

Centro Educativo: **CTP LA SUIZA**

Educadora: **MARIANELA SANCHEZ QUESADA**

**Semana 22 al 26 de junio**

Nivel: **Noveno**

**Sección 9-1**

Asignatura: **Afectividad y Sexualidad**

**Horario de atención Lunes a Viernes 2:00pm a 4:30pm (whatsapp87442176 )**



### 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.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	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	<i>Dos hora</i>




### 2. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento el texto, 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.</li> <li>• Los trabajos realizados los debe guardar en una carpeta, sobre o digital para formar un <b>portafolio de evidencias</b>; así lo podrá presentar a su docente y comentarlos con los compañeros y compañeras, cuando se reanuden las clases.</li> <li>• Puede utilizar otras fuentes de información diferentes a las indicadas en esta ficha.</li> <li>• Puede invitar a su padre, madre o familiar a realizar con usted esta lección.</li> </ul>
--------------	---






<p>Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.</p> 	<p>Repasemos el concepto de <b>placer</b>, enfocado como fuente de bienestar y gratificación en la vivencia de la afectividad y de una sexualidad saludable y responsable.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En una hoja de papel grande, escriba por lo menos 5 frases que reflejen <b>momentos de placer</b> que usted a experimentado en la vida cotidiana.</li></ul> <p>¿Qué ha sentido o experimentado cuando...?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- recibe una buena noticia?</li><li>- alguien le felicita?</li><li>- sienten que cumplieron bien con su deber?</li><li>- ganan un partido o triunfan en algún deporte?</li><li>- recibe o da un abrazo?</li><li>- alguien te da un beso?</li><li>- ve una buena película?</li><li>- escuchas una canción que te gusta o te llega a los sentimientos?</li><li>- en los momentos de meditación o reflexión?</li></ul> <p><b>Reflexione:</b></p> <p>✓ ¿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?</p> <p>Observe el siguiente video: <b>El circuito cerebral del placer</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EFLB4oBDLFE">https://www.youtube.com/watch?v=EFLB4oBDLFE</a></p> <p>¿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 “<b>El Placer</b>”</p>
---	--



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

<p>Indicaciones</p>	<p><b>El placer como fuente de bienestar integral</b></p> <p><b>A.</b> 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, <b>señale</b> 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.</p>
---------------------	---



<div data-bbox="240 856 535 999"><h1>Mural</h1></div> <div data-bbox="240 1054 529 1270"><p>Características:</p><ul style="list-style-type: none"><li>▪ Atractivo</li><li>▪ Dinámico</li><li>▪ Estético</li><li>▪ Coherente</li><li>▪ Comunicativa</li><li>▪ Respetuoso del medio</li><li>▪ Texto e imágenes</li></ul></div>	<p>¿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?</p> <div data-bbox="557 373 1382 837"><p>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 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)?</p></div> <div data-bbox="557 842 1382 1056"><p>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.</p></div> <div data-bbox="557 1060 1382 1274"><p>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.</p></div> <p><i>Sexualidad en la Adolescencia: Mirándolas y mirándolos desde otro lugar. INAMU</i></p> <p>Expóngalo a su familia y guárdalo para compartirlo con los compañeros en clase.</p>
---	---











## 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**

	<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
<b>Nivel de desempeño</b>	Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
<b>Inicial</b>	Menciono experiencias cotidianas placenteras y saludables.	<div></div> <div></div>
	Describo generalidades de las experiencias de placer que forman parte de la existencia humana.	<div></div> <div></div>
<b>Intermedio</b>	Sugiero experiencias cotidianas placenteras y saludables, que contribuyen al bienestar personal.	<div></div> <div></div>
	Expreso criterios específicos acerca del placer sexual, en conjunto con otras experiencias de placer que forman parte de la existencia humana.	<div></div> <div></div>
<b>Avanzado</b>	Presento alternativas para experiencias cotidianas placenteras y saludables, que contribuyen al bienestar personal.	<div></div> <div></div>
	Detalla aspectos relevantes del placer sexual, en conjunto con otras experiencias de placer que forman parte de la existencia humana.	<div></div> <div></div>
	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 gustaría realizar?	

## EL PLACER

El placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad: bebida, en el caso de la sed; comida, en el caso del hambre; descanso (sueño), para la fatiga; sexo para la libido; diversión (entretenimiento), para el aburrimiento; y conocimientos (científicos o no científicos) o cultura (diferentes tipos de arte) para la ignorancia, la curiosidad y la necesidad de desarrollar las capacidades. La naturaleza suele asociar la sensación de placer con algún beneficio para la especie y la Filosofía lo clasifica entre los tipos posibles de 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?**

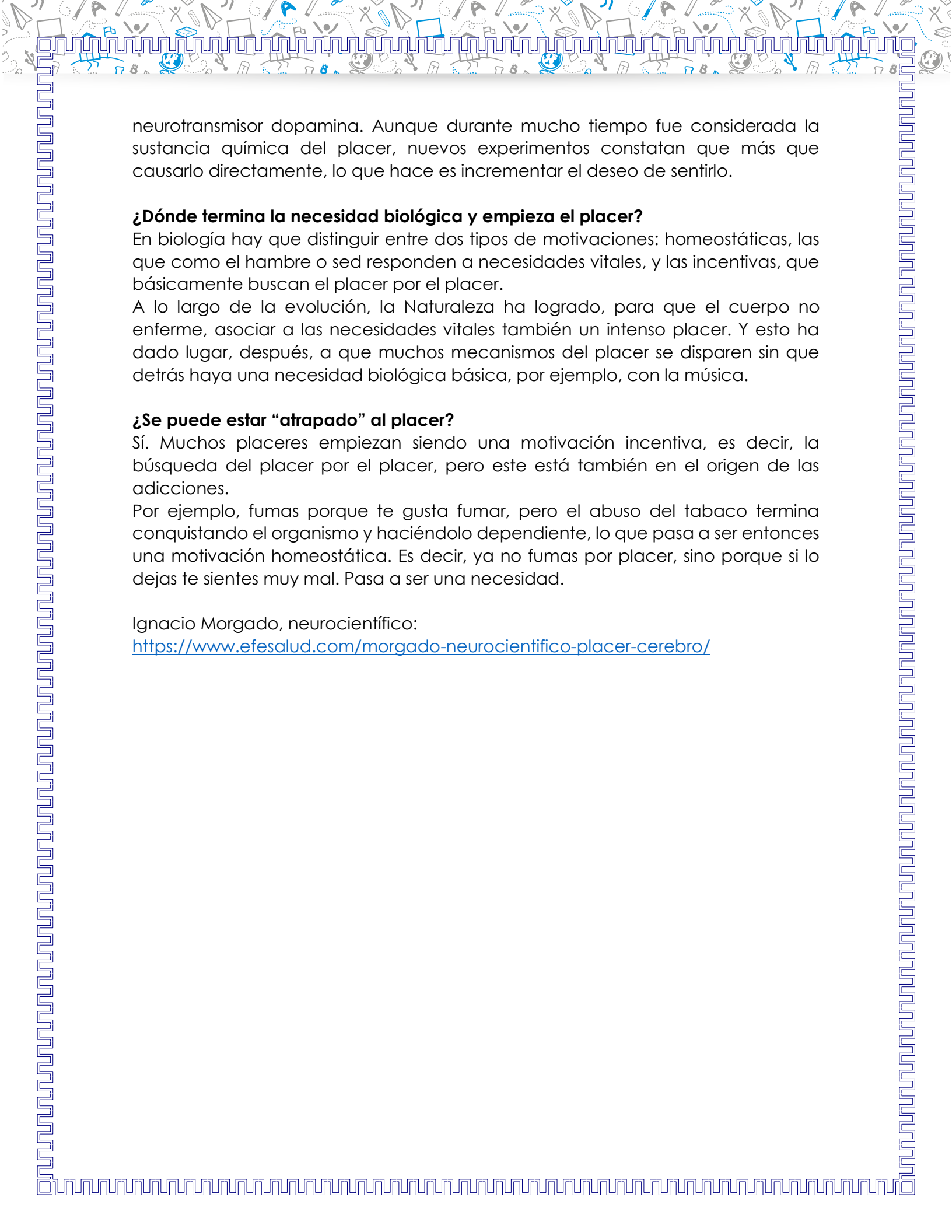
Son diferentes, pero dos caras de una misma moneda. Deseas conseguir una plaza en el mejor restaurante y comer bien, pero el placer es estar ya allí, disfrutando. Desear un placer no es tenerlo ya, es buscarlo.

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/>