
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR		
Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento			Versión 01
Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento			Página 1 de 12
ASIGNATURA/ ÁREA/ NÚCLEO	TÉCNICO CIENTÍFICO	CLEI :	4
PERÍODO	SEGUNDO	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS: (de acuerdo al enfoque que se siga en la I.E)

- Comprende la anatomía y fisiología del sistema reproductores masculino y femenino.
- Conoce los métodos anticonceptivos para preservar la salud sexual y reproductiva.
- Identifica los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- Reconoce los riesgos que se presentan en el ejercicio de la sexualidad para preservar la salud.
- Distingue los elementos químicos son importantes para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:

Presentar el plan de mejoramiento en hojas de bloc a letra del estudiante que presenta las actividades.

1: ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO

Los seres humanos a lo largo de la vida experimentamos cambios, siendo los más evidentes los físicos, que se observan en las variaciones de la estatura y de la masa corporal y en las modificaciones de los rasgos faciales.

Todos estos cambios acontecen gradualmente. Sin embargo, además de las diferencias corporales, se producen transformaciones a nivel social y psicológico.

Los intereses de las personas van cambiando, así como sus prioridades, responsabilidades y gustos

observa la siguiente imagen y luego responde

1.1: ¿En qué etapa crees que te encuentras tú?

1.2: ¿Qué cambios has experimentado que agregarías a la etapa de tú desarrollo?

1.3: ¿Qué recuerdas de tu infancia? ¿Cuáles eran tus actividades preferidas?

1.4: Realiza un infograma con la teniendo en cuenta cada etapa del desarrollo humano.

2:



Imagen tomada de <https://www.pinterest.es/pin/636555728571606211/>

EL SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

Los gametos femeninos u óvulos son producidos en el sistema reproductor femenino. Este sistema tiene la importante función de albergar el ovulo fecundado o cigoto y de nutrir y mantener protegido al embrión mientras se desarrolla. Está conformado por órganos genitales externos e internos y glándulas anexas.

2.1(Dibuja los órganos genitales externos femenino)

El área genital externa de las mujeres se conoce como vulva (figura 3) y está conformada por los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el meato urinario y el orificio vaginal. Los labios son pliegues de piel que protegen la entrada de la vagina. Los labios menores son los más internos; los labios mayores son de mayor tamaño y recubren los labios internos. En la parte superior de los labios menores se encuentra el clítoris una estructura eréctil y rica en terminaciones nerviosas, es la zona erógena por excelencia de la mujer. Igualmente, los labios menores protegen el meato urinario u orificio de la uretra, y el orificio vaginal, que puede encontrarse cubierto por una membrana denominada himen.

2.2(Dibuja los órganos genitales internos femenino)

Los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina corresponden a los órganos genitales internos femeninos. Los ovarios son dos glándulas con forma de almendra que se ubican a lado y lado del útero y cuya función es la producción de los óvulos y la secreción de las hormonas sexuales femeninas: la progesterona y el estrógeno. La progesterona favorece los procesos que hacen posible el embarazo y el estrógeno es el responsable de los caracteres sexuales secundarios en la mujer: Crecimiento, y desarrollo de los órganos sexuales, aparición de las

glándulas mamarias, ensanchamiento de las caderas, cambio en el timbre de voz, aparición de la menarquia, vello púbico y axilar, interés marcado por el sexo opuesto.

Las trompas de Falopio son dos conductos con paredes musculares, de aproximadamente 12 cm de longitud, y que se extienden entre los ovarios y el útero. La porción más cercana al útero recibe el nombre de proximal y la más lejana recibe el nombre de distal. En el extremo distal, las trompas presentan un ensanchamiento o pabellón con unas prolongaciones llamadas fimbrias, las cuales se encargan de capturar el ovulo al salir del ovario e introducirlo en la trompa. El útero o matriz es un órgano muscular hueco con forma de pera en donde se desarrolla el feto durante el embarazo. Está recubierto por una doble capa mucosa o endometrio. Bajo el endometrio se encuentra una capa muscular, cuyas contracciones permiten la salida del feto durante el parto.

El útero está unido por el extremo superior a las trompas de Falopio y por el extremo inferior, a la vagina a través de un anillo de tejido conectivo llamado cuello del útero o cérvix.

La vagina es un conducto musculoso y elástico de 7 a 9 cm de longitud que conecta el útero con la vulva, donde forma una abertura llamada orificio vaginal; sus funciones son: permitir el paso del flujo menstrual, recibir el semen y, gracias a su elasticidad, es el canal del parto a través del cual sale el feto. Glándulas Anexas: Estas son: las glándulas vestibulares y las glándulas mamarias

Las glándulas vestibulares o de Bartholin se encuentran a ambos lados del orificio vaginal y producen una secreción que permite lubricar los órganos genitales externos con el fin de facilitar la entrada del pene en el momento del acto sexual.

2.3(Dibuja la glándula mamaria) En las glándulas mamarias se produce la leche necesaria para alimentar al recién nacido. Están formadas por numerosas bolsitas o alveolos en donde se produce la leche.

La leche se acumula en los senos lactíferos y se lleva al pezón por medio de varios conductos. La secreción de la leche es estimulada después del parto por una hormona llamada prolactina y su expulsión, por la hormona llamada oxitocina.

2.4(Dibuja la pubertad y los periodos menstruales)

Proceso de Producción de los óvulos:

La ovogénesis la ovogénesis es el proceso a través del cual se forman y diferencian los gametos femeninos u óvulos.

Durante este proceso se obtiene como resultado una única célula con grandes reservas de

enzimas, ARN, organelos y sustratos necesarios para el desarrollo de un embrión.

El proceso de la ovogénesis tiene lugar en el ovario. Las células germinales, antes del nacimiento de la niña se multiplican por mitosis para producir ovogonias. Estas acumulan sustancias de reserva y aumentan su tamaño transformándose en ovocito primario, los cuales se encuentran alojados en unas cavidades denominadas folículos de Graaf

Durante la pubertad se inicia el ciclo menstrual, periodo en el cual los folículos tienen un rápido crecimiento. El ovocito primario allí alojado se divide por meiosis dando lugar al ovocito secundario y a una célula muy pequeña conocida como corpúsculo polar. La segunda división meiótica del ovocito secundario origina una ovótida y un segundo cuerpo polar, y el cuerpo polar da origen, a su vez, a dos nuevos cuerpos polares. A partir de la ovótida se desarrolla el ovulo y los corpúsculos polares se degradan.

2.5: Crea un palabragrama, con los siguientes términos que correspondan de acuerdo con las claves.

A.- órgano donde se producen los óvulos.

B.- lugar donde ocurre la fecundación.

C.- Hormona del embarazo.

D.- Hormona que estimula la secreción de leche materna.

E.- Estructura eréctil, zona erógena de la mujer, sensible al tacto.

F.- Glándula que secreta sustancia, que lubrica los genitales externos.

G Hormona responsables de los caracteres sexuales secundarios en la mujer.

H.-Estructuras que capturan el óvulo, al salir del ovario.

I.- Conjunto de estructuras que constituyen los genitales

3: En familia ingresa al siguiente link, realiza un video desde lo entendido con la temática “los métodos anticonceptivos “

<https://profamilia.org.co/servicios/metodos-anticonceptivos/>.

3.1: Realiza una cartelera con el tema central “los métodos anticonceptivos”

4: LEE CON ATENCIÓN.

Datos y Cifras

- Cada día, más de un millón de personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS)
- Se estima que, anualmente, unos 376 millones de personas contraen alguna de estas

cuatro infecciones de transmisión sexual (ITS): clamidiosis, gonorrea, sífilis o tricomoniasis

- Se estima que más de 500 millones de personas son portadoras del virus que provoca la infección genital por virus del herpes simple (VHS).
- Más de 290 millones de mujeres están infectadas por virus del papiloma humano (VPH) (4).
- En la mayoría de los casos, las ITS son asintomáticas o se acompañan de síntomas leves que no siempre permiten diagnosticar la enfermedad.
- Algunas ITS, como el herpes genital (VHS de tipo 2) y la sífilis, pueden aumentar el riesgo de infectarse por el VIH.
- En 2016, más de 988 000 mujeres embarazadas contrajeron la sífilis, lo cual dio lugar a más de 200 000 muertes del feto o el recién nacido
- En algunos casos, las ITS tienen consecuencias graves para la salud reproductiva más allá del impacto inmediato de la propia infección (por ejemplo, infertilidad o transmisión materno infantil).
- En el Programa de vigilancia de la resistencia de los gonococos a los antimicrobianos se han observado unos índices elevados de resistencia a las quinolonas, un aumento de la resistencia a la azitromicina y la aparición de resistencias a las cefalosporinas de espectro ampliado. La farmacorresistencia, sobre todo en el caso de la gonorrea, es un problema grave que podría impedir que se redujeran las ITS en el mundo.

Las Infecciones de Transmisión Sexual – ITS, a las que comúnmente se conocen como enfermedades venéreas, son infecciones producidas por bacterias, virus, hongos o parásitos que suelen ser transmitidas por el contacto sin protección al mantener relaciones sexuales. Existen más de 20 tipos de enfermedades, siendo las más comunes: Sífilis, Gonorrea, Clamidia, Herpes, Virus de Papiloma Humano (VPH), Hepatitis B, y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)-SIDA.

Aunque la transmisión se presenta, generalmente, por contacto sexual sin protección, existen otros factores que pueden facilitar el contagio como: compartir agujas o jeringas con personas infectadas, recibir transfusiones de sangre contaminada, estar en contacto con sangre, semen, fluidos vaginales infectados, entre otros.

En Pro familia ofrecemos servicios de prevención para el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual – ITS, así como apoyo diagnóstico y tratamiento oportuno.

¿Cómo prevenirlas?

Existen más de 20 tipos de Infecciones de Transmisión Sexual - ITS. Cualquier persona, sin importar su edad, está en riesgo de contagiarse si:

Tiene relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin el uso adecuado del condón

Comparte agujas o jeringas en contacto con sangre, semen o fluidos vaginales infectados

Recibe transfusiones de sangre contaminada

Se ha hecho tatuajes o piercings con elementos contaminados

Se ha realizado procedimientos odontológicos o médicos, cortes de cabello o manicure con instrumentos sin esterilizar

¿Cómo evitar contagiarse de una ITS?

Protégete: cuando tengas relaciones sexuales orales, vaginales o anales utiliza siempre y de manera adecuada el condón.

Infórmate: en Pro familia con personal especializado para orientar y responder todas tus dudas para disfrutar de una sexualidad plena y segura

Ten presente:

- No todas las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS se pueden curar
- Existen muchas infecciones que no generan alteraciones físicas, por lo que se debe tener precaución con cualquier persona así luzca "sana"
- Las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS no son exclusivas de personas homosexuales, de quienes tienen más de una pareja sexual o de aquellas que ejercen el trabajo sexual
- Existe el riesgo de contagio en cualquier encuentro sexual sin protección, es falso que la primera relación sexual no genera riesgo
- En caso de presentar alguno de los siguientes síntomas, consulta un médico especializado:
Ardor al orinar
- Supuración en los genitales masculinos
Flujo vaginal con olor y color distinto al usual
- Dolor abdominal bajo o en los testículos
- Úlceras genitales
- Aparición de granos, verrugas, ampollas, inflamaciones o cambios no comunes en los

genitales

4:2. Realiza un ensayo cuyo tema es” las infecciones de transmisión sexual” con excelente letra y ortografía.

5: Derechos sexuales y reproductivos. (lee detenidamente)

Los derechos sexuales permiten a las personas regular y tener control autónomo y responsable sobre todas las cuestiones relativas a la sexualidad, sin ningún tipo de coacción, violencia, discriminación, enfermedad o dolencia.

Para las mujeres, los derechos sexuales tienen un especial significado, pues en este se contempla el derecho a ser tratadas como personas integrales y no como seres reproductivos; y, a ejercer la sexualidad de manera placentera sin que esta conlleve necesariamente un embarazo.

Para las mujeres, los derechos sexuales tienen un especial significado, pues en este se contempla el derecho a ser tratadas como personas integrales y no como seres reproductivos; y, a ejercer la sexualidad de manera placentera sin que esta conlleve necesariamente un embarazo.

Los derechos sexuales y derechos reproductivos se han definido recientemente y son los mismos derechos humanos interpretados desde la sexualidad y desde la reproducción.

Se ha dicho que los derechos sexuales y derechos reproductivos son los más humanos de todos los derechos y representan el pilar fundamental para el ejercicio de la ciudadanía, entendida más allá de la simple posibilidad de tomar decisiones en el ámbito público (elegir y ser elegido); ya que implica la posibilidad de mujeres y hombres de tomar decisiones autónomas sobre su propio cuerpo y vida en los campos de la sexualidad y la reproducción.

Según lo expuesto, surge una reflexión: si a los hombres y mujeres como ciudadanos y ciudadanas les es permitido decidir el destino de sus países, cómo se les puede privar de tomar decisiones acerca del destino de sus cuerpos.

¿Cuál es el alcance de los derechos sexuales?

El alcance de estos derechos permite regular y tener control autónomo y responsable sobre todas las cuestiones relativas a la sexualidad, sin ningún tipo de coacción, violencia, discriminación, enfermedad o dolencia. Estos derechos se apoyan básicamente en:

La capacidad de hombres y mujeres de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias.

La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.

El acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH/Sida.

La posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad con el de la reproducción. Los derechos sexuales implican, entre otros:

- El derecho a reconocerse como seres sexuados.
- El derecho a fortalecer la autoestima y autonomía para adoptar decisiones sobre la sexualidad.
- El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, temores, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual.
- El derecho a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso
- El derecho a escoger las y los compañeros sexuales.
- El derecho al pleno respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
- El derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activa/o no.
- El derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- El derecho a decidir libremente si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o.
- El derecho a expresar libre y autónomamente la orientación sexual.
- El derecho a protegerse del embarazo y de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual.
- El derecho a tener acceso a servicios de salud sexual de calidad.
- El derecho a tener información sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor de los dos sexos, y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales

¿Qué alcance tienen los derechos reproductivos?

Permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminaciones sobre la posibilidad de procrear o no, de regular la fecundidad y de disponer de la información y medios para ello.

También implica el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados, la previsión y tratamiento de

dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.

Estos derechos se apoyan en dos principios fundamentales:

Autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su propia familia.

Atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos (incluyendo la anticoncepción de emergencia) y programas de atención de cáncer uterino, de mamas y próstata.

5.1: Elabora un plegable en el cual de manera gráfica trasmitas de manera ágil, vistosa y concreta, información relevante: Derechos sexuales y reproductivos

6: Leer con atención.

Química del amor

Conjunto de reacciones emocionales en donde hay descargas neuronales y hormonales además de ácidos gases y olores que al mezclarse forman una revolución interna dando como resultado reacciones que explican los signos del enamoramiento.

Tres etapas del amor

La primera etapa del amor es el deseo que surge como una atracción física, el cual depende de características tales como simetría de la cara y dimensiones corporales proporcionadas, los dos compuestos químicos que surgen en esta etapa son las hormonas sexuales (testosterona y estrógeno) y feromonas. La segunda etapa del amor es el enamoramiento o atracción la cual puede tener muchos síntomas como la pérdida del apetito, dificultad para conciliar el sueño, sudor en las manos, mariposas en el estómago entre otros, todos estos síntomas se deben a los compuestos químicos llamados monoaminas que aparecen en el cerebro los cuales son la dopamina, la serotonina, la feniletilamina y la norepinefrina.

La última etapa es el apego, en esta última fase del amor sentimos calma y estabilidad con la otra persona y está dirigida por la oxitocina, vasopresina y la endorfina, al tener niveles altos de oxitocina y vasopresina hace que con el tiempo la sensación de apego crece mientras que la locura apasionada del amor decae.

Olfato, atracción y enamoramiento

El olor también determina quién nos atrae y el factor decisivo son las feromonas, cada ser humano envía señales en forma de sustancias químicas, las feromonas activan la pituitaria que

ayuda a segregar hormonas provocando cierto amor o atracción hacia esta fragancia.

De la emoción al enamoramiento

El verdadero enamoramiento parece que sobreviene cuando se produce en el cerebro la feniletilamina que tiene la capacidad de aumentar la energía física y la lucidez mental, el cerebro responde a tal compuesto con la secreción de dopamina, norepinefrina y oxitocina provocando que la pareja pase horas haciendo alguna actividad sin cansancio alguno. El periodo de enamoramiento dura aproximadamente de 2 a 3 años, pero al final la atracción bioquímica decae ya que con el tiempo el organismo se va haciendo inmune a los efectos de estas sustancias.

Química en el sexo

La química también interviene cuando la persona se siente atraída sexualmente por otra, su cerebro envía una señal química a la hipófisis provocando la liberación de hormonas sexuales y en consecuencia la respiración aumenta 30 ciclos por minuto, la sangre se alborota y acumula en sitios como los labios, las mejillas y los órganos sexuales, el ritmo cardiaco aumenta hasta 100 pulsaciones por minuto.

Narcóticos del amor

Feniletilamina (C₈H₁₁N): La feniletilamina (fea), anfetamina que segrega el cuerpo, es una de las sustancias implicadas en el enamoramiento, la cual activa la secreción de dopamina, neurotransmisor implicado en las sensaciones del deseo y que hace que repitamos lo que nos proporciona placer y produce oxitocina que activa el deseo sexual.

Dopamina (C₈H₁₁NO₂): Hormona y neurotransmisor su función principal inhibir la liberación de prolactina, actúa como simpaticomimético promoviendo el incremento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Provoca euforia, insomnio, actúa en la estimulación y el desarrollo de las relaciones sexuales.

Adrenalina (C₉H₁₃NO₃): Hormona secretada por las glándulas suprarrenales, sus efectos fisiológicos son: Aumenta la concentración de glucosa en sangre, aumenta la tensión arterial, aumenta el ritmo cardiaco, dilata la pupila, aumenta la respiración y estimula al cerebro para que produzca dopamina.

Noradrenalina (C₈H₁₁NO₃): Neurotransmisor de las vías simpáticas del sistema nervioso autónomo, este receptor es antagonista de la adrenalina.

Norepinefrina (C₈H₁₁NO₃): Derivada de la dopamina y su aumento produce euforia, energía excesiva insomnio y pérdida de apetito, aumenta la capacidad de recordar estímulos nuevos lo

que explica que los amantes recuerden los más mínimos detalles, así como los momentos inolvidables de la relación.

Serotonina (C₁₀H₁₂N₂O): Brinda felicidad y logra generar una mejor disposición anímica. La ausencia del ser amado produce la disminución de concentraciones de serotonina en el cerebro lo cual hace que nos sintamos tristes y nos deprimamos.

Endorfinas (POMC): Cuando la endorfina comienza a proporcionar dosis extras se reduce el dolor físico, a medida que circula en nuestro cuerpo más cantidad de endorfinas de lo habitual, las cosas más insignificantes nos causan mucha alegría.

Oxitocina (DHICA): Sustancia química del abrazo, la liberan hombres y mujeres al tocarse y abrazarse, haciendo que las personas se apeguen.

Vasopresina (ADH): Sustancia química de la monogamia que se incrementa y hace que el vínculo se prolongue durante muchos años.

Morir de amor

Cuando la relación de pareja se rompe, se involucran ciertas sustancias químicas; el nivel de feniletilamina se derrumba y el cuerpo experimenta una especie de “síndrome de abstinencia” que coincide con el ansia de comer chocolate (rico en feniletilamina) que siente mucha gente tras una ruptura. Existe el “mal de amor” que recibe el nombre de tako-tsubo.

La sensación de “corazón partió” es real y tiene que ver con la neurobiología, pero también con la pérdida del gozo absoluto. Durante este proceso se producen cambios dramáticos en el cerebro que tiene que ver con un área llamada el córtex cingulado anterior.

Lectura tomada de: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/download/1272/5293?inline=1>.

6:1 Luego de la lectura anterior, realiza un crucigrama con: 5 preguntas verticales y 5 preguntas horizontales.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Las actividades se deben entregar con excelente presentación y estética a la docente

Se deben sustentar oralmente en la fecha indicada.

RECURSOS: Los necesarios para desarrollar las actividades y alcanzar el logro de competencias

OBSERVACIONES:

Las actividades deben de ser realizadas a puño y letra del estudiante que presenta el plan de mejoramiento (tinta negra)

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

15 DE JULIO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

29 DE JULIO

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

María Eugenia Mazo C

FIRMA DEL EDUCADOR(A)