 2022). Definición de Material Didáctico.

Mena Merchés, B. (1999). Nuevas tecnologías para la enseñanza: didáctica y metodología. Madrid: Ediciones de la Torre.

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>

<http://ferdemestres.blogspot.com.es/2014/01/el-color-de-les-emocions.html>

<http://petitsgransartistes.blogspot.com.es/2013/03/emocions-i-sentiments-el-monstre-de.html>

