# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpg

# Guía de trabajo autónomo

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: Décimo año colegios académicos/ Undécimo año colegios técnicosAsignatura: Afectividad y Sexualidad Integral |
| *Indicador del aprendizaje esperado:* Relaciona las condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sexuales corporales, genitales y coitales con el placer y el bienestar propio y de la otra persona. |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar  | Se requieren los siguientes recursos o materiales:* Lapicero y cuaderno
* Dispositivo móvil para realizar la lectura o bien el material impreso
* Video descargado en la carpeta de material de apoyo (si no se cuenta con internet).
 |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar  | Es importante que el lugar donde vayas a realizar este trabajo autónomo tenga de ser posible las siguientes condiciones:* Buena iluminación
* Buena ventilación
* Una silla y un escritorio (mesa) adecuados
* Evitar todas las distracciones posibles
 |
| Tiempo en que se espera que realice la guía  | El tiempo estimado para realizar las actividades propuestas en este trabajo autónomo son 40 minutos. |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | Observa el video “Bienestar Físico” que puedes encontrar en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=2JUuBZWfXPo>. Si no tienes acceso a internet puedes encontrar el video descargado en la carpeta de materiales de apoyo.  |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | Una vez que observaste el video, completa la siguiente tabla con información de tu vida cotidiana, analiza los hábitos de alimentación, descanso y actividad física que pones en práctica cada día:

|  |  |
| --- | --- |
| Bienestar Físico | Comentario personal |
| *Alimentación saludable*¿Tienes una dieta balanceada? ¿Comes mucha comida chatarra? |  |
| *Descanso*¿Cuántas horas duermes al día? ¿Son suficientes? |  |
| *Actividad Física*¿Realizas alguna actividad física? ¿Cuánto tiempo le dedicas? |  |
| *Hábitos nocivos*¿Tienes algún hábito nocivo para tu cuerpo? ¿Fumar, uso de drogas, abuso del alcohol?  |  |

 |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | 1. Realice la lectura del artículo “Cigarrillo y sexo: ¿mala combinación?, de la sexóloga Alicia Fernández. Este artículo lo encuentra en el **anexo # 1**.
2. Reflexione sobre la relación que existe entre el bienestar físico y la vivencia plena de la sexualidad.
3. Responda en su cuaderno las siguientes interrogantes:
* ¿Cómo pueden afectar las condiciones físicas tales como una mala alimentación, cansancio, falta de actividad física y el consumo de sustancias nocivas la vivencia plena de la sexualidad en las personas?
* ¿Por qué es importante que las personas tengan bienestar físico para disfrutar de su sexualidad?
* ¿Puede la falta de bienestar físico afectar el placer que vivencia una persona en sus relaciones sexuales corporales, genitales y coitales? Justifique su respuesta.
* Anote al menos tres acciones concretas, de su vida cotidiana, que usted podría realizar para mejorar su bienestar físico.
 |
| Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse | Al terminar la actividad, me hago las siguientes preguntas:* ¿Seguí las indicaciones que se me solicitaron?
* ¿Tuve algún problema para cumplir con las acciones que se planteaban en la actividad?
* ¿Hubo algún concepto en el video o en el artículo que no comprendí?

Reflexiono:* ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?
* ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
* ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

**RECUERDE:** **SI LO CONSIDERA INTERESANTE, PUEDE REGISTRAR EL APRENDIZAJE DE HOY EN EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS** |

**Completo los siguientes ejercicios de autoevaluación**

|  |
| --- |
| **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? |  |
| ¿Comprendí el contenido de del esquema y la noticia? |  |
| ¿Comprendí cómo realizar los ejercicios? |  |
| ¿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? |

|  |
| --- |
| Autoevaluación de mi desempeñoRevise el aprendizaje de hoy y marque con una X el nivel que has logrado |
| Indicador del aprendizaje esperado | **Inicial**Cito factores presentes en la vivencia de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales. |  |
| Comprendo la relación entre el concepto de bienestar y la vivencia de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales tanto a nivel individual como colectivo. |
| **Intermedio** Caracterizo de forma general la relación entre la vivencia de sexualidad y los conceptos de bienestar y placer. |  |
| **Avanzado**Discierno la relación entre la sexualidad y el bienestar y el placer con ejemplos específicos de la vida cotidiana. |  |

**Anexo 1. Artículo: “Cigarrillo y sexo: ¿mala combinación?,** de la sexóloga Alicia Fernández (<https://www.primerahora.com/estilos-de-vida/ph-mas-saludable/notas/cigarrillo-y-sexo-mala-combinacion/>)

**Cigarrillo y sexo: ¿mala combinación?**

Conoce el impacto negativo que tiene el fumar en la vida sexual de la pareja.

Como si no hubiese razones de sobra para dejar el nocivo hábito de fumar –daño a los pulmones, hipertensión, riesgo de infartos y aumento del colesterol, entre otras–, el tabaquismo también puede afectar la vida sexual de las personas. Los especialistas de la salud alertan que el consumo de cigarrillos puede, por ejemplo, provocar problemas de erección, reducir la calidad y la cantidad del semen que se eyacula, así como disminuir la posibilidad de tener hijos, en el caso de las fumadoras.

**Contribuye a la impotencia**

La sexóloga Alicia Fernández explica que, según estudios, los hombres que fuman son 2.3 veces más susceptibles a padecer de disfunción eréctil que los que no tienen un hábito tabáquico.

Este trastorno, también conocido como impotencia, implica la incapacidad de obtener y mantener una erección suficientemente duradera como para comenzar y finalizar un acto sexual.

“El contenido del cigarrillo afecta el sistema vascular del pene y causa una alteración notable en el sistema nervioso central. El deterioro de los vasos sanguíneos reduce el flujo sanguíneo al pene, que es lo que provoca la erección”, advierte Fernández, también presidenta de la Asociación Puertorriqueña de Educación, Consejería y Terapia Sexual (Aspects).

“Ya se ha establecido claramente la relación entre el tabaco y el efecto en la sexualidad del ser humano, y esto no se hace con motivo de exagerar o meter miedo, sino de dar a conocer cada vez más el efecto dañino de las sustancias presentes en el cigarrillo, incluyendo obviamente la nicotina”, destaca la experta en sexualidad.

**Afecta la fertilidad**

Fumar afecta, asimismo, la sexualidad de las mujeres y, sobre todo, su capacidad para quedar embarazadas.

Entre las fumadoras, las probabilidades de no concebir oscilan entre un 10 y un dramático 40 por ciento por ciclo de ovulación.

Además, la Dra. Fernández apunta a que los bebés de madres fumadoras tienen menos peso al nacer, lo que se traduce en un mayor riesgo de enfermedades durante la infancia.

“El consumo de cigarrillos aumenta en 28 por ciento el riesgo de abortos espontáneos y aumenta al doble el riesgo de embarazos ectópicos, que son los que se dan fuera del útero. Asimismo, fumar reduce el peso de los neonatos, aumenta las probabilidades de tener bebés prematuros y aumenta la posibilidad de presentar complicaciones durante el parto”, concluye la sexóloga.

**Riesgos para ellos**

1.  Disfunción eréctil:   El tabaquismo afecta el bombeo de sangre hacia el pene y su firmeza, que es la dureza obtenida que permite la penetración sin dificultad.

2.  Arteriosclerosis: Es un efecto a largo plazo de fumar que implica el endurecimiento de las arterias del pene, lo que también dificulta el poder lograr una erección.

3.  Espasmos en arterias del pene: La nicotina produce espasmos en los vasos sanguíneos del miembro sexual masculino, restringiendo así el flujo de sangre al área.

4.  Menos espermatozoides: Su número en el semen de los hombres fumadores es menor que en los no fumadores y contiene mayor proporción de espermatozoides deficientes.

5.  Atrofia testicular: Esta condición afecta la espermatogénesis o la producción de espermatozoides, lo que afecta directamente la fertilidad masculina y de la pareja.

**Riesgos para ellas**

1.  Menos excitabilidad: Se reduce en un 30 por ciento la respuesta genital ante los estímulos eróticos, poniendo en jaque la posibilidad de alcanzar el anhelado orgasmo.

2. Falta de lubricación: Cuando se presentan dificultades en la lubricación vaginal, el coito es poco placentero o incluso doloroso, además de que el área puede inflamarse.

3.  Reducción en rigidez del clítoris: Este órgano sexual –encargado de proporcionar placer sexual– se afecta por el tabaquismo porque la sangre no fluye bien a la zona.

4.  Menor fertilidad: Mientras más cigarrillos fuma una mujer, más tiempo tomará quedar embarazada; los chances de concebir bajan significativamente por el peligroso hábito.

5.  Complicaciones en embarazo: Las que fuman en el periodo de gestación tienen más dificultades: sangrado, abortos espontáneos, embarazos ectópicos, etc.

Fuente: Dra. Alicia Fernández, sexóloga

28 de febrero de 2013 • 10:02pm

<https://www.primerahora.com/estilos-de-vida/ph-mas-saludable/notas/cigarrillo-y-sexo-mala-combinacion/>