**Escuela Normal De Educación Preescolar** 

**Ciclo 2020 - 2021**

**Asignatura:** Estrategia de trabajo docente

**Titular:** Angelica Maria Rocca Valdes

**Título del trabajo:** Diario de notas cientificas

**Grado y sección:** Cuarto semestre “D”

**Competencias:** Unidad II. Del diseño e intervención hacia la mejora de la práctica docente.

* Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
* Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.
* Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
* Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.
* Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

**Alumna:**Urdiales Bustos Alma Delia. #18

**Saltillo, Coahuila de Zaragoza, Junio 2021**

**NOTAS CIENTIFICAS**

**Nombre de la secuencia:** Emociones y Sentimientos

**Fecha de aplicación:** 15- Junio -2021

**Conceptos a investigar:** Sentimientos, Emociones

**Investigación:**

**Sentimientos.**

Maslow afirmaba que a medida satisfacemos nuestras necesidades más básicas, surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo, considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland, 2008).

Para Maslow las motivaciones surgen de necesidades no satisfechas y es mediante la satisfacción de las mismas que llegamos a estar sanos y autorrealizarnos. Eso sí, siempre en un orden. La más básica es la necesidad de crecimiento, que organiza a todas las demás. A partir de esto tenemos cinco niveles, ordenadas según su fuerza (las fisiológicas tendrán más dominancia que las de naturaleza psicológica) desde la necesidad de supervivencia hasta la de crecimiento.

La jerarquía de necesidades humanas ordenadas según su fuerza es la siguiente: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad o protección, necesidad de amor o afiliación, necesidad de reconocimiento y, por último, necesidad de autorrealización.

**Emociones.**

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira… Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

* Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
* Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
* Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
* Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
* Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
* Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.

**Manera en que sera explicada a los alumnos:**

Se aprovecharan las situaciones reales y las experencias vividas de los alumnos, ayudandolos a como identificar cada emoción y al mismo tiempo tratarle de ayudar a aceptarla, poniendole un nombre y un color(alegria, enojo, tristeza, relajado, miedo, enamoramiento), diciendoles que es muy normal sentirse de tal manera, pero que hay una forma de como controlarlas.

Se realizara una meditación corta para ayudar a controlar las emociones, con un enfoque en el enojo, al finalizar se relizara un collage con recortes del color que representa cada emoción y harán un paso de baile para demotras sus sentimientos.

**Como se va aplicar:**

Por medio de un cuento, titulado el moustro de colores.

**Nombre de la secuencia:** Como cuido mi alimentación.

**Fecha de aplicación:** 22- Junio -2021

**Conceptos a investigar:** La importancia de la alimentación correcta, 5 beneficios que aporta a la salud una dieta correcta.

**Investigación:**

**La importancia de la alimentación correcta.**

Llevar una dieta saludable tiene muchos beneficios. La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención. Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

En esta etapa los niños suelen optar por alimentos deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud como son la bollería y los dulces y dejando a un lado alimentos saludables como las verduras y las frutas que han de ser grupos de alimentos indispensables en su alimentación.

Una alimentación saludable es uno de los hábitos más importantes para tener una buena salud, no solo a nivel físico sino también mental. Por este motivo, es importante adoptar unas costumbres tanto de nutrición como de ejercicio físico, ya que contribuyen a mejorar la calidad de vida. En este post, vamos a explicar la importancia de la alimentación y algunos consejos para llevar a cabo una dieta equilibrada.

Es cierto que la alimentación es algo más que una necesidad, pues también supone placer y una forma de expresarse. La alimentación debe satisfacer estos tres pilares y mantener un equilibrio entre ellos. Hoy en día, existe una amplia variedad de alimentos, pero no todos son apropiados para llevar un estilo de vida saludable.

Por lo tanto, hay que conocer la importancia de la alimentación para decidir qué alimentos debemos consumir, en qué medida y cuáles se deben eliminar por completo de nuestra dieta y la de nuestra familia. La amplia disponibilidad de alimentos que se encuentran hoy en día, en muchas ocasiones, lleva a comer en exceso, y a escoger de forma errónea los nutrientes que debemos consumir.

**5 beneficios que aporta a la salud una dieta correcta.**

* Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).
* Presión arterial en niveles normales.
* Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.
* Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
* Mejora el sistema inmunológico.
* El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.

**Manera en que sera explicada a los alumnos:**

Se requeriran algunas menciones de lo que los alumnos, como que es lo que les gusta comer y el si ellos creen que esa comida es algo saludable, tambien se les dara la oportunidad de entrar en el papel de nutrilogos y nuevamente se le haran preguntas sobre el tema investigado, como: ¿Cuál crees que es la importancia de una alimentación correcta?, ¿Cuáles son los beneficios que nos da tener una diet correcta?, con sus respuestas se podra dar oportunidad a cuestionarse entre ellos.

**Como se va aplicar:**

Se tiene como idea que ellos puedan expresar sus puntos de vista sobre la investigacion previa, con sus ideas se podra crear un debate. Tambien crearan su propio sandwich saludable siguiendo una receta.