



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



Vida Saludable

Guía del estudiante

Primera edición 2022

© 2022, Melisa Aurora Briones Bautista, Mónica Alejandra Huerta Castañeda

Coordinadora: Romy Florencia Hernández Pérez

Corrección de estilo: Laura Daniella Ortega Bueno

Diseñadora: Luz Elena Rivera Cedano

D.R. © 2022, Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior

Liceo 496. Colonia Centro

44100 Guadalajara, Jalisco

ISBN:

Noviembre 2022

Esta prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio físico o electrónico de este contenido.

DIRECTORIO

Dr. Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Dr. Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Mtro. Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Sistema de Educación Media Superior

Mtro. César Antonio Barba Delgadillo
Dirección General del Sistema de Educación Media Superior

Dra. María del Socorro Pérez Alcalá
Secretaría Académica del Sistema de Educación Media Superior

Mtro. Jesús Alberto Jiménez Herrera
Secretaría Administrativa del Sistema de Educación Media Superior

Lic. Romy Florencia Hernández Pérez
Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia

Índice

¡Bienvenid@ a la UAI Vida Saludable!	5
Objetivo	6
Competencias del curso	6
Rasgos del perfil de egreso	6
¿Cómo voy a aprender?	7
Rol del estudiante y del asesor (a)	8
Evaluación del curso	8
Simbología	10
Módulo I. Formando hábitos saludables	11
<i>Actividad Preliminar. Conceptos básicos de salud</i>	<i>13</i>
Salud integral y enfermedades no transmisibles	15
<i>Actividad 1. En la salud y en la enfermedad. Cuestionario</i>	<i>17</i>
<i>Actividad 2. Me activo y alimento bien para prevenir</i>	<i>24</i>
Salud mental	26
<i>Actividad 3. Salud mental y calidad de vida</i>	<i>30</i>
Cierre de módulo	32
Introducción	32
<i>Actividad integradora 1. Para entender la salud</i>	<i>32</i>
Módulo II. Me conozco y me protejo	34
Sexualidad integral	36
<i>Actividad 1. Sexualidad integral</i>	<i>36</i>
<i>Lección Sexualidad integral</i>	<i>38</i>
Sexualidad responsable (anatomía sexual y genital, menstruación, infecciones de transmisión sexual y derechos sexuales)	41
<i>Actividad 2. Sexualidad responsable</i>	<i>41</i>
Cierre de módulo	49
<i>Actividad integradora 2. Problemáticas de salud en mi comunidad</i>	<i>49</i>
Para finalizar	51
<i>Proyecto integrador. Promoviendo la salud integral</i>	<i>51</i>
Autoevaluación	54
Coevaluación FORO	55
Heteroevaluación	55
Bibliografía	56

¡Bienvenid@ a la UAI Vida Saludable!

Durante esta UAI revisaremos contenidos relacionados con la salud integral y reflexionaremos sobre la importancia de modificar hábitos que puedan alterar nuestro estado de salud.

¿Has escuchado hablar sobre el modelo Bio-Psico-Social que describe cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales intervienen en el estado de salud o enfermedad de la persona?

Con el desarrollo de las actividades y el proyecto integrador de esta UAI tendrás la capacidad de analizar y establecer hábitos en beneficio de tu salud integral y, por qué no, de tu comunidad también.

Objetivo

Establecer estrategias que favorezcan el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la recreación, el uso del tiempo libre y el ejercicio responsable de la sexualidad humana conforme a su contexto y condiciones personales, encaminados a mejorar su calidad de vida.

Competencias del curso

Competencias Específicas

- Establece hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la recreación y uso del tiempo libre, así como el ejercicio responsable de la sexualidad de acuerdo con su contexto y condiciones personales, en aras de una mejor calidad de vida.

Rasgos del perfil de egreso

Vida sana.

Adopta estilos de vida sana, a través de asumir en forma consciente su bienestar físico y emocional. Mantiene una actitud proactiva en la prevención y tratamiento de enfermedades. Realiza actividad física y deportiva para mejorar o preservar su salud.

Identidad.

Diseña y emprende proyectos en los que considere su autoconocimiento, autoestima, pensamiento ético y respeto a la diversidad, tomando en cuenta las dimensiones que intervienen en la conformación de su personalidad e identidad.

¿Como voy a aprender?

El curso de “Vida saludable” tiene como estrategia de aprendizaje estudiar construyendo un proyecto integrador que dé evidencia de las competencias específicas del curso, es decir, por medio de este proyecto te darás cuenta hasta qué nivel lograste desarrollarlas. La estrategia del Aprendizaje Basado en Proyectos busca responder a las necesidades de aprendizaje de una manera práctica involucrando tu realidad a la vez que incorporas nuevos saberes que apoyan tu vida cotidiana sin descuidar tus conocimientos científicos y tecnológicos.

El proyecto surge de la competencia que se pretende desarrollar en el curso, la cual es la base principal, así como los objetivos definidos y los contenidos que se pretenden abordar y que deben responder a dicha competencia. Se integra por varios avances y un producto integrador en donde se incorpora todo lo construido en el curso. Cada avance va formando una parte del proyecto, además, cada actividad te ayuda a que puedas construirlo con éxito a la vez que aprendes en un ambiente totalmente real y práctico para ti, dándole un mayor significado a los saberes estudiados.

Asimismo, el conjunto de todo ello lleva a que se pueda realizar una evaluación del logro de la competencia, esto significa que podrás identificar en qué medida lograste la competencia propuesta.

La dinámica de trabajo y organización se dará en forma presencial y virtual. El trabajo en el campus virtual se podrá llevar a cabo de manera individual o en equipo, el trabajo individual es necesario para analizar, reflexionar, aportar, mientras el trabajo en equipo ayudará a compartir, construir y evaluar trabajos para obtener un producto determinado que contribuya al aprendizaje de todo el equipo, para ello es necesario que realmente desarrolles habilidades de colaboración para que puedas concluir con éxito tus tareas. Las sesiones presenciales son para compartir trabajo, construir tareas, compartir puntos de vista y enriquecer el trabajo de todo el grupo con tus aportaciones.

Rol del estudiante y asesor (a)

El asesor(a) es un facilitador(a) que contribuye al desarrollo de capacidades de los estudiantes.

Su papel es el de guiar a los alumnos a través de los diversos recursos, ampliar la información, fomentar la convivencia en el grupo y las discusiones grupales.

Instruir a los alumnos en el uso de las herramientas virtuales e incentivarlos a ser partícipes de su propio aprendizaje.



Se espera que los estudiantes se involucren con los temas, que sean capaces de utilizar razonamientos lógicos a través de las situaciones analizadas, que formen su criterio y que participen con los demás compañeros en la resolución de conflictos sociales y de las relaciones humanas.

Evaluación del curso

En esta UAI, el proceso de evaluación comprende los siguientes aspectos:

Actividades de aprendizaje: desarrollo de actividades en línea y entrega de productos de aprendizaje.

- Trabajo colaborativo: actividades que llevarás a cabo en un equipo de trabajo.
- Autoevaluación: al finalizar el curso el estudiante podrá reflexionar sobre el logro de las competencias de la UAI.
- Coevaluación: al igual que evalúa su desempeño en el curso, evaluará la participación de sus compañeros de equipo.

Durante la autoevaluación y coevaluación, el estudiante deberá hacer entrega de los formatos correspondientes. Esto le permitirá conocer cuál es la perspectiva que tiene sobre su aprendizaje, a fin de desarrollar la metacognición.

Evaluación Global

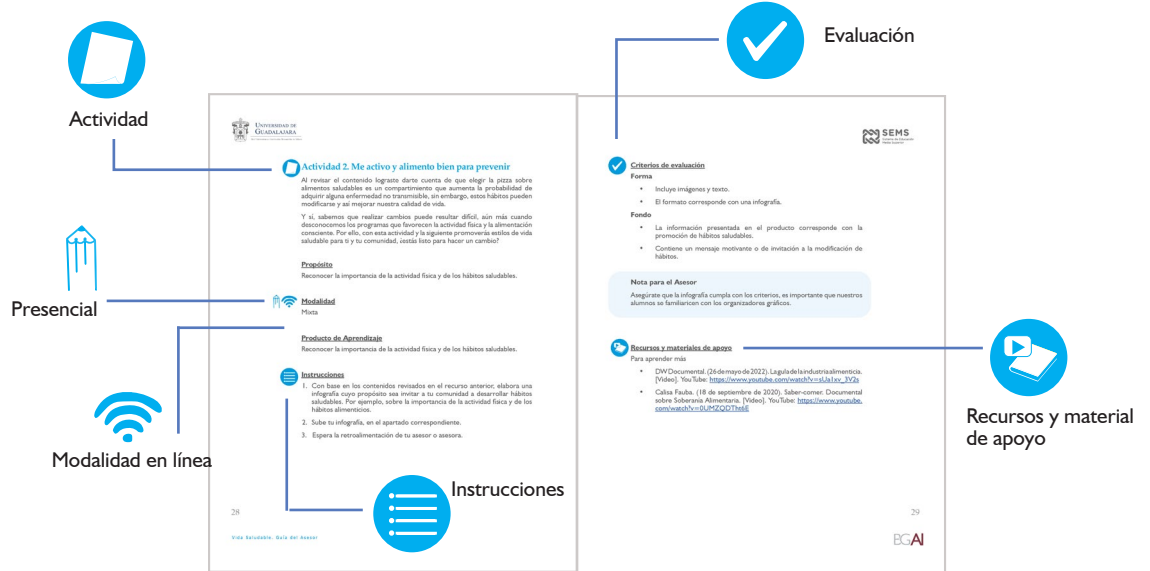
Proyecto integrador	50 puntos	
Actividades de aprendizaje	30 puntos	
Autoevaluación	5 puntos	
Coevaluación	5 puntos	
Heteroevaluación	10 puntos	
	Total	100 puntos

Evaluación del proyecto integrador

Actividad Integradora 1.	20 puntos	
Actividad Integradora 2.	20 puntos	
Proyecto integrador	10 puntos	
	Total	50 puntos



Simbología



Actividad integradora

Cierre de módulo

Introducción

A lo largo de este módulo has conocido diversas acciones que promueven estilos de vida saludables. Por ejemplo, la modificación de hábitos alimentarios y que favorecen la actividad física, pero sobre todo, logaste identificar que la salud mental juega un papel trascendental para la calidad de vida.

Es tiempo de plasmar tus aprendizajes y compartir con tus compañeros lo que significa para ti un estilo de vida saludable.

Para llevar a cabo la siguiente actividad es necesario que con tu equipo de trabajo utilices material como revistas, periódicos, y recortes varios para diseñar un collage. No olvides llevar una cartulina.

Actividad integradora 1. Para entender la salud

Presencia

Establece hábitos de vida saludables.

Modalidad

Presencial

Producto de Aprendizaje

Collage

Instrucciones

1. Reunidos en equipos de trabajo.
2. Decidan si reúnen dos subgrupos.
3. Uno de los subgrupos realizará el recorte de imágenes afines a ciertos hábitos no saludables y que favorecen el desarrollo de enfermedades no transmisibles. El otro, recortará imágenes que reflejen hábitos saludables.

Evaluación

Forma

- Entrega el collage en tiempo y forma.

Fondo

- Incluye imágenes relacionadas con los hábitos saludables y no saludables.
- Las imágenes empleadas en el collage mantienen relación con los estilos de vida.

Nota para el Asesor

Forma equipos de por lo menos 4 integrantes o de un número par, pues deberán subdividirse para elaborar el collage.

Sabías que

Un collage es un recurso visual que permite organizar ideas y opiniones a través de imágenes y frases.

Desarrollo del tema

Salud mental

¿Te ha pasado que en ocasiones no logras entender el sentimiento que te genera cierta situación? ¿Que ante la falta de conocimiento emocional reaccionas a todo lo que sientes como ansiedad o depresión?

En la vida encontramos diferentes momentos en los cuales mencionamos cómo se siente una persona cuando experimenta ansiedad. Sin embargo, la experiencia ante cualquier tipo de evento puede ser individual y única. Son múltiples los factores que pueden influir en nuestro estado de ánimo, pero en una sociedad en donde los problemas de salud mental continúan siendo vistos como un estigma, sentirse puede resultar abrumador.

Durante este módulo hablaremos de la salud mental y de la importancia de reconocer y expresar nuestro mundo interno emocional.

Salud mental: estigmatización, reconocimiento y conciencia

CINU, México. (s. f.). Instancia Perro Negro: OPS y OPS contra la depresión. [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=KqGm_H4gQ

Probablemente el perro negro ha estado en la vida durante algún tiempo o quizás lo hayas visto a lado de alguien cercano a ti.

A pesar de los diferentes tratamientos y teorías acerca de la salud mental de las personas, en la actualidad ciertos mitos, estereotipos e ideas limitantes sobre el género, así como el pensamiento negativo acerca de las emociones ha dado lugar al rechazo, estigmatización y aislamiento hacia las personas que en algún momento de su vida han presentado alguna alteración mental.

Salud mental

Pero, ¿qué son los problemas de salud mental? ¿Quién puede experimentar? ¿Existen algún tratamiento que los cure? ¿Son un problema de salud pública? ¿Qué pasa si vives con problemas de salud mental?

Con el fin de dar respuesta a estas y otras cuestiones es importante revisar algunos conceptos y definiciones que argumenten que es la salud mental.

Salud mental

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se refiere a un bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, y en plena instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

«¿Buenos un pequeño video?»

Cruz Rojas Colombiana. (22 de agosto de 2017). Salud Mental. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Ca6h3567r>

Pala TV. (18 de febrero de 2022). Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=25a5d12548125>

MedicinalCol. (22 de julio de 2022). Conociendo Salud Mental. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=TK3877061A>

Trastorno mental

Contrario a la salud mental, la OPS caracteriza un trastorno mental como una alteración clínicamente agnoscible de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes.

Existen diferentes tipos de problemas de salud mental, este término abarca también, los trastornos mentales, las discapacidades psicológicas y (entre) estados asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autodestructiva. Esta nota describe la teoría en los trastornos mentales según se describen en la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

A continuación, describimos algunos de estos trastornos:

Serotonina y el Trastorno (18 de noviembre de 2019). Trastornos mentales. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=87g25kqg6>

Glosario

Diversidad funcional

Es un nuevo término que tiene el objetivo de superar las definiciones en negativo de personas con discapacidad o enfermedad.

Discapacidad funcional

Definición: es un cambio del lenguaje en el ámbito de la discapacidad.

Conducta autodestructiva

Cuando una persona se hace daño a sí misma a propósito se conoce como conducta autodestructiva. También se conoce como conducta autodestructiva o autolesión.

Referencia: Autismo, (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/autism.html>



Ilustración: Free license freepik

Módulo I.

Formando hábitos saludables

Introducción

Si tuvieras que elegir entre una rebanada de pizza con refresco o un vaso con jícama y pepino, ¿cuál elegirías?

Creemos que la mayoría elegiría el vaso con fruta, pero sorpresa, una gran parte de la población elige la rebanada de pizza con refresco, y sí, puede parecer que el sabor sea el motivo principal, sin embargo, otros factores como la economía han fomentado el alto consumo de productos chatarra, porque el tiempo, los ingresos salariales, así como el acceso a algunos alimentos son desiguales entre la población.

Además, se piensa que tener una buena alimentación requiere del consumo mayoritario de ciertos grupos alimenticios como frutas y verduras y de la omisión de proteínas de origen animal. No obstante, el funcionamiento de nuestro cuerpo depende del equilibrio entre la ingesta de los diversos grupos alimenticios (frutas, verduras, leguminosas, cereales, alimentos de origen animal) y la quema de calorías.

Durante este módulo conocerás la relación que existe entre la alimentación y las enfermedades no transmisibles, además conoceremos estrategias para la prevención y promoción de la salud. Por último, revisaremos la importancia de la salud mental para hacer frente a situaciones adversas.



Sabías qué

México es el segundo país con más personas obesas y ocupa el sexto lugar en muertes causadas por diabetes.

Referencia

<http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx>



Competencias del módulo

Competencias específicas

- Establece hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la recreación y uso del tiempo libre favoreciendo así una calidad de vida.

Contenidos

- Salud integral y enfermedades no transmisibles.
- Prevención de las enfermedades no transmisibles.
- Salud mental.

Actividad Preliminar. Conceptos básicos de salud

Si te preguntaran, ¿qué entiendes por salud? Y ¿qué es enfermedad?, ¿cómo las definirías?

Todas y todos contamos con ciertos conocimientos previos relacionados con cualquier temática ya sea por la exposición a medios de comunicación, redes sociales o cierta bibliografía.

Con esta actividad pondrás a prueba tus conocimientos sobre la salud.

Instrucciones

- I. Relaciona cada definición con su término. Recuerda que se trata de una actividad preliminar por lo que buscamos identificar tus conocimientos previos.

- | | |
|--|------------------|
| A. Un estado de total bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de una enfermedad o dolencia | () Alimentación |
| B. "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". | () Ansiedad |
| C. Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. | () Salud |
| D. La salud integral es un enfoque que parte de la concepción de salud con un significado y alcance dado por las sociedades donde se consideran diversos determinantes en los ámbitos biológico, económico, ecológico y psicosocial de los diferentes grupos sociales. | () Depresión |
| E. Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumple determinadas funciones en el organismo. | () Prevención |



- F. Es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales. () Salud integral
- G. Bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales () Salud mental
- H. Es una alteración del humor en la que destaca un ánimo deprimido, falta de energía y/o pérdida de interés, o de la capacidad para disfrutar u obtener placer (anhedonia), que afecta la vida de la persona, durante la mayor parte del día y durante al menos dos semanas. () Estrés
- I. Reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. () Enfermedad

Referencias:

- Carrazana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSJ, 1(1), 1-19. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.
- FAO (2003). Food and Nutrition paper 66. 22. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- García, J. (2009). Guía de práctica clínica de los trastornos depresivos. Guía para la atención adecuada de la enfermedad. Confederación Salud Mental, España. <https://consaludmental.org/publicaciones/GPCtrastornosdepresivos.pdf>
- Navas, W. & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- ¿Qué es la salud integral? (2022, 2 agosto). Nueva Escuela Mexicana. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3595/>
- Regueiro, A. (s. f.) Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Vignolio, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Archivos de Medicina Interna, 33(1), 7-11. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es&tlng=es.

Salud integral y enfermedades no transmisibles

La mayoría de las veces que escuchamos hablar de salud asociamos directamente a una persona que no padece algún tipo de enfermedad física, sin embargo, te reto a hacer lo siguiente: imagina que alguien cercano a ti te da la noticia sobre la pérdida de algún ser querido, el sentimiento y pensamiento que experimentas en ese instante podría llevarte a sentir, físicamente, un posible malestar como dolor de estómago o incluso te lleva a vomitar y no quieres ver a nadie, ¿te ha pasado?, ¿cómo es posible que un sólo evento en nuestra vida diaria pueda generar molestias físicas, emocionales y sociales?



Ilustración: Free license freepik

Con la revisión de este tema podrás darte cuenta de que la salud involucra otras dimensiones en la vida del ser humano y que están totalmente ligadas con nuestra forma de interactuar con el mundo.

Para conocer a qué se refiere el concepto de salud integral, ¿qué te parece si revisamos algunos conceptos básicos?



Conceptos básicos

SALUD: de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud esta se define como “[...] *un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*” (1946), por lo tanto, hablamos ya de un concepto que incluye no sólo aspectos físicos o biológicos, sino también aspectos relacionados con la experiencia emocional y social que vive una persona.

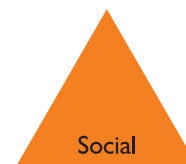
Este concepto se relaciona con un punto de vista holístico en el que la salud, dentro de la esfera biológica o física, el cuerpo, consiste en mantener un equilibrio constante en su medio interno [...] *el cual se relaciona con el funcionamiento adecuado de todos los sistemas que integran al ser humano* (esquelético, muscular, circulatorio, nervioso, etc.).



Bio

En la esfera mental, la salud de la persona está relacionada con una *armonía consigo misma*, un desenvolvimiento y manifestación de forma adecuada con los otros.

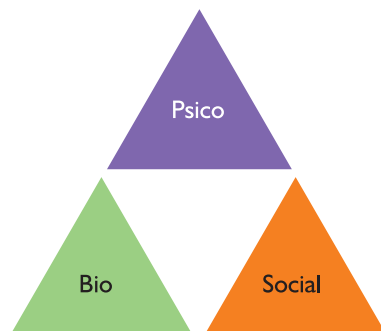
Y socialmente, *una persona sana debe ser capaz de convivir con sus semejantes, [...] enfrentar el medio ambiente en forma adecuada y transformarlo para vivir mejor en él* (Rosas, 2011).



Psico

Social

Modelo holístico de la salud



ENFERMEDAD: de acuerdo con el Anuario de Morbilidad 1984-2020 de la Secretaría de Salud, el concepto de enfermedad se define como una alteración del estado de salud normal asociado a la caracterización secuencial de signos y síntomas ocasionados por un agente etiológico específico.

Por lo tanto, la salud y la enfermedad están determinadas por factores ambientales, biológicos, de acceso a servicios básicos, así como de nuestro estilo de vida.

Te invitamos a consultar el siguiente video para que puedas concretar la información:

Ilerna Online. (26 de febrero de 2021). Salud, enfermedad y fuente de patología. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=3hP7SfD2IA>

Salud integral

Ahora que identificas las características de la salud y la enfermedad puedes darte cuenta de que no sólo aspectos genéticos o hereditarios contribuyen en el padecimiento de una enfermedad, sino también el ambiente y las condiciones socioeconómicas de un lugar pueden determinar algunas enfermedades. A este tipo de enfermedades las conocemos como Enfermedades No Transmisibles (ENT) y algunas son a causa de hábitos no saludables.

Paho TV. (11 de abril de 2017). Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y factores de riesgo (video animado). [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=5OsYljmcHjo>

Medics Mundi Mditerránia. (14 de marzo de 2019). Determinantes Sociales de la Salud. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=sMB6h8PC2JE&t=77s>

Sociedad Mexicana de Salud Pública. (01 de noviembre de 2019). Determinantes Sociales de la Salud Pública. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=FmqSeijUyfQ>

Como pudiste observar en los videos, aunque puedas vivir en un espacio y tiempo en el cual no tienes total acceso a los servicios de salud y sociales que ofrece el gobierno en turno, tú también puedes contribuir en la reducción de enfermedades no transmisibles modificando tus hábitos.



Actividad 1. En la salud y en la enfermedad. Cuestionario.

Hasta ahora hemos revisado diferentes términos, conceptos y definiciones que nos permiten conocer más acerca de lo que es la salud y la enfermedad.

Es tiempo de poner en práctica lo aprendido ¿preparadas y preparados?

Propósito

Comprender algunos conceptos básicos sobre la salud y la enfermedad.



Modalidad

Mixta

Producto de Aprendizaje

Participación en cuestionario.



Instrucciones

1. Ingresa a la actividad I.
2. Da clic en el botón gris en el que aparece la siguiente leyenda: Intente resolver el cuestionario ahora.
3. Selecciona y/o escribe las respuestas correctas según corresponda.
4. Espera la retroalimentación de tu asesor.

Nota:

Asegúrate de responder el total de preguntas y terminar el intento, de lo contrario no se guardarán tus respuestas.



Criterios de evaluación

Forma

- Responde al total de preguntas que se encuentran en el cuestionario.

Fondo

- Participa en el cuestionario en tiempo y forma.



Recursos y material de apoyo

Cuestionario. En la salud y en la enfermedad

1. Define con tus propias palabras el concepto de salud.

2. Relaciona los tipos de salud con su definición.

Social

Se relaciona con el funcionamiento adecuado de todos los sistemas que integran al ser humano (esquelético, muscular, circulatorio, nervioso, etc.).

Bio

Relacionada con una armonía consigo misma, un desenvolvimiento y manifestación de forma adecuada con los otros.

Psico

Enfrentar el medio ambiente en forma adecuada y transformarlo para vivir mejor en él.

3. ¿Qué entiendes por enfermedad?

4. ¿Cuáles son los determinantes sociales de la salud y la enfermedad?

5. Es un ejemplo de enfermedad no transmisible

a) Hepatitis b) Dengue c) Cáncer d) COVID-19

6. Ejemplifica la influencia del contexto socioeconómico en nuestra salud.

Prevención de las enfermedades no transmisibles

En el contenido anterior revisamos algunos conceptos básicos que nos permiten entender cuál es la diferencia entre la salud y la enfermedad, ahora es momento de profundizar en la clasificación de las enfermedades no transmisibles y que, como lo vimos en la actividad anterior, en gran medida nuestros hábitos de vida son factores clave en el padecimiento de estas.



Ilustración: Free license freepik

Revisa toda la información que encontrarás en este espacio para después realizar la actividad de aprendizaje.

¿Te acuerdas de la introducción a este módulo?, ¿crees que la persona que eligió la rebanada de pizza pueda tener hábitos menos saludables que la que eligió comer fruta?

A lo largo de este tema conoceremos las características de algunas enfermedades no transmisibles, así como los hábitos que las propician y cómo podemos prevenirlas.

¿Qué son las enfermedades no transmisibles?

La Organización Panamericana de la Salud define las enfermedades no transmisibles (ENT) como aquellas que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas (OPS).

Este tipo de enfermedades pueden ser generadas por factores de riesgo comportamentales modificables y por factores de riesgo metabólico.

Factores de riesgo comportamentales modificables	Factores de riesgo metabólico
Los comportamientos modificables, como el consumo de tabaco, la inactividad física, la dieta poco saludable y el consumo nocivo de alcohol, aumentan el riesgo de ENT. • El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes al año (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno). • Se atribuyen 1,8 millones de muertes anuales al exceso de consumo de sal/sodio. • Más de la mitad de los 3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol lo son por ENT, incluido el cáncer. • 830,000 muertes anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física.	Los factores de riesgo metabólico contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT: • hipertensión arterial. • sobrepeso y obesidad. • hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre). • hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en sangre). Por lo que se refiere a las muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico a nivel mundial es la tensión arterial elevada (a la que se atribuye el 19% de las muertes a nivel mundial), seguida del aumento de la glucosa en sangre y el sobrepeso y la obesidad.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (16 de septiembre de 2022). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Como ya viste, algunas de estas enfermedades pueden evitarse si logramos modificar nuestros hábitos, por ejemplo, practicando algún tipo de ejercicio, mejorando nuestra alimentación, etc., sin embargo, el momento más adecuado para intervenir en este tipo de casos es a través de la prevención.

Te invitamos a conocer los diferentes tipos de prevención de la enfermedad en el siguiente video:

Omar Andrés Ramos Valencia. (09 de octubre de 2019). Prevención de la enfermedad. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=QQiVDTTEjhY>

Promoción y prevención de enfermedades no transmisibles

Antes de empezar a hablar sobre cómo promocionar hábitos de vida saludable, hablemos un poco acerca de los datos que actualmente presenta la Secretaría de Salud en México y algunos de la Universidad Nacional Autónoma de México.

***1 Hipertensión arterial**

En México existen más de 30 millones de personas que padecen hipertensión arterial.

La hipertensión arterial se da cuando las arterias se hacen rígidas y no dejan pasar el flujo de la sangre, normalmente, esto hace que el corazón haga un gran esfuerzo para bombear la sangre.

Entre los posibles factores causantes se encuentran: antecedentes familiares, inactividad física, dietas abundantes de sal y grasas, insuficiente ingesta de verduras y frutas, sobrepeso u obesidad, así como el estrés

***2 Diabetes**

Se trata de una enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son más elevados de lo normal.

Sucede también cuando el páncreas no produce insulina (diabetes tipo 1), la que produce no es suficiente o bien, la insulina no se utiliza de manera eficaz (diabetes tipo 2).

Se estima que en el mundo más de 382 millones de personas viven con diabetes.

En México, se calcula que el 9.2% de los adultos han sido diagnosticados como diabéticos.

***3 Obesidad y sobrepeso**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El 75% de la población adulta en México padece sobrepeso u obesidad, mientras que el 35% de niños en edad escolar y el 38% de adolescentes presenta esta enfermedad.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) coloca a México en el segundo lugar de las naciones con mayor índice de obesidad.

*4 Cáncer

La OMS se refiere al cáncer como un término amplio utilizado para aludir a un conjunto de enfermedades que se pueden originar en casi cualquier órgano o tejido del cuerpo cuando células anormales crecen de forma descontrolada, sobrepasan sus límites habituales e invaden partes adyacentes del cuerpo y/o se propagan a otros órganos (OMS, 2022).

El cáncer es la segunda causa de muerte en el mundo; en 2018 ocasionó 9,6 millones de defunciones, o sea una de cada seis.

En nuestro país, cada año se diagnostican en promedio 190 mil nuevos casos de cáncer y 80 mil mexicanos fallecen por esta enfermedad.

Y con todo esto, ¿qué podemos hacer?

Te invitamos a revisar cada una de las infografías que se encuentran en el siguiente enlace y compartir con tus compañeros y asesor, ¿qué piensas hacer ahora que conoces esta información?

Gobierno de México. *La salud pública en infografías*. (s. f.). <https://www.insp.mx/infografias/bienvenida-infografias.html>

Referencias

*1 Secretaría de Salud (s. f.). En México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de-salud>

*2 Secretaría de Salud. (s. f.). La diabetes y sus complicaciones. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-diabetes-y-sus-complicaciones>

*3 Lugo, G. (11 de noviembre de 2021). Obesidad, epidemia agudizada en México. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/obesidad-epidemia-agudizada-en-mexico/>

*4 Organización Mundial de la Salud. (2019, 12 julio). Cáncer. <https://www.who.int/es/health-topics/cancer>



Sabías que:

¿Sabías que como alumno del BGAJ tienes derecho a la seguridad social? Busca al responsable de BGAJ en tu escuela preparatoria y asesórate.

Actividad 2. Me activo y alimento bien para prevenir

Al revisar el contenido lograste darte cuenta de que elegir la pizza sobre alimentos saludables es un compartimiento que aumenta la probabilidad de adquirir alguna enfermedad no transmisible, sin embargo, estos hábitos pueden modificarse y así mejorar nuestra calidad de vida.

Y sí, sabemos que realizar cambios puede resultar difícil, aún más cuando desconocemos los programas que favorecen la actividad física y la alimentación consciente. Por ello, con esta actividad y la siguiente promoverás estilos de vida saludable para ti y tu comunidad, ¿estás listo para hacer un cambio?

Propósito

Reconocer la importancia de la actividad física y de los hábitos saludables.



Modalidad

Mixta

Producto de Aprendizaje

Reconocer la importancia de la actividad física y de los hábitos saludables.



Instrucciones

1. Con base en los contenidos revisados en el recurso anterior, elabora una infografía cuyo propósito sea invitar a tu comunidad a desarrollar hábitos saludables. Por ejemplo, sobre la importancia de la actividad física y de los hábitos alimenticios.
2. Sube tu infografía en el apartado correspondiente.
3. Espera la retroalimentación de tu asesor o asesora.



Criterios de evaluación

Forma

- Incluye imágenes y texto.
- El formato corresponde con una infografía.

Fondo

- La información presentada en el producto corresponde con la promoción de hábitos saludables.
- Contiene un mensaje motivante o de invitación a la modificación de hábitos.



Recursos y materiales de apoyo

Para aprender más

- DW Documental. (26 de mayo de 2022). La gula de la industria alimenticia. [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sUaI xv_3V
- Calisa Fauba. (18 de septiembre de 2020). Saber-comer. Documental sobre Soberanía Alimentaria. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=0UMZQDTht6E>



Ilustración: Free license freepik

Salud mental

¿Te ha pasado que en ocasiones no logras entender el sentimiento que te generan ciertas situaciones? o ¿Que ante la falta de conocimiento emocional nombras a todo lo que sientes como ansiedad o depresión?

En la web encuentras diferentes videos en los cuales mencionan cómo se siente una persona cuando experimenta ansiedad. Sin embargo, la experiencia ante cualquier tipo de evento suele ser individual y única. Son múltiples los

factores que pueden influir en nuestro estado de ánimo, pero en una sociedad en donde los problemas de salud mental continúan siendo vistos como un estigma, sentir puede resultar abrumador.

Durante este módulo hablaremos de la salud mental y de la importancia de reconocer y expresar nuestro mundo interno emocional.



Nota:

¿Quieres saber cómo se relaciona el género con la estigmatización? Busca el término de Histeria <https://www.fundacionindex.com/gomeres/>

Salud mental: estigmatización, reconocimiento y conciencia

CINU México. (s. f.) Iniciativa Perro Negro OMS y OPS contra la depresión. [Video] YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4_k6glQ

Probablemente el perro negro ha vivido a tu lado durante algún tiempo o quizá lo hayas visto a lado de alguien cercano a ti.

A pesar de los diferentes tratamientos y teorías acerca de la salud mental de las personas, en la actualidad ciertos mitos, estereotipos e ideas limitantes sobre el género, así como el pensamiento mágico acerca de las emociones ha dado lugar al rechazo, estigmatización y aislamiento hacia las personas que en algún momento de su vida han presentado alguna alteración mental.



Pero, ¿qué son los problemas de salud mental?, ¿Quién puede experimentarlos? ¿Existe algún tratamiento que los cure? ¿Son un problema de salud pública? Y ¿Qué pasa si vivo con problemas de salud mental?

Con el fin de dar respuesta a estas y otras cuestiones es importante revisar algunos conceptos y definiciones que argumentan qué es la salud mental.

Salud mental

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se refiere a un bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

¿Revisamos un pequeño video?

Cruz Roja Colombiana. (22 de agosto de 2017). Salud Mental. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y>

Paho TV. (18 de febrero de 2022). Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=owr6bIWxWHM>

MinSaludCol. (22 de julio de 2022). Comercial Salud Mental. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=TK36Yj7XbUk>

Transtorno mental

Contrario a la salud mental, la OMS caracteriza un trastorno mental como una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a **discapacidad funcional** en otras áreas importantes.

Existen diferentes tipos de problemas de salud mental, este término abarca también, los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados asociados a una angustia considerable, diversidad funcional o riesgo de **conducta autolesiva**. Esta nota descriptiva se centra en los trastornos mentales según se describen en la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

A continuación, describimos alguno de estos trastornos:

Secretaría de Salud México. (10 de octubre de 2019). *Trastornos mentales*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=69gRZSpkqNE>

abc

GLOSARIO:

Diversidad funcional:

Es un nuevo término que tiene el objetivo de superar las definiciones en negativo de palabras como discapacidad o minusvalía.

Diversidad funcional.

Definición y uso correcto del lenguaje en el Ámbito de la Discapacidad.

Referencia: CR Dionisia Plaza. (s. f.). <https://www.crdionisiaplaza.es/blog/diversidad-funcional-definicion-y-uso-correcto-del-lenguaje/>

Conducta autolesiva:

Cuando una persona se hace daño a sí misma a propósito se conoce como autolesión (también llamada autoagresión o automutilación)

Referencia: Autolesión. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/selfharm.html>



CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades):

Cuenta con 21 capítulos en los que se describen todos los aspectos de las enfermedades humanas.

Valora tres ejes:

Eje 1: diagnóstico clínico.

Eje 2: funcionamiento, que se cuantifica

en una escala de 0

(no discapacidad) a

5 (discapacidad grave.

Eje 3: factores que influyen en la aparición, la manifestación, la evolución clínica o el tratamiento de los trastornos.

CuriosaMente. (04 de octubre 2020). *¿Tengo un trastorno mental?* [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=HwSz2MGZUoo>

Otra causa del desarrollo de trastornos mentales y que no diferencia clases sociales, son las adicciones a diferentes tipos de sustancias como los estimulantes (anfetaminas y metanfetaminas), depresores (derivados del opio: morfina, heroína y codeína) del sistema nervioso central.

Actualmente existe un alto consumo de sustancias químicas como el Cristal que se ha popularizado entre los adolescentes.

Te invitamos a revisar los siguientes videos en los cuales encontrarás información relacionada con su consumo en México.

Cristal, la droga de 50 pesos que deja "muertos vivos". (2018, 27 marzo). El Universal. https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/cristal-la-droga-de-50-pesos-que-deja-muertos-vivos?utm_source=web

Plattafforma. (03 de julio de 2019). *Uso de cristal es común entre niños y adolescentes*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=dpRbq2-zLAW>

Para saber más

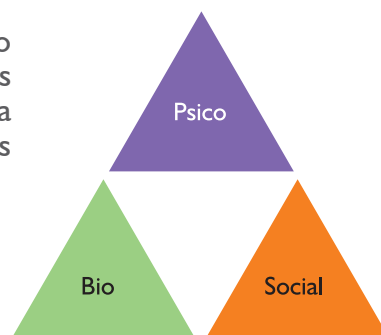
Salud Mental CIBCM UCR. (02 de abril de 2019). *Hablemos de Salud mental: ansiedad*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ix0zleBBYwW>

Salud Mental CIBCM UCR. (02 de abril de 2019). *Hablemos de Salud mental: depresión*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=-7YweXy6y-M&t=28s>

Fundación ASAM Familia. (09 de octubre de 2017). *La historia de Bruno: Salud mental y estigma*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=uCFZVPKbk2Q&t=47s>

¿Qué opciones tengo para mejorar mi salud mental?

A partir de la revisión que hemos dado sobre lo que es la salud mental y sus posibles alteraciones, te habrás dado cuenta de la influencia que tienen en ella los factores biológicos y ambientales.



Los diversos problemas de salud mental pueden atenderse de la mano de profesionales; al igual que las enfermedades físicas podemos también prevenirlas. Sin embargo, y como lo hemos compartido ya a lo largo de la UAI, factores como la desigualdad en condiciones socioeconómicas y el limitado acceso a servicios de salud han favorecido que, por lo menos, una quinta parte de la población total en México presente algún tipo de trastorno mental (Secretaría de Salud, 2022).

PUCP. (07 de diciembre de 2021). *¿Cómo se relacionan la pobreza multidimensional y la salud mental en el Perú?* [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=LbwHNVjiNzY>

Es por ello que compartimos contigo un breve listado de algunos espacios a los cuales puedes acudir en caso de requerir apoyo psicológico y/o psiquiátrico, recuerda que la salud mental es igual de importante que tu salud física.

SALME

<https://salme.jalisco.gob.mx/>

Humanamente

<https://humanamente.org.mx/>

Ahora que conoces las causas de los problemas mentales, también es importante compartir contigo algunas de las estrategias que favorecen la prevención de las enfermedades, pero también evitar las futuras recaídas.

Fundación Emplea. (09 de noviembre de 2020). 7. *Autocuidado y Salud Mental*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=nrpLlOfY0s>

Instituto MIDAP. (30 de mayo de 2019). *Anímate “Cuidemos nuestra salud mental” -MIDAP*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ry7mu4UCzPU&t=17s>

Cruz Roja Colombiana. (22 de agosto de 2017). *Salud Mental*. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y>





Actividad 3. Salud mental y calidad de vida

Propósito

Reconoce la importancia de la salud mental para una vida saludable.



Modalidad

En línea

Producto de aprendizaje

Participación en video interactivo.



Instrucciones

1. Reproduce el video que aparece en esta actividad.
2. A lo largo del vídeo aparecerá un ícono morado en forma de manita cuando lo veas, da clic sobre él.
3. Elige la respuesta a la pregunta que aparece al hacer clic.
4. Una vez que hayas terminado da clic en el botón verde para enviar tus respuestas y también, da clic en la estrella que aparece al final de la línea de reproducción.

Nota:

Asegúrate de responder todas las preguntas para recolectar la totalidad de estrellas y obtener la calificación de la actividad.



Evaluación

Participación en actividad interactiva.



Recursos y materiales de apoyo

Lakshmi Cruz. (26 de agosto de 2015). La Depresión. [Video]. YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y120xS0-R-o>

Preguntas del video

1. ¿Qué tipo de factor desencadena el cambio en el estado de ánimo del personaje?

- a) Separación de la pareja
- b) Falta de empleo
- c) Consumo de drogas

2. ¿Qué signos (cambios en su estilo de vida y forma de interactuar con otros) observas en el personaje?

- a) Cambios de humor (enfado, malestar hacia otros)
- b) Falta de energía (por ejemplo, dejar de hacer las cosas que antes disfrutaba)
- c) Observar el anillo de compromiso (recordar eventos desencadenantes)
- d) Consumo de drogas

3. ¿Qué tipo de alteración mental representa el personaje negro?

- a) Depresión
- b) Ansiedad
- c) Bipolaridad

4. ¿Qué comportamientos, por parte del hombre, incrementan el tamaño del personaje negro?

- a) Consumo de alcohol en exceso
- b) Comportamientos de riesgo (viajar a exceso de velocidad, discutir)
- c) Pérdida de empleo

5. ¿Qué factores influyeron en el cambio del estado de ánimo del personaje?

- a) Terapia
- b) Hacer las cosas que le gustan
- c) Tocar de nuevo la trompeta



Cierre de módulo

Introducción

A lo largo de este módulo has conocido diversas acciones que promueven estilos de vida saludable. Por ejemplo, la modificación de hábitos alimenticios y que favorezcan la activación física, pero sobre todo lograste identificar que la salud mental juega un papel trascendental para la calidad de vida.

Es tiempo de plasmar tus aprendizajes y compartir con tus compañeros lo que

significa para ti un estilo de vida saludable.

Para llevar a cabo la siguiente actividad es necesario que con tu equipo de trabajo utilicen material como revistas, periódicos, y recortes varios para diseñar un collage. No olvides llevar una cartulina.



Actividad integradora 1. Para entender la salud

Propósito

Establece hábitos de vida saludable.



Modalidad

Presencial

Producto de Aprendizaje

Collage



Instrucciones

1. Reúnanse en equipos de trabajo.
2. Dividan su equipo en dos subgrupos.
3. Uno de los subgrupos realizará el recorte de imágenes alusivas a ciertos **hábitos no saludables** y que favorecen el desarrollo de enfermedades no transmisibles. El otro, recortará imágenes que reflejen **hábitos saludables**.

4. Peguen en la cartulina o papel imprenta las imágenes que recortaron en forma de *collage*.
5. Expongan su *collage* a los compañeros de grupo y asesor.
6. De forma individual, toma una foto del *collage* y súbelo al espacio correspondiente.



Sabías qué
Un *collage* es un recurso visual que permite expresar ideas y opiniones a través de imágenes y frases.



Evaluación

Forma

- Entrega el *collage* en tiempo y forma.

Fondo

- Incluye imágenes relacionadas con los hábitos saludables y no saludables.
- Las imágenes empleadas en el *collage* mantienen relación con los estilos de vida.



Ilustración: Free license freepik

Módulo II.

Me conozco y me protejo

Juventud y sexualidad, el tabú mientras la vida ocurre. (s. f.). UNICEF

Guatemala. <https://www.unicef.org/guatemala/historias/juventud-y-sexualidad-el-tab%C3%BA-mientras-la-vida-ocurre>

“Cada persona es dueña de su cuerpo y nadie más debe decidir lo que pueden hacer con este”

¿Sabías que México ocupa el primer lugar a nivel mundial en embarazos adolescentes?

En nuestro país el 23% de los jóvenes inicia su vida sexual entre los 12 y 19 años de edad, aunque suene increíble en pleno 2022 la sexualidad continúa rodeada de mitos y falsas creencias.

Pero, ¿cuál es el problema de tratar la sexualidad como un tabú?

Desde hace décadas esta ha sido entendida como algo exclusivamente biológico, sin embargo, la sexualidad humana es una parte esencial de nosotros mismos, de cómo nos comportamos y nos expresamos como seres sexuales.

A lo largo de este módulo revisaremos conceptos y dialogaremos acerca de la importancia de promover la sexualidad como un aspecto propio del ser humano y un elemento de salud que debe ser responsable, consciente y libre de riesgos.

Competencias del módulo

Competencia específica

Establecer estrategias que favorezcan el ejercicio responsable de la sexualidad humana.

Contenidos

- Sexualidad integral.
- Sistema holónico de la sexualidad.
- Anatomía sexual y genital.
- Sexualidad responsable.



Ilustración: Free license freepik

Sexualidad integral

Tal y como lo mencionamos en la introducción de este módulo, nos encontramos en el siglo XXI y aún es posible escuchar hablar sobre sexualidad como si se tratara de un tema exclusivo para las personas adultas y que moralmente, cumplen con ciertas características.

Sin embargo, es momento ahora de reconocer la sexualidad desde

el modelo BioPsicoSocial que revisamos en el módulo anterior, ¿lo recuerdas?



Actividad 1. Sexualidad integral

Propósito

Identifica los componentes del concepto de sexualidad.



Modalidad

Virtual

Producto de Aprendizaje

Lección completa en plataforma.



Instrucciones

1. Ingresa a la lección “*Sexualidad Integral*” y completa los ejercicios.
2. Responde según lo que se indica en cada ejercicio y pulsa el botón Siguiente, Continuar o Finalizar intento conforme a tu avance.

Nota: Por cada respuesta, correcta o incorrecta, recibirás una retroalimentación con la finalidad de que analices y corrijas, en caso necesario, el error.

Habrás terminado la lección cuando hayas resuelto todos los ejercicios de práctica y la plataforma te generará la calificación correspondiente.

- Puedes ingresar a la lección y volverla a realizar si no estás de acuerdo con tu calificación, la plataforma va a considerar la calificación más alta que obtengas en los intentos.
- Si por alguna razón te ves en la necesidad de abandonar la lección, puedes volver a ingresar a ella, continuar en la parte donde estabas o hacerla de nuevo.



Evaluación

- Al ir contestando cada uno de los ejercicios obtienes un puntaje, el porcentaje asignado a cada problema se suma, para ello deberás completar la lección.
- Recuerda que si no estás conforme con tu calificación puedes volver a acceder a la lección y la plataforma va a registrar la calificación más alta que hayas obtenido.



Recursos y material de apoyo

Lección Sexualidad integral

1

Pongámonos en marcha y empecemos con este ejercicio:

Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Qué sabes sobre la sexualidad humana?

b) ¿Qué te gustaría saber?

2

Conceptos básicos y concepto integral de sexualidad

La **sexualidad** es parte sustancial de la vida humana, la cual es independiente de la edad y condición económica del sujeto, de la religión de su nacionalidad o de su nivel de educación y que impregna cada uno de los actos de las personas en la medida en que estos actos son llevados a cabo por un hombre o una mujer, pues hombres y mujeres pensamos, sentimos y reaccionamos de distinta manera ante cualquier estímulo y circunstancia de la vida.

Nota:

Para subir una imagen da clic en el icono y sube el archivo.

3

De acuerdo a la definición que acabas de leer y con base en la información del modelo Bio-Psico-Social **realiza un dibujo sencillo en el que representes tu propia definición sobre sexualidad.**

Súbelo como imagen y continúa con la lección donde la dejaste.

4

Conceptos básicos y concepto integral de sexualidad

Sexualidad: conjunto de todas las características y manifestaciones biológicas, psicológicas sociales y culturales que hacen que cada individuo sea reconocido en su entorno como hombre o como mujer.

5

- **Sexo biológico:** se refiere al sexo genético, establecido desde el momento de la fecundación, así como a sus manifestaciones visibles.
- **Sexo de asignación:** son las actitudes y conductas que el grupo sociocultural en el que nace el individuo espera de él según su sexo, masculino o femenino.
- **Sexo de identidad:** es el sexo al cual íntimamente el individuo está convencido de pertenecer.

6

Modelo holónico de la sexualidad

Eusebio Rubio Auriol, propone que la sexualidad sea vista como un sistema que a su vez se constituye por cuatro subsistemas que son:

1. Reproductividad: Capacidad de procrear de los individuos entre sexos distintos, lo cual tiene repercusiones psicológicas y sociales en la pareja.

A nivel **biológico:** comprende aspectos genéticos, fisiológicos y anatómicos relacionados con los aparatos reproductores del hombre y la mujer, los métodos de control de la reproductividad e incluso los problemas de la fertilidad.

A nivel **psicológico:** la maternidad y paternidad tienen influencia en los individuos desde antes del nacimiento del bebé; también existe influencia psicológica en las expectativas de los padres y en el modo como se viven la maternidad y la paternidad.

A nivel **sociológico:** influye en cómo es percibida la pareja con respecto a sus decisiones sobre tener o no descendencia, los métodos anticonceptivos que usen, el modo en que manifiesten su paternidad, etc.

2. Género: procesos mentales del individuo que lo hacen aceptar su pertenencia o no a uno u otro sexo.

A nivel **biológico:** el hecho de pertenecer al sexo masculino o femenino es la confirmación de toda una serie de factores: la herencia genética, la acción de los ovarios o los testículos y las hormonas que producen, los genitales presentes, etc.

A nivel **psicológico:** el individuo se asume como hombre o mujer de acuerdo con el marco de referencia de su identidad generado por todos los aspectos interrelacionados en este subsistema.

A nivel **sociológico:** el género se establece de acuerdo con el papel que socialmente se espera que desempeñe el individuo, aunque también depende del grado de aceptación del individuo a desempeñar ese papel.

3. Erotismo: se refiere a las experiencias corporales y mentales generadas en torno a la actividad sexual que se lleva a cabo de modo individual o en pareja. Comprende el apetito sexual, la excitación sexual y el orgasmo, así como la calidad del placer con que se viven estas experiencias.



Nota:

Para subir una
imagen da clic en el
icono
y sube el archivo.

A nivel **mental** la experiencia erótica puede vivirse a través de las fantasías, los recuerdos o los sueños, y son estos procesos mentales los que tienen una mayor carga sobre la experiencia erótica.

A nivel **físico**, Masters y Johnson abordaron el erotismo a partir de la respuesta sexual humana.

4. Vinculación afectiva: se refiere a la capacidad del individuo de crear vínculos afectivos intensos con otras personas, su reacción ante el hecho de que el otro esté o no disponible cuando se le requiere, así como todas las construcciones mentales generadas con respecto a esta vinculación, cuya etapa más allá es el amor.

A nivel **biológico**, el enamoramiento tiene diversas manifestaciones fisiológicas características, como la dilatación de la pupila ante el ser amado o la taquicardia, etc.

A nivel **psicológico** el amor es la consolidación del vínculo afectivo intenso, al que suele seguir el establecimiento de la pareja. Puede decirse entonces que el fin último de la vinculación afectiva es establecer y consolidar una relación de pareja satisfactoria para el hombre y la mujer.

7

Realiza un **mapa conceptual** en donde integres los cuatro subsistemas del modelo holónico de la sexualidad humana.

Súbelo como imagen y finaliza la lección.

Sexualidad responsable

(anatomía sexual y genital, menstruación, infecciones de transmisión sexual y derechos sexuales)

Hablar de sexualidad nunca ha sido fácil, y menos en una sociedad tan llena de tabúes como la nuestra. Es por esta razón que en este módulo ampliaremos el conocimiento que tenemos sobre la sexualidad mediante el reconocimiento de los diferentes órganos que forman parte de la anatomía y fisiología masculina y femenina. Igualmente, revisaremos las principales infecciones de transmisión sexual y, de la mano de estos temas, conoceremos algo de los que pocos hablan, nuestros derechos sexuales y reproductivos. Conocernos física y emocionalmente es nuestra obligación y derecho.



Ilustración: Free license freepik

Actividad 2. Sexualidad responsable

Propósito

Identifica los órganos sexuales masculinos y femeninos, así como las características de las infecciones de transmisión sexual y los derechos sexuales y reproductivo.



Modalidad

Línea

Producto de Aprendizaje

Flashcards.

Nota:

Para elaborar tus tarjetas o flashcards te sugerimos ingresar al siguiente link <https://www.canva.com/>

Si no cuentas con acceso a internet, te sugerimos elaborarlas en cartulina u hojas blancas añadiendo un dibujo, concepto y definición.

Si elaboraste tus tarjetas en cartulina u hoja blanca, toma una foto y súbela como evidencia al buzón de tareas.



Instrucciones

1. Ingresa a la siguiente liga: <https://view.genial.ly/636ab2ac08138d0011f8bcaa/presentation-presentacion-cuerpo-humano>
2. Revisa la información que ahí se presenta y toma nota de los conceptos principales.
3. Espera la instrucción de tu asesor e intégrate al equipo que te corresponde.
4. Diseña tarjetas que contengan el concepto y definición del tema según el equipo al que se te asignó.
5. Sube el enlace de tus flashcards al espacio correspondiente de acuerdo a las indicaciones de tu asesor.
6. Interactúa con tus compañeros de clase a través de un juego con las tarjetas.



Evaluación

Fondo:

- Las flashcards se componen de al menos 15 conceptos.

Forma:

- Realiza el envío en el tiempo establecido.



Recursos y material de apoyo

Anatomía y fisiología sexual femenina

Órganos sexuales externos

Las estructuras genitales externas de la mujer se conocen como vulva, esta consta de: el monte de Venus, los labios mayores y menores, el clítoris y la abertura vaginal.

La estructura genital externa tiene tres funciones principales:

- Proteger a los órganos genitales internos de agentes infecciosos
- Proporcionar lubricación y placer sexual
- Permitir la entrada de espermatozoides al organismo

Monte de Venus: consiste en un tejido graso que cubre la zona de unión de los huesos púbicos en la zona frontal del cuerpo, por debajo del abdomen y por encima del clítoris.

Labios mayores: son grandes pliegues de piel que se extienden desde el monte de Venus a lo largo de los lados de la vulva, cuando se cierran protegen los labios menores y las aberturas uretral y vaginal.

Labios menores: son dos membranas desprovistas de vello, de color claro debido a la gran cantidad de vasos sanguíneos, están localizados entre los labios menores que rodean las aberturas de la vagina y la uretra, su función es lubricar e impermeabilizar la piel vulvar, proteger de infecciones con secreciones bactericidas.

Clítoris: se encuentra en la unión anterior de los labios menores, se reconocen tres partes en él: glánde, cuerpo y pilares.

Su tejido es en su mayoría eréctil, a consecuencia de las grandes cantidades de músculo liso involuntario que rodean numerosos conductos venosos; el clítoris existe primordialmente para el disfrute sexual femenino, además de la producción de esmegma (secreción de aspecto caseoso y con olor característico) y otras secreciones.

Vestíbulo: Se refiere al área dentro de los labios menores que contienen las aberturas hacia la vagina, a esta área llegan gran cantidad de terminaciones nerviosas, lo que lo hace muy sensible al estímulo sexual táctil o de otro tipo.

Abertura uretral: se localiza debajo del glánde clitoral y por encima de la abertura vaginal, a través de esta la orina es expulsada.

Glándulas de Bartholin: son dos glándulas ubicadas a cada lado del orificio vaginal, cada una de ellas secreta durante la excitación sexual gotas de una sustancia acuosa. que contribuye a la lubricación vaginal.



¿Sabías qué?

El cáncer de mama es una importante causa de muerte en la mujer, te invitamos a explorarte y acudir a revisiones periódicas con tu ginecóloga.

<https://www.youtube.com/watch?v=SDmOQ0uj0UY>

Estructuras genitales internas:

Los órganos genitales internos conforman una especie de trayecto (el tracto genital) que consta de las siguientes estructuras:

Vagina: Es un tubo blando y elástico de tejido muscular entre 10 y 12.5 cm en una mujer adulta, que conecta los órganos genitales externos con el útero.

La vagina desempeña un papel central en la actividad sexual y la reproducción. Es el paso para lo siguiente:

- Espermatozoides hasta el óvulo, útero y trompas de Falopio.
- Sangrado menstrual.

Útero: Es un órgano muscular grueso con forma de pera localizada detrás de la vejiga y delante del recto.

El útero está formado por:

- El cuello uterino (cérvix)
- El cuerpo principal (corpus)

Trompas de Falopio: Tienen una longitud aproximada de 10 a 13 cm, se extienden desde los bordes superiores del útero hasta los ovarios. Son el lugar habitual de fertilización del óvulo por el espermatozoide tras la fecundación, el óvulo fecundado entra en el útero y se implanta allí.

Ovarios: Los ovarios generalmente son de color perlado, forma oblonga y tamaño de una nuez, además de producir hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona) y algunas hormonas masculinas. Fabrican y liberan óvulos.

Menstruación, ¿qué es?

En una sociedad en la que el acceso a la información cada vez es más fácil, la menstruación sigue siendo un tema del que poco se habla y del cual aún existen ideas negativas o incorrectas, te invitamos a revisar la siguiente información a fin de eliminar los prejuicios en torno a este tema.

- EstudiART. (26 de enero de 2022). Qué es la menstruación animado. Ciclo menstrual: fases, ovulación, periodo. Educación sexual integral. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=QXuUl0nN3co>
- Amaze LAC. (30 de mayo de 2019). Higiene menstrual: Tampones, toallitas y copas (Uruguay). [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=88EHgctOP0>

Anatomía y fisiología sexual masculina

Órganos sexuales externos

Pene: Forma parte del aparato genitourinario masculino que desempeña funciones importantes en el placer sexual, la reproducción y la eliminación de desechos corporales por medio de la micción.

Glande: Es un órgano tubular con un extremo o punta llamado glande. A nivel interno, contiene tres largos cilindros de tejido esponjoso; estos cilindros consisten en tejido esponjoso que se dilata llenándolo de sangre durante la excitación sexual y produciendo la erección. Estos tejidos corren de manera paralela a la uretra que es la vía a través de la cual pasan la orina y el esperma, esos tejidos o cuerpos están llenos de un gran número de espacios y cavidades muy parecidos a los de una esponja, de ahí su nombre. Las dos estructuras esponjosas que se encuentran en la parte superior se denominan cuerpos cavernosos y la que se encuentra en la parte inferior del pene se llama cuerpo esponjoso.

Prepucio: Es una capa adicional de piel que forma una cubierta como funda sobre el glande. El prepucio se retrae con facilidad, lo que es de gran importancia para la higiene adecuada.

Escroto: Esta es una bolsa suelta de piel que contiene los testículos. Cada testículo se sostiene en su lugar por un cordón espermático, una estructura que contiene los vasos deferentes, vasos sanguíneos y el músculo del cremáster encargado de levantar y bajar los testículos dentro del escroto como respuesta a los cambios de temperatura y los estímulos sexuales.

Órganos internos

Testículos: Son las gónadas o glándulas reproductivas del varón. Tienen dos funciones principales: fabricar espermatozoides y hormonas sexuales (testosterona).

Epidídimos: Se trata de cuerpos alargados que forman parte de las vías espermáticas trasladando los espermatozoides desde los testículos.

Conductos deferentes: Cada epidídimo desemboca en un conducto deferente que se trata de un tubo delgado que sirve como un conducto para que madure el esperma.

Vesículas seminales: Son dos glándulas que se encuentran detrás de la vejiga y son encargadas de producir un fluido que nutre el esperma y le ayuda a que sea activo o móvil.



Sabías que...

En México se diagnostican al año 4500 de cáncer testicular.

<https://www.youtube.com/watch?v=quSO3ExSo34>

<https://www.youtube.com/watch?v=YFRCyAG83pw>

Próstata: Se trata de una glándula que se encuentra debajo de la vejiga. Entre sus funciones se encuentra la fabricación del líquido prostático que protege a los espermatozoides y también cuenta con una función valvular: durante el coito ejerce presión para que el semen sea expulsado por la uretra al exterior y tiene además la capacidad de cerrar el paso de la vejiga para impedir que la orina se filtre.

Glándulas de Cowper: Están situadas bajo la próstata y descargan sus secreciones en la uretra durante la excitación sexual. El fluido de las glándulas precede a la eyaculación y neutraliza la acidez uretral.

Semen: El espermatozoide y los fluidos aportados por las vesículas seminales, la próstata y las glándulas de Cowper forman el semen. El semen es el medio que lleva el espermatozoide a través de gran parte del aparato reproductor masculino y el tracto reproductor de la mujer. Una eyaculación contiene entre 200 y 400 millones de espermatozoides y su volumen está entre tres y cinco mililitros.

- Hfit Clinic. (22 de mayo de 2021). Sexual Health Vlogs: Higiene Sexual Masculina. [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=BjTqGb_tx1c
- Facultad de Medicina UNAM. (29 de septiembre de 2017). ¿Qué es el Cáncer de Próstata? [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=QQX-SmmW2wA>

Infecciones de Transmisión Sexual

A lo largo de nuestro curso has revisado distintas estrategias que son útiles para la prevención de enfermedades no contagiosas, la salud sexual, forma parte de la salud integral de las personas y está relacionada con su bienestar y calidad de vida, por ello, te invitamos a revisar los siguientes videos para conocer la causa, prevención y tratamiento de las Infecciones de Transmisión Sexual.

- EstudiART. (25 de agosto de 2020). Qué son las ITS – ETS Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual – Educación sexual ESI. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zhsNNiALN2E&t=164s>
- Ventana Abierta a la Familia Extremadura RISCAR. (27 de agosto de 2020). Infecciones de transmisión sexual. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=UW46KEGP6v8>

Es importante que sepas que todas las personas tenemos derecho a decidir de forma libre y responsable sobre nuestra salud sexual y reproductiva, por ello te invitamos a revisar la siguiente información.

Derechos sexuales y reproductivos

- Ciudadanía para la integración Social AC. (07 de diciembre de 2018). Infografía animada “Con derechos sexuales y reproductivos e igualdad de género”. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=T4dG67jRJ6Q>

Con base en la información que hemos revisado a lo largo del módulo es importante que hablemos ahora de cómo vivir una sexualidad responsable y de cómo el Estado debe garantizar nuestros Derechos Sexuales dado que forman parte de los Derechos Humanos.

- Secretaría de Salud (s. f.). Derechos Sexuales y Reproductivos. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/documentos/derechos-sexuales-y-reproductivos>

¿Qué te parece si revisamos cada uno de estos derechos a partir de un video del Fondo de Población de las Naciones Unidas de México?

- UNFPAMéxico. (26 de septiembre de 2020). Derechos sexuales. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=rqxlOTegMsg&t=35s>

Compartimos, para reflexionar, algunos videos en los cuales podrás encontrar información relacionada con lo que podrías hacer en caso de que alguno de tus derechos sexuales o reproductivos sea vulnerado.

¡Denuncia!

- Secretaría de Salud México. (19 de octubre 2022). ¿Qué hacer en caso de una violación sexual en México? [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4HT6-2c6_gc
- Expansión. (07 de enero de 2020). ¿Qué es la Ley Olimpia? [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=6mzncONjTK4>
- Grupo Reforma. (25 de diciembre 2020). La Ley Olimpia: ¿qué es y cómo funciona? [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=1ee5eEiL0qw>
- Expansión. (22 de octubre de 2019). ¿Es legal abortar en México? [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Jd1pe9IsKcA>
- Expansión. (09 de septiembre de 2021). #QuéPasoCon el aborto en México. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=7Ecnrc4lNHs>
- Concepto legal MX. (13 de septiembre de 2020). Delito de abuso sexual II Elementos que lo constituyen de conformidad con la jurisprudencia. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=gnMGkil8-Jo>



Recursos y materiales de apoyo

Briones, M. (2022) Anatomía y fisiología sexual. <https://view.genial.ly/636ab2ac08138d0011f8bcaa/presentation-presentacion-cuerpo-humano>

Cierre de módulo

Ahora que conoces el modelo Bio-Psico-Social involucrado en el concepto de salud integral es momento de promover acciones que permitan mejorar la salud, el bienestar y reducir las inequidades de acceso a la salud en tu comunidad. Para ello, realizaremos un proyecto de promoción de la salud.



Actividad integradora 2. Problemáticas de salud en mi comunidad

Propósito

Analizar problemáticas de salud en su comunidad.



Modalidad

Mixta

Producto de Aprendizaje

Texto en línea.



Instrucciones

- I. Realiza una exploración en tu comunidad (en línea, buscando noticias, o entrevistando a vecinos) que te permita identificar las principales problemáticas de salud que ahí se presentan.

Por ejemplo, en la comunidad donde vivo son limitados los espacios para realizar actividad física, lo que ocasiona sedentarismo y obesidad, lo cual como hemos revisado a lo largo de la UAI puede desencadenar hipertensión o diabetes. Los datos que respaldan esta información se encuentran publicados en diversas noticias como la siguiente: Escamilla, H. (2021, 27 octubre). La Zona Metropolitana de Guadalajara padece la falta de áreas verdes. Publimetro México. <https://www.publimetro.com.mx/mx/jalisco/2018/01/08/metropoli-falta-areas-verdes.html>

2. Una vez que has terminado tu exploración y cuentas con información sobre la problemática detectada, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el nombre de tu comunidad?
 - ¿Dónde se encuentra ubicada?
 - ¿Con qué tipos de servicios públicos cuenta? (pavimentación, agua potable, alumbrado, alcantarillado, acceso a telefonía e internet).
 - ¿Hay presencia de basura en las calles y/u olores fétidos?
 - ¿Frecuentemente observas personas en situación de calle o que consuman algún tipo de droga?
 - ¿Qué problemática de salud identificas en tu comunidad?
 - ¿Qué datos respaldan la problemática identificada?
 - ¿Cómo abordarías la problemática identificada?
3. Escribe tus respuestas en forma de descripción en el espacio de texto en línea dando clic en agregar entrega.
4. Espera la retroalimentación de tu asesor.



Evaluación

Fondo

- Responde la totalidad de las preguntas.
- Las respuestas evidencian la comprensión del tema.

Forma

- Responde en tiempo y forma.



Ilustración: Free license freepik

Para finalizar



Proyecto integrador. Promoviendo la salud integral

Propósito

Establece hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la recreación y uso del tiempo libre, así como el ejercicio responsable de la sexualidad de acuerdo con su contexto y condiciones personales, en aras de una mejor calidad de vida.



Modalidad

Mixta

Producto de Aprendizaje

Proyecto de promoción de la salud.

Nota:

Recuerda que tu proyecto de promoción puede ser sobre los distintos tipos de salud que revisamos a lo largo de la UAI: Salud física, Salud mental y Sexual



Instrucciones

1. Recupera tus avances de proyecto (el *collage* y el texto redactado sobre la problemática de salud en tu comunidad).
2. Integra equipos de máximo cinco personas y comparte con tus compañeros la problemática detectada en tu comunidad.
3. Por equipo, seleccionen una de las problemáticas presentadas y seleccionen alguno de los siguientes recursos gráficos que utilizarían con el fin de promover la salud en tu comunidad:
 - Volante
 - Video
 - Tríptico
 - Cartel
4. Redacten un guión para el recurso gráfico seleccionado en el que promuevan hábitos saludables para la prevención y/o intervención de la problemática detectada.

Revisa los siguientes videos de la Secretaría de Salud que tienen como finalidad promover la salud y te servirán de ejemplo.

- Secretaría de Salud México. (07 de octubre de 2022). Promoción de Salud. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eEYZIYLdJo>
- Secretaría de Salud México. (02 de septiembre de 2022). Activación saludable. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2qLM0MIY8Rg>
- Gobierno de México. (18 de enero de 2022). Alimentación Saludable. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=YVFNcxKMWgl>
- Secretaría de Salud México. (23 de diciembre de 2019). Salud bucal. [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=laeSj_-0PUo
- Secretaría de Salud México. (23 de septiembre de 2022). Lactancia materna. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=gj6yRKppUEo>

5. Diseñen el recurso gráfico y compártanlo en el espacio correspondiente.

Te sugerimos exponerlo durante la sesión presencial, en caso de que no logren terminarlo durante la clase, presenta por lo menos el guion a tus compañeros.



Evaluación

Forma

- Los productos enviados corresponden al guion y recurso gráfico.
- Entrega en tipo y forma.

Fondo

- El producto corresponde a un promocional de salud.
- Se identifica la problemática detectada.
- Incluye estrategias o herramientas que favorezcan la salud integral.
- La información es verídica.

Nota:

Si realizaste algún recurso cuyo peso no te permite subirlo a la plataforma, te sugerimos compartirlo a través de un enlace de Google Drive.

Autoevaluación

Hemos llegado al final de la UAI y es momento de reflexionar sobre los aprendizajes que has logrado hasta ahora. Para ello, te proponemos lo siguiente:

En un documento de Word responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la importancia de la prevención y promoción de la salud integral?
- ¿Consideras que el acceso a la salud se garantiza para todas y todos en tu comunidad? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones estarías dispuesto o dispuesta a realizar para mejorar tu salud?
- Menciona al menos tres estrategias que utilizarías para cuidar tu salud mental.
- ¿Para qué es importante conocer los derechos sexuales y reproductivos?

Coevaluación FORO

Durante esta UAI realizaste algunas de las actividades por equipo y lo importante de la coevaluación es brindar una retroalimentación a tus compañeros sobre el trabajo que realizaron y la forma en que lo llevaron a cabo, así que utiliza el foro para mostrarlo.

Instrucciones:

1. El líder del equipo deberá añadir un nuevo tópico en el que incluya el nombre de los miembros del equipo y la retroalimentación que tiene sobre el trabajo de cada uno.
2. Los demás miembros del equipo responderán, como réplica, añadiendo la retroalimentación que personalmente tienen para cada integrante.
3. El asesor asignará un puntaje a cada participación y retroalimentará de forma general, la importancia de la coevaluación en el proceso de aprendizaje.

Nota:

Es necesario que tu asesor asigne puntaje en plataforma, de lo contrario no lograrás acceder a los puntos requeridos en esta actividad.

Heteroevaluación

Está se lleva a cabo a través de un Exámen Transversal.

Bibliografía

- Amaze LAC. (30 de mayo de 2019). Higiene menstrual: Tampones, toallitas y copas (Uruguay). [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=88EHigctOP0>
- Autolesión. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/selfharm.html>
- Bustos, D. C. (2021, octubre 4). La función del pene, anatomía y problemas. canalSALUD. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/hombre/anatomia-hombre/el-pene/>
- Calisa Fauba. (18 de septiembre de 2020). Saber-comer. Documental sobre Soberanía Alimentaria. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=0UMZQDTht6E>
- Carrazana, Valeria. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 1(1), 1-19. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.
- CINU México. (s. f.) Iniciativa Perro Negro OMS y OPS contra la depresión. [Video] YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4_k6glQ
- Ciudadanía para la integración Social AC. (07 de diciembre de 2018). Infografía animada “Con derechos sexuales y reproductivos e igualdad de género”. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=T4dG67jRj6Q>
- Concepto legal MX. (13 de septiembre de 2020). Delito de abuso sexual II Elementos que lo constituyen de conformidad con la jurisprudencia. [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=gnMGkil8-Jo>
- CR Dionisia Plaza. (s. f.). <https://www.crdionisiaplaza.es/blog/diversidad-funcional-definicion-y-uso-correcto-del-lenguaje/>
- CuriosaMente.(04deoctubre20209.¿Tengountrastornomental?[Video]. You Tube: <https://www.youtube.com/watch?v=HwSz2MGZUoo>
- Cristal, la droga de 50 pesos que deja “muertos vivientes”. (2018, 27 marzo). El Universal. https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/cristal-la-droga-de-50-pesos-que-deja-muertos-vivientes?utm_source=web
- Cruz Roja Colombiana. (22 de agosto de 2017). Salud Mental. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y>
- DW Documental. (26 de mayo de 2022). Lagula de la industria alimenticia. [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=sUaI xv_3V2s

- EstudiART. (26 de enero de 2022). Qué es la menstruación animado. Ciclo menstrual: fases, ovulación, periodo. Educación sexual integral. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=QXuUI0nN3co>
- EstudiART. (25 de agosto de 2020). Qué son las ITS – ETS Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual – Educación sexual ESI. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=zhsNNiALN2E&t=164s>
- Expansión. (22 de octubre de 2019). ¿Es legal abortar en México? [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=JdIpe9IsKcA>
- Expansión. (07 de enero de 2020). ¿Qué es la Ley Olimpia? [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=6mzncONjTK4>
- Expansión. (09 de septiembre de 2021). #QuéPasoCon el aborto en México. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7Ecnrc4INHs>
- Facultad de Medicina UNAM. (29 de septiembre de 2017). ¿Qué es el Cáncer de Próstata? [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=OQX-SmmW2wA>
- FAO (2003). Food and Nutrition paper 66. 22. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- Fundación ASAM Familia. (09 de octubre de 2017). La historia de Bruno: Salud mental y estigma. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=uCFZVPKbk2Q&t=47s>
- Fundación Emplea. (09 de noviembre de 2020). 7. Autocuidado y Salud Mental. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=nrpLlOfVY0s>
- García, J. (2009). Guía de práctica clínica de los trastornos depresivos. Guía para la atención adecuada de la enfermedad. Confederación Salud Mental, España. <https://consaludmental.org/publicaciones/GPCtrastornosdepresivos.pdf>
- Gobierno de México. (18 de enero de 2022). Alimentación Saludable. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=YVFNCxKMWgl>
- Gobierno de México. La salud pública en infografías. (s. f.). <https://www.insp.mx/infografias/bienvenida-infografias.html>
- Grupo Reforma. (25 de diciembre 2020). La Ley Olimpia: ¿qué es y cómo funciona? [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=lee5eEiL0qw>
- Hfit Clinic. (22 de mayo de 2021). Sexual Health Vlogs: Higiene Sexual Masculina. [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=BjTqGb_txlc

- Ilerna Online. (26 de febrero de 2021). Salud, enfermedad y fuente de patología. [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=3h_P7SfD2IA
- Instituto MIDAP. (30 de mayo de 2019). Anímate “Cuidemos nuestra salud mental” -MIDAP. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ry7mu4UCzPU&t=17s>
- Juventud y sexualidad, el tabú mientras la vida ocurre. (s. f.). UNICEF Guatemala. <https://www.unicef.org/guatemala/historias/juventud-y-sexualidad-el-tab%C3%BA-mientras-la-vida-ocurre>
- Lakshmi Cruz. (26 de agosto de 2015). La Depresión. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=YI20xS0-R-o>
- Lugo, G. (11 de noviembre de 2021). Obesidad, epidemia agudizada en México. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/obesidad-epidemia-agudizada-en-mexico/>
- McLaughlin, J. (abril de 2022). Órganos genitales internos femeninos. Manual MSD. Versión para el público en general. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/%C3%B3rganos-genitales-internos-femeninos>
- Medics Mundi Mditerránia. (14 de marzo de 2019). Determinantes Sociales de la Salud. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=sMB6h8PC2JE&t=77s>
- MinSaludCol. (22 de julio de 2022). Comercial Salud Mental. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=TK36Yj7XbUk>
- Navas, W. & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- OECD. (2014). Glosario. En Panorama de las Administraciones Públicas (pp. 143–147). OECD.
- Omar Andrés Ramos Valencia. (09 de octubre de 2019). Prevención de la enfermedad. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=QQiVDTTEjhY>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 12 julio). Cáncer. <https://www.who.int/es/health-topics/cancer>
- Organización Mundial de la Salud. (16 de septiembre de 2022). Enfermedades no transmisibles. (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>)
- Paho TV. (18 de febrero de 2022). Qué es la salud mental y cómo

podemos cuidarla. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=owr6bIWxWHM>

- Paho TV. (11 de abril de 2017). Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y factores de riesgo (video animado). [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=5OsYlJmcHjo>
- Plattafforma. (03 de julio de 2019). Uso de cristal es común entre niños y adolescentes. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=dpRbq2-zLAW>
- PUCP. (07 de diciembre de 2021). ¿Cómo se relacionan la pobreza multidimensional y la salud mental en el Perú? [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=LbwHNVJiNzY>
- ¿Qué es la salud integral? (2022, 2 agosto). Nueva Escuela Mexicana. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3595/>
- Rathus, S., Nevid, J., Fichner, L. (2005). Sexualidad humana. 6° edición. Pearson Prentice Hall
- Regueiro, A. (s. f.) Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rosas, M. (2011). Educación para la salud. Pearson Educación de México, SA de CV.
- Salud Mental CIBCM UCR. (02 de abril de 2019). Hablemos de Salud mental: ansiedad. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ix0zleBBYwW>
- Salud Mental CIBCM UCR. (02 de abril de 2019). Hablemos de Salud mental: depresión. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-7YweXy6y-M&t=28s>
- Secretaría de Salud México. (23 de diciembre de 2019). Salud bucal. [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=laeSj_-0PUo
- Secretaría de Salud México. (02 de septiembre de 2022). Activación saludable. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=2qLM0MIY8Rg>
- Secretaría de Salud México. (23 de septiembre de 2022). Lactancia materna. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=gj6yRKppUEo>
- Secretaría de Salud México. (07 de octubre de 2022). Promoción de Salud. [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=_eEYZIYLdJo

- Secretaría de Salud México. (10 de octubre de 2019). Trastornos mentales. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=69gRZSpkqnE>
- Secretaría de Salud México. (19 de octubre 2022). ¿Qué hacer en caso de una violación sexual en México? [Video]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=4HT6-2c6_gc
- Secretaría de Salud (s. f.). Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes. <https://www.gob.mx/salud/documentos/derechos-sexuales-y-reproductivos>
- Secretaría de Salud (s. f.). En México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de-salud>
- Secretaría de Salud. (s. f.). La diabetes y sus complicaciones. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-diabetes-y-sus-complicaciones>
- Shibley, J., DeLamater J. (2006). Sexualidad humana. Novena edición. McGraw Hill
- Sociedad Mexicana de Salud Pública. (01 de noviembre de 2019). Determinantes Sociales de la Salud Pública. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=FmqSeijUyfQ>
- UNFPAMéxico. (26 de septiembre de 2020). Derechos sexuales. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=rqxIOTegMsg&t=35s>
- Ventana Abierta a la Familia Extremadura RISCAR. (27 de agosto de 2020). Infecciones de transmisión sexual. [Video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=UW46KEGP6v8>
- Vignolo, Julio, Vacarezza, Mariela, Álvarez, Cecilia, & Sosa, Alicia. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Archivos de Medicina Interna, 33(1), 7-11. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es&tlng=es.

Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior

Secretaría Académica

Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia

Guadalajara, Jalisco, México

Esta obra se terminó de editar en noviembre de 2022