# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpgGuía de trabajo autónomo (plantilla)

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo:  Educador/a:  Nivel: **Noveno**  Asignatura: **Afectividad y Sexualidad** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | Cuaderno, hojas blancas o un pliego de papel grande, lápices de colores, recortes de revistas o periódicos. |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | *La guía se realiza de forma autónoma. El lugar para trabajar, debe ser un lugar cómodo, con iluminación, se debe disponer de un lugar donde no se vaya a distraer fácilmente, un sitio en el cual pueda extender los materiales de trabajo. En la medida de lo posible, tener acceso a computadora con internet o celular con internet.* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | *Cuatro horas, distribuidas en el mes.* |

******

1. **Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | * Recuerde, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento los textos, o bien, observar los videos y tomar notas en el cuaderno, puede pausar el video o leer las veces que necesite, el texto para comprender y que le quede claro la información. * Los trabajos realizados los debe guardar en una capeta, sobre o digital para formar un ***portafolio de evidencias***; así lo podrá presentar a su docente y comentarlos con los compañeros y compañeras, cuando se reanuden las clases. * Puede utilizar otras fuentes de información diferentes a las indicadas en esta ficha. * Puede invitar a su padre, madre o familiar a realizar con usted esta lección. * Revise si realizó todo lo solicitado o le faltó hacer alguna actividad |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | Repasemos el concepto de **placer,** enfocado como fuente de bienestar y gratificación en la vivencia de la afectividad y de una sexualidad saludable y responsable.   * En una hoja de papel grande, escriba por lo menos 5 frases que reflejen **momentos de placer** que usted ha experimentado en la vida cotidiana.   ¿Qué ha sentido o experimentado cuando…  - recibe una buena noticia?  - alguien le felicita?  - sienten que cumplieron bien con su deber?  - ganan un partido o triunfan en algún deporte?  -recibe o da un abrazo?  - alguien te da un beso?  - ve una buena película?  -escuchas una canción que te gusta o te llega a los sentimientos?  - en los momentos de meditación o reflexión?  **Reflexione**:   * ¿Cuál es la relación que considera, existe entre las experiencias humanas de placer y el bienestar y desarrollo personal? * ¿Podría una persona vivir sin nunca experimentar ningún tipo de placer? * ¿Cuál es la relación entre placer y felicidad? ¿Cuál es relación entre placer y salud?   Observe el siguiente video:  **El circuito cerebral del placer**  <https://www.youtube.com/watch?v=EFLB4oBDLfE>  ¿Qué otra información me aporta el video sobre el placer?  Busco las palabras que no comprendo su significado.  Encuentre más información en la lectura adjunta **“El Placer”** |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Indicaciones  **Mural** | **El placer como fuente de bienestar integral**   1. Dibuje una silueta humana, o bien, pídale a alguien de su familia que le ayude a dibujar su contorno en un papel periódico grande, luego, **señale** en que parte del cuerpo se ubican las fuentes de emociones, sensaciones y energía placentera o de bienestar, considerando las posibles diferencias en hombres y mujeres.   ¿Los besos, caricias, acercamientos, roces, sensaciones…entre otros, son también expresiones de placer? ¿Qué tipo de placer? ¿Qué entiende por placer sexual y en qué se diferencia de otras formas de placer?   |  | | --- | | El cuerpo es el principal instrumento de comunicación que tiene cada persona. A través de él se experimenta el entorno, la persona misma y se construye la autoimagen. Es nuestro referente básico de quiénes s somos, cómo somos y qué somos capaces de hacer.  En nuestras sociedades, se han establecido formas distintas de relacionarnos con el cuerpo, dependiendo de si somos hombres o mujeres.  Estas formas están presentes desde los juegos en la niñez, hasta la relación con los propios genitales.  ¿Estas diferencias nos afectarán en la forma de relacionarnos con los otros(as)? | | Recordemos que la adolescencia es una etapa de cambio y transformación, que en este sentido ofrece enormes oportunidades para retomar y apropiarse del cuerpo como un referente fundamental y con ello generar sentimientos de seguridad y autocontrol. | | La adolescencia es un período propicio para el cuestionamiento y reconstrucción de lo aprendido, que como tal debe aprovecharse para replantear la identidad genérica y crear condiciones que posibiliten relaciones más equitativas entre los géneros. |   *Sexualidad en la Adolescencia: Mirándolas y mirándolos desde otro lugar*. INAMU   1. Lea la lectura adjunta, sobre **la respuesta sexual humana** y con base en la información, analice y conteste las siguientes preguntas:  * El cerebro actúa como mediador de muchas funciones relacionadas con el sexo.   ¿Cuáles son algunas de las formas en las que el cerebro (o la mente) influye en la experiencia y placer sexual de una persona?   * ¿Cuáles pueden ser las diferencias que existen en la vivencia del placer, según las construcciones sociales y culturales de género? * ¿Cuáles mitos sobre el placer sexual se reproducen en medios de comunicación, películas, pornografía, entre otros? * Algo que sea sexual o erótico en una situación puede ser poco estimulante o incluso desagradable en otra situación. ¿Cómo podría usted explicar esto?   Anote las respuestas en su cuaderno.   1. **Elabore un mural:**   Puede utilizar papel periódico, cartulina o cualquier material donde pueda expresarse de forma creativa  **¿Qué necesita una persona para su bienestar y salud integral?**  El mural debe reflejar:   * las diferentes fuentes de placer, * los componentes, * experiencias y vivencias, * sensaciones, * emociones, * sentimientos, entre otros, * como fuente de salud integral y gratificación en la vivencia de la sexualidad responsable.   Expóngalo a su familia y guárdalo para compartirlo con los compañeros en clase. |

**Autorregulación y evaluación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía? |  |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? |  |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**Evaluación formativa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| ***Nivel de desempeño*** | Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| **Inicial** | Menciono experiencias cotidianas placenteras y saludables. |  |
| Describo generalidades de las experiencias de placer que forman parte de la existencia humana. |  |
| **Intermedio** | Sugiero experiencias cotidianas placenteras y saludables, que contribuyen al bienestar personal. |  |
| Expreso criterios específicos acerca del placer sexual, en conjunto con otras experiencias de placer que forman parte de la existencia humana. |  |
| **Avanzado** | Presento alternativas para experiencias cotidianas placenteras y saludables, que contribuyen al bienestar personal. |  |
| Detalla aspectos relevantes del placer sexual, en conjunto con otras experiencias de placer que forman parte de la existencia humana. |  |
|  | Explico ¿Cómo valoro en general, mi desempeño en el logro de los aprendizajes que trabajé en esta guía?  ¿Debo retomar alguna actividad, porque no me quedó clara la temática?  ¿Cuáles actividades me permiten comprender mejor la temática? ¿Qué otras actividades me gustarían realizar? | |

**EL PLACER**

El placer puede ser definido como una [sensación](https://es.wikipedia.org/wiki/Sensaci%C3%B3n) o [sentimiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Sentimiento) positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad: [bebida](https://es.wikipedia.org/wiki/Bebida), en el caso de la [sed](https://es.wikipedia.org/wiki/Sed); [comida](https://es.wikipedia.org/wiki/Comida), en el caso del [hambre](https://es.wikipedia.org/wiki/Hambre); [descanso](https://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o) ([sueño](https://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o)), para la [fatiga](https://es.wikipedia.org/wiki/Cansancio); [sexo](https://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_sexual) para la [libido](https://es.wikipedia.org/wiki/Libido); [diversión](https://es.wikipedia.org/wiki/Diversi%C3%B3n) ([entretenimiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Entretenimiento)), para el [aburrimiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Aburrimiento); y [conocimientos](https://es.wikipedia.org/wiki/Conocimiento) ([científicos](https://es.wikipedia.org/wiki/Ciencia) o no científicos) o [cultura](https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura) (diferentes tipos de [arte](https://es.wikipedia.org/wiki/Arte)) para la [ignorancia](https://es.wikipedia.org/wiki/Ignorancia), la [curiosidad](https://es.wikipedia.org/wiki/Curiosidad) y la necesidad de desarrollar las capacidades. La [naturaleza](https://es.wikipedia.org/wiki/Naturaleza) suele asociar la sensación de placer con algún beneficio para la [especie](https://es.wikipedia.org/wiki/Especie) y la [Filosofía](https://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa) lo clasifica entre los tipos posibles de [felicidad](https://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad).

<https://es.wikipedia.org/wiki/Placer>

**Entrevista a un neurocientífico…**

**El deseo no es lo mismo que el placer, pero son dos caras de la misma moneda, señala el neurocientífico Ignacio Morgado, quien apunta que, si bien el concepto de bienestar está ligado al placer, “un placer permanente acabaría dañando al cerebro”**

“Los placeres que sentimos no están ni en el estómago, ni en la boca, ni en la piel, ni en los genitales. Es cierto que los sentimos como si estuvieran localizados ahí, pero es el cerebro con su actividad es el que genera placer”, explica Morgado.

Este catedrático de Psicobiología en el Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona acaba de publicar “Deseo y placer. La ciencia de las motivaciones” (Ariel) y, en una entrevista con Efe, afirma: Los humanos “somos buscadores permanentes de placer”.

**¿Qué es el deseo y qué es el placer?**

Son diferentes, pero dos caras de una misma moneda. Deseas conseguir una plaza en el mejor restaurante y comer bien, pero el placer es estar ya allí, disfrutando. Desear un placer no es tenerlo ya, es buscarlo.

En el cerebro son además dos cosas distintas; hay unas neuronas para motivarnos a desear y otras vinculadas directamente con el placer. Para este, disponemos de distintos circuitos neuronales repartidos por varias zonas (corteza prefrontal, la orbitofrontal, la amígdala), no hay una concreta.

Sin embargo, lo que está detrás de que tengamos muchas ganas de conseguir ese placer, es decir, el deseo, es el sistema motivacional de la dopamina.

**¿Qué es la dopamina?**

En cualquier circunstancia que implique placer, sea de manera natural, como con una comida apetitosa, o de manera artificial, al consumir drogas, se libera el neurotransmisor dopamina. Aunque durante mucho tiempo fue considerada la sustancia química del placer, nuevos experimentos constatan que más que causarlo directamente, lo que hace es incrementar el deseo de sentirlo.

**¿Dónde termina la necesidad biológica y empieza el placer?**

En biología hay que distinguir entre dos tipos de motivaciones: homeostáticas, las que como el hambre o sed responden a necesidades vitales, y las incentivas, que básicamente buscan el placer por el placer.

A lo largo de la evolución, la Naturaleza ha logrado, para que el cuerpo no enferme, asociar a las necesidades vitales también un intenso placer. Y esto ha dado lugar, después, a que muchos mecanismos del placer se disparen sin que detrás haya una necesidad biológica básica, por ejemplo, con la música.

**¿Se puede estar “atrapado” al placer?**

Sí. Muchos placeres empiezan siendo una motivación incentiva, es decir, la búsqueda del placer por el placer, pero este está también en el origen de las adicciones.

Por ejemplo, fumas porque te gusta fumar, pero el abuso del tabaco termina conquistando el organismo y haciéndolo dependiente, lo que pasa a ser entonces una motivación homeostática. Es decir, ya no fumas por placer, sino porque si lo dejas te sientes muy mal. Pasa a ser una necesidad.

Ignacio Morgado, neurocientífico:

<https://www.efesalud.com/morgado-neurocientifico-placer-cerebro/>

**Anatomía y placer sexual**

1. El **cerebro** está profundamente involucrado en la experiencia y placer sexual. Responde al insumo de hormonas y procesa las emociones. Algunas personas dirían que el cerebro es el órgano sexual más importante.
2. Cualquier área del cuerpo puede responder al estímulo sexual. Por ejemplo, una persona puede sentir placer sexual a partir de una caricia en el rostro, el estómago, los pezones, las orejas, las piernas o en cualquier otra parte. Cada persona tiene diferentes respuestas; y la respuesta de cada persona depende de la situación en que se encuentra.
3. Ciertas partes del cuerpo que contribuyen al placer sexual son específicas para los hombres o para las mujeres:
   * En los niños y los hombres, incluyen el pene, los testículos, el escroto y la próstata.
   * En las niñas y las mujeres, estas partes incluyen el clítoris, la vulva, la vagina y los pechos.
   * El clítoris (no la vagina) es la parte del cuerpo femenino que es más sensible a la estimulación sexual. La mayoría de las mujeres llegan al orgasmo (clímax sexual) como resultado de la estimulación del clítoris (más que por la penetración del pene en la vagina). Desafortunadamente, muchas personas no comprenden este hecho básico.
4. La forma en que el cuerpo responde a la estimulación sexual involucra varios procesos psicológicos.
5. Por ejemplo:
   * Aumenta el ritmo cardiaco.
   * Fluye sangre hacia el área genital. En los hombres este flujo sanguíneo puede causar una erección.
   * El cuerpo secreta fluidos. En las mujeres, la vagina puede humedecerse. En los hombres, el pene puede liberar algunas gotas de pre eyaculación (que no es el mismo fluido que el de la eyaculación).
   * La forma en que el cuerpo responde al estímulo sexual varía según la situación y de persona a persona.

Tomado de**:**

***Un solo currículo*. Grupo Internacional de Currículo en Sexualidad y VIH.** [**https://www.mep.go.cr/educatico/solo-curriculo**](https://www.mep.go.cr/educatico/solo-curriculo)

**La respuesta sexual humana**

El placer se vincula con nuestra sexualidad de muchas formas y en muchas circunstancias.

La afectividad, sentirnos atractivos(as), jugar con la fantasía, proyectarnos, todo lo vinculado a la sexualidad puede ser fuente de placer.

El cuerpo desde luego no es la excepción y puede ser fuente de sensaciones y de placer durante nuestras experiencias eróticas. Sin embargo, para que la sexualidad y las experiencias sexuales sean gratificantes, tienen que darse algunas condiciones, porque, así como podemos disfrutar de nuestra sexualidad y de nuestro cuerpo, podemos correr riesgos de enfermarnos, de embarazos a temprana edad o no planificados y de ser víctimas de abuso o violencia sexual.

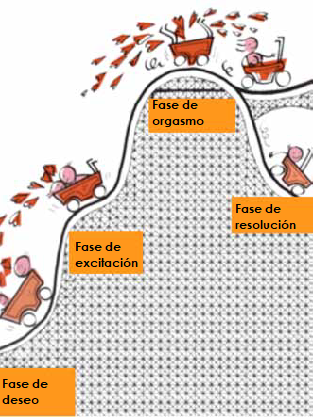
Los estereotipos de género, los mitos y tabúes, la homofobia y otros discursos disciplinadores, son una fuerte barrera que logra que muchas veces las personas tengan experiencias sexuales, pero no placer sexual.

Un poco de historia, Virginia Johnson y William Masters, en la década del ‘60 publicaron un libro llamado “La respuesta sexual humana”, fruto de una investigación que permitió contar con información veraz sobre esta temática. Lo mismo ocurrió con otros investigadores.

A partir de lo que observaron ellos y otros, dividieron la respuesta sexual humana en cinco fases: el deseo, la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución.

Enseguida describiremos cada una de ellas, pero antes empecemos por preguntarnos, ¿Qué es lo primero que me tiene que pasar para que tenga un ciclo de respuesta sexual completa?

La respuesta es muy sencilla pero no necesariamente evidente, debe haber deseo, cuando hay deseo, el ciclo de respuesta sexual puede comenzar, pero no, cuando no lo hay.



Fue la psiquiatra Helen Kaplan, la que planteó la importancia del deseo en la respuesta sexual y la incluyó como una fase.

Fases de la respuesta sexual

**La respuesta sexual humana**

La respuesta sexual humana es la manera de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto de una manera física como desde el punto de vista más puramente personal, desde la vivencia más íntima de ese deseo. Es decir, no se limita simplemente a una respuesta física, sino que comprende una experiencia mucho más compleja.

Son fases que se van sucediendo. No puede faltar una, porque si eso ocurre, no se completa el proceso. Así como no es posible disfrutar de una experiencia sexual cuando no hay deseo, tampoco es posible si no completamos adecuadamente todas las fases.

|  |  |
| --- | --- |
| FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA | |
| **FASE DE DESEO** | |
| Es una sensación donde nuestro cuerpo quiere una cercanía corporal erótica, está directamente vinculado al derecho a decidir “cuándo, qué, cómo, con quién,” y al respeto de las personas involucradas.  Se origina en nuestros pensamientos la estimulación o la postergación de los impulsos sexuales; estos pensamientos son inducidos por los órganos de los sentidos, en especial la visión, la cual estimula zonas de ensoñación y la fantasía en el cerebro. No se observan cambios visibles en el cuerpo durante esta fase, ya que se trata solamente de un proceso mental. | |
| **FASE DE EXCITACIÓN**  El ritmo cardíaco y respiratorio puede aumentar levemente. | |
| En la mujer, aparece lubricación vaginal, que puede aparecer entre los 10 y 30 segundos después de haberse iniciado la excitación; los dos tercios internos de la vagina se expanden; se produce vasocongestión de los labios mayores y menores y aumento de tamaño del clítoris, para facilitar su estimulación. Normalmente, los pezones de la mujer se ponen rígidos, pudiendo producirse un agrandamiento de los pechos. | En el hombre, un aumento significativo en el nivel de testosterona en la sangre, establece una relación con la excitación sexual, donde el signo físico más destacado es la erección del pene (el tamaño y la dureza varía de unos individuos a otros, y la fatiga y la ansiedad pueden hacer variar la excitación), que es producto de la vasocongestión que llena de sangre los tejidos esponjosos; los testículos se aproximan más al cuerpo y aumentan ligeramente de tamaño; algunos experimentan erección en los pezones. Los genitales oscurecen. |
| **FASE DE MESETA**  Se acentuarán los signos que se produjeron durante la excitación, acumulándose tensión muscular, que se resolverá en el orgasmo. | |
| En la mujer, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan más notablemente y se produce un aumento de la presión arterial, el útero se eleva y el clítoris se retrae contra el hueso púbico. Los labios menores y la areola mamaria se agrandan y aparece el rubor sexual. | En el hombre, aumenta levemente el diámetro del glande, hay hinchazón en los testículos, y su elevación total indica la inminencia del orgasmo; Generalmente aparece en pequeña cantidad un fluido transparente en la salida de la uretra, que contiene espermatozoides y si el hombre tiene VIH, también contiene virus. Se generan contracciones preparando la eyaculación. |
| **FASE DE ORGASMO**  Etapa extremadamente placentera, se caracteriza por liberar rápidamente toda la tensión que se acumula a lo largo de la excitación y la meseta. | |
| En la mujer, se caracteriza por contracciones rítmicas simultáneas del útero, el tercio exterior de la vagina (plataforma orgásmica) y el esfínter anal.  Respecto a ésta, una vez se llega a la fase más avanzada de la excitación o lo que para otros sería la primera fase del orgasmo, es importante que no se detenga la estimulación si se pretende llegar al orgasmo. | En el hombre, los conductos deferentes, así como la próstata y las vesículas seminales inician una serie de contracciones que impulsan al semen dentro del bulbo de la uretra (fase de emisión). Experimenta una sensación de inevitabilidad eyaculatoria, es decir, la sensación de haber llegado al límite de su control, tras lo cual se produce la eyaculación (por contracción del pene y la uretra); durante la misma, el cuello de la vejiga urinaria se cierra herméticamente para que el semen fluya y no se produzca mezcla con la orina. |
| **FASE DE RESOLUCION**  Durante esta fase, los cambios fisiológicos y anatómicos que aparecieron en las tres fases anteriores vuelven a su estado reposo previo a la excitación, pero, además, esto se acompaña de una sensación de relajación y de bienestar. La rapidez de esta fase varía según la naturaleza del resto del ciclo de respuesta sexual y de otros factores como la edad, velocidad del ciclo de respuesta sexual, etc. | |
| En la mujer, la respuesta sexual puede variar, pasando del orgasmo nuevamente a la meseta y nuevamente al orgasmo, en varias ocasiones.  A este tipo de respuesta sexual se le llama multiorgásmica. | En el hombre, el cuerpo comienza a recuperar el estado previo a la fase de excitación. La erección se pierde, los músculos se aflojan y dependiendo de la edad, la condición física y la situación que esté viviendo, hay un período de tiempo (período refractario), donde el estímulo sexual no genera excitación que puede variar de acuerdo a la edad y la condición física. |

**¿Qué es el placer sexual?**

Se refiere a las SENSACIONES de disfrute, gusto, satisfacción que se experimentan en una

relación afectivo-sexual. El placer de estar con la persona que nos gusta, de imaginar, fantasear, de sentirnos queridos y queridas, deseados y deseadas, el placer de besar, mimar, oler, oír...

El placer puede ser emocionalmente muy intenso y producir sentimientos de felicidad; sobre todo, cuando se experimenta ejerciendo los derechos humanos, cuando hay equidad en las decisiones, cuando es producto de una decisión auto determinada y compartida, oportuna e informada, del acuerdo mutuo y no de la imposición o de una relación subordinada; libre de toda discriminación y violencia y de consecuencias no deseadas.

Todo vínculo o relación entre seres humanos requiere conductas responsables, sobre todo tomar en cuenta las necesidades individuales y la libertad de decidir de la pareja.

La actividad sexual, no sólo satisface una serie de necesidades físicas, sino también emocionales y sociales en las personas. Las relaciones sexuales son mucho más que la relación sexo coital. La respuesta sexual puede ocurrir por caricias aun sin penetración y por autogratificación.

Tomado de:

*Módulos:* *“Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”.* ONU - UNFPA