



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PLANTEL NAUCALPAN

CIENCIAS EXPERIMENTALES

GUÍA DE ESTUDIO PARA EXAMEN EXTRAORDINARIO

CIENCIAS DE LA SALUD II

CICLO ESCOLAR

2022-2023

AUTOR: CARLOS ZENTENO GAYTÁN

Índice de contenido

Introducción.	1
Instrucciones para su utilización.	2
Propósitos generales de la materia.	3
Estrategia didáctica.	4
Unidad 1. Alimentación y nutrición del adolescente.	5
Concepto de alimentación: Alimento, clasificación de los alimentos, disponibilidad, accesibilidad y seguridad alimentaria.	9
Actividades didácticas.	9
Concepto de nutrición: Características de los nutrimentos, generalidades del sistema digestivo, circulatorio, respiratorio, endocrino	10
Actividades didácticas.	10
Concepto de dieta correcta: Características de la dieta correcta, dieta real y dieta correcta del adolescente.	10
Actividades didácticas.	11
Conductas de riesgo y medidas de prevención de la mala nutrición en los adolescentes: Anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, potomanía, ortorexia, infecciones e infestaciones gastrointestinales.	11
Actividades didácticas.	12
Unidad 2. Reproducción y sexualidad del adolescente.	13
Generalidades de la anatomía y fisiología de los sistemas urogenitales femenino y masculino.	21
Actividades didácticas.	21
Procesos neuroendocrinos de la reproducción humana.	21
Actividades didácticas.	22
Reproducción, embarazo normal.	22
Actividades didácticas.	22
Sexualidad: amistad, enamoramiento y noviazgo.	22
Actividades didácticas.	22

Conductas de riesgo de la vida sexual activa en la adolescencia: Acoso sexual, violación, embarazo inesperado en la adolescencia, aborto, infecciones de transmisión sexual, promiscuidad, sexo seguro y sexo protegido.	23
Actividades didácticas.	23
Unidad 3. Recreación en el adolescente.	25
Concepto de recreación.	29
Actividades didácticas.	29
Clasificación de actividades recreativas.	29
Actividades didácticas.	29
Beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la recreación.	30
Actividades didácticas.	30
Participación neuroendocrina de los sistemas involucrados en la recreación.	30
Actividades didácticas.	30
Uso del ocio y el tiempo libre.	31
Actividades didácticas.	31
Aspectos sociales de la recreación para el logro de estilos de vida saludable.	31
Actividades didácticas.	31
Factores de riesgo relacionados a la recreación: Tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, pandillerismo, desigualdad sociocultural, sedentarismo, marginación, deportes extremos y vigorexia.	32
Actividades didácticas.	32
Autoevaluación de los aprendizajes.	34
Respuestas a la autoevaluación de los aprendizajes.	40
Fuentes consultadas para la Unidad 1.	41
Fuentes consultadas para la Unidad 2.	42
Fuentes consultadas para la Unidad 3.	44

GUÍA DE ESTUDIO PARA EXAMEN EXTRAORDINARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD II

Datos de la asignatura.

Bachillerato:	Sexto semestre.	Créditos:	8
Área:	Ciencias Experimentales.	Horas por clase:	2
Requisito:	Ninguno.	Horas por semestre:	64
Plan:	2016 (Programa ajustado)	Clave:	1611

Introducción.

Esta guía es un material elaborado con la finalidad de contar con un instrumento didáctico para la preparación de tu reconocimiento extraordinario de la asignatura de Ciencias de la Salud II.

La guía está diseñada con base en el programa institucional vigente de Ciencias de la Salud II, con un:

- Enfoque didáctico centrado en los aprendizajes de manera significativa, es decir, que propicien el proceso a través del cual una nueva información se relaciona de manera sustantiva con los conocimientos previos del alumno.
- Enfoque disciplinario preventivo, entendido como la promoción de la salud en los alumnos que a futuro les permita elevar o mejorar su calidad de vida.

Unidades didácticas:

Unidad 1. Alimentación y nutrición del adolescente.

Unidad 2. Reproducción y sexualidad del adolescente.

Unidad 3. Recreación en el adolescente.

La guía contiene: Indicaciones para su utilización, los propósitos generales del curso, los de cada unidad, los aprendizajes que debes lograr, los contenidos

temáticos, las actividades didácticas para lograr los aprendizajes, ejercicios de autoevaluación de los aprendizajes y la bibliografía de consulta.

También cuenta con hipervínculos que te direccionan a los documentos indicados en las referencias bibliográficas.

Desde esta perspectiva se pretende que desarrolles habilidades cognitivas, comunicativas y sociales, con la finalidad de modificar tu concepción del mundo y valorar la salud como un elemento básico para el avance social y económico del país.

Instrucciones para la utilización de la guía:

- * Revisa el programa vigente de Ciencias de la Salud II, tomando en consideración los propósitos, aprendizajes y contenidos temáticos.
- * Prepara los materiales necesarios antes de comenzar a estudiar.
- * Lee los subtítulos para tener una idea general de lo que trata el material.
- * Reflexiona sobre lo que leíste y que tanto recuerdas de la información.
- * Pregunta al profesor como se aplican en la práctica los conceptos.
- * Solicita ejemplos específicos de los conceptos.
- * Relaciona los conceptos, teorías y leyes que unen determinados hechos con el mundo real en la actualidad.
- * Agrega organizadores gráficos a tus apuntes, por ejemplo, mapas conceptuales/mentales, cuadros sinópticos, infografías, diagramas de flujo, etc.
- * Organiza tus apuntes para que puedas ver con claridad los puntos principales, así como la forma en que se relacionan los conceptos.
- * Elabora un calendario donde registres tus actividades que vas cubriendo en la resolución de la guía, en función del tiempo que dispones para la fecha de presentación del examen extraordinario.
- * Desarrolla las actividades de aprendizaje consultando la bibliografía indicada para cada temática.
- * Realiza las actividades de autoevaluación correspondientes a cada unidad temática, procurando no consultar la bibliografía durante la resolución.

- * Compara tus respuestas de autoevaluación con las que están al final de la guía, para conocer tus avances y detectar que conceptos te faltan reforzar en cada temática desarrollada.
- * Asiste al Programa Institucional de Asesorías en Ciencias de la Salud II, para aclarar tus dudas.

Propósitos generales de la materia.

Para contribuir a la formación de los estudiantes, los cursos de Ciencias de la Salud I y II se plantean como propósitos educativos que el alumno:

- Desarrolle habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar su concepción del mundo y valoren la salud como un elemento básico para el avance social y económico del país.
- Reconoce que las ciencias de la salud utilizan el método científico experimental orientado hacia la comprensión del proceso salud–enfermedad y la identificación de factores de riesgo más frecuentes en la adolescencia.
- Interprete el significado de la salud integral, desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud a fin de integrar un concepto más amplio de salud.
- Desarrolle habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres alimentarios.
- Desarrolle con fundamentos teóricos y científicos, habilidades, actitudes y valores para un ejercicio responsable de la sexualidad.
- Explique los beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la recreación, que le permitan hacer un mejor uso de su tiempo libre.

Estrategia didáctica.

Las estrategias didácticas a utilizar corresponden a: búsqueda de información, organización y elaboración de la información, expresión escrita y aplicación del pensamiento crítico.

Los procedimientos que pueden utilizarse para los diferentes contenidos sobre el tratamiento de la información para lograr aprendizajes significativos, son:

Contenidos	Procedimientos
Adquisición	<ul style="list-style-type: none">• Observación.• Selección de la información.• Repaso y retención.• Búsqueda de la información.
Interpretación	<ul style="list-style-type: none">• Decodificación o traducción de la información.• Aplicación de modelos para interpretar situaciones.• Uso de analogías y metáforas.
Comprensión y organización	<ul style="list-style-type: none">• Comprensión del discurso oral y escrito.• Establecimiento de relaciones conceptuales.• Organización conceptual.
Análisis y razonamiento	<ul style="list-style-type: none">• Análisis y comparación de modelos.• Razonamiento y realización de inferencias.• Investigación y solución de problemas.
Comunicación	<ul style="list-style-type: none">• Expresión oral.• Expresión escrita.• Gráficos, numéricos, imágenes, etcétera.

Las fuentes consultadas son actuales y corresponden a: documentos científicos, páginas web y videos de YouTube, conteniendo información con base en el enfoque disciplinario de la asignatura de Ciencias de la Salud II. Las puedes consultar mediante las ligas con sus hipervínculos.

UNIDAD 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

Propósitos.

Al finalizar la unidad, el alumno:

- Explicará que la alimentación depende de factores sociales, culturales emocionales y biológicos.
- Describirá los principales elementos de la nutrición.
- Identificará la disponibilidad, accesibilidad y la seguridad alimentaria como elementos básicos para el bienestar.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres alimentarias.
- Identificará los componentes de una dieta correcta de acuerdo a sus características personales.

Introducción.

Dentro de la Norma Oficial Mexicana 043 se establecen los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación, así como brindar opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se establece el derecho a la alimentación en su artículo 4o, donde se expresa que toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad.

Los alimentos son indispensables para la vida. Suministran al organismo la energía y las sustancias químicas necesarias para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos. La calidad de un alimento depende de su valor nutritivo (nutrientes que contiene), de su salubridad y de sus características organolépticas (aspecto).

Los alimentos se pueden clasificar por:

Su origen: Alimentos de origen vegetal y animal.

Su función en el organismo tras la ingestión: Energéticos, plásticos o formadores y reguladores.

Otro modo de clasificar los alimentos es la establecida en el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), conocida como la rueda de los alimentos. Se conforma en grupos:

Grupo I: leche y derivados.

Grupo II: carnes, pescados y huevos.

Grupo III: patatas, legumbres, frutos secos.

Grupo IV: verduras y hortalizas.

Grupo V: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del

Grupo VI: Cereales y derivados, azúcar y dulces.

Grupo VII: Grasas y aceites.

La seguridad alimentaria nutricional se define como el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico para mantener una vida saludable y activa.

Disponibilidad de alimentos, es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local.

El acceso a los alimentos, que puede ser acceso económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades para favorecer el acceso a los alimentos.

El consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante.

Utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos a nivel individual o a nivel de población.

La nutrición es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Los nutrientes son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento con base en las cantidades en que están presentes: los llamados macronutrientes, que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes, que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.

Los macronutrientes son las proteínas, glúcidos (hidratos de carbono), y lípidos (grasas y aceites). También se podría incluir a la fibra y el agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

Nuestro cuerpo posee cuatro sistemas de órganos que nos permiten obtener los nutrientes que necesitan las células y deshacerse de los desechos que estas producen. Se trata de los sistemas de la nutrición: digestivo, respiratorio, circulatorio, endocrino y excretor.

El sistema digestivo incorpora los alimentos, transformando las sustancias complejas que los componen en sustancias simples, denominadas nutrientes. Estos son absorbidos y pasan a la sangre. Finalmente, se encarga de eliminar los restos de alimentos que no pudieron ser absorbidos.

El sistema respiratorio incorpora el oxígeno del aire, que es necesario para la obtención de energía por parte de las células del cuerpo. También se encarga de

eliminar el dióxido de carbono, un desecho gaseoso resultante del metabolismo celular.

El sistema circulatorio es el encargado de transportar los nutrientes, como el oxígeno, a todas las células del cuerpo. Además, lleva las sustancias de desecho, como el dióxido de carbono, hasta los órganos del sistema excretor.

El sistema endócrino es una red compleja de glándulas y órganos. Emplea hormonas para controlar y coordinar el metabolismo interno del cuerpo (homeostasis), el nivel de energía, la reproducción, el crecimiento, desarrollo, la respuesta a lesiones, estrés y factores ambientales. Las partes que integran el sistema endócrino son: Hipotálamo, glándula pineal, hipófisis, tiroides, paratiroides, timo, glándula suprarrenal, páncreas, ovarios y testículos.

El sistema excretor permite eliminar del cuerpo las sustancias de desecho generadas por el metabolismo celular. Gran parte sale al exterior en forma de orina, que se produce en los riñones. Otros órganos, como la piel y las glándulas lagrimales, también se encargan de eliminar desechos.

La dieta correcta es la unidad de alimentación, es decir, el conjunto de alimentos y platillos que se consumen diariamente, y tiene las siguientes características: Completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.


Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

La potomanía consiste en la obsesión por hidratarse. La persona lo hace hasta el extremo de tener desequilibrios electrolíticos, es decir, que afectan a los minerales que necesita su cuerpo para funcionar con normalidad. Es también un trastorno de la ansiedad multicausal.

La ortorexia se refiere a la obsesión por comer bien. Los afectados controlan al milímetro la composición nutricional de lo que ingieren, memorizan calorías y tablas de forma compulsiva y llevan a cabo ciertos rituales.

Las infecciones gastrointestinales atacan al estómago y los intestinos. Generalmente son ocasionadas por bacterias, virus, hongos, protozoos y helmintos. Dentro de los signos de dichas enfermedades está la diarrea y por consiguiente la deshidratación.









Conceptos clave: Alimentación, alimento, dieta, nutrición, nutrimento, accesibilidad, disponibilidad, sistema (digestivo, circulatorio, respiratorio, endocrino, excretor), anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, potomanía, ortorexia, infecciones e infestaciones gastrointestinales.

 Concepto de alimentación: Alimento. Clasificación de los alimentos. Disponibilidad, accesibilidad y seguridad alimentaria.

Aprendizajes:

- Conceptualiza a la alimentación desde la Norma Oficial Mexicana.
- Explica el derecho a la alimentación.
- Clasifica los alimentos.
- Describe en qué consiste la disponibilidad, accesibilidad de los alimentos y seguridad alimentaria.

Actividades didácticas:

-  Revisa el documento [Norma Oficial Mexicana 043](#).
-  Escribe el significado de alimentación, alimento, dieta y el plato del bien comer.
-  Revisa el documento [¿Qué significa el derecho a la alimentación?](#)
-  Explica en que consiste el derecho a la alimentación, disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.
-  Revisa el documento [Tipos y grupos de alimentos](#).
-  Elabora en una tabla la clasificación de los alimentos, origen y su función biológica.
-  Elabora una tabla donde representes los seis grupos de alimentos, ejemplos y su aportación nutricional de estos.
-  Revisa el documento [Derecho, acceso y disponibilidad de alimentos](#).

✍ Explica en que consiste el acceso y disponibilidad de los alimentos, así como los factores asociados a los mismos.

📄 Revisa el documento [Conceptos básicos de la seguridad alimentaria](#).

✍ Explica qué es la seguridad alimentaria, los factores que la constituyen y por qué es importante para el desarrollo de un país.

📁 Concepto de nutrición: Características de los nutrimentos. Generalidades del sistema digestivo, circulatorio, respiratorio, endocrino, excretor.

Aprendizajes:

- Conceptualiza a la nutrición.
- Clasifica a los nutrimentos.
- Identifica los procesos anatomofisiológicos que participan en la alimentación y nutrición.

Actividades didácticas:

📺 Revisa el video [La función de la nutrición](#).

📄 Revisa el documento [La función de nutrición](#).

✍ Elabora un mapa conceptual sobre la nutrición.

✍ Elabora en una tabla los grupos de nutrientes, ejemplos y qué aportan a nuestro cuerpo.

✍ Dibuja el sistema digestivo con sus órganos.

✍ Elabora una tabla con los órganos y sus funciones del sistema digestivo, circulatorio, respiratorio, endocrino y excretor con relación a la nutrición.

📺 Revisa el video [El sistema digestivo](#).











✍ Explica en que consiste el proceso de digestión.

📁 Concepto de dieta correcta: Características de la dieta correcta. Dieta real y dieta correcta del adolescente.

Aprendizajes:

- Identifica los diversos aspectos que integran una dieta correcta.
- Contrasta la dieta correcta del adolescente con su dieta diaria.

















Actividades didácticas:

-  Revisa el video [La dieta correcta](#).
 -  Revisa el documento [Alimentación correcta](#).
 -  Explica en qué consiste la dieta correcta y cuáles son sus características.
 -  Utilizando la ecuación de [Harris y Benedict](#), determina tu gasto energético metabólico, efecto termogénico alimentario y gasto energético por actividad física para conocer tu gasto energético total al día.
 -  Elabora una tabla donde indiques el tipo y cantidad de alimentos que consumes al día, durante una semana.
 -  Calcula el total de kilocalorías que consumes por día, a partir de tu dieta diaria.
 -  Revisa el documento [Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes](#).
 -  Elabora una tabla donde propongas el tipo y cantidad de alimentos que podrías consumir al día, durante una semana, para cubrir tu gasto energético total diario, considerando las características de la dieta saludable.
 -  Compara tu dieta diaria con tu dieta correcta o adecuada y elabora una reflexión sobre qué cambiarías de tus hábitos alimentarios, para mejorar tu estado nutricional.
-
-  Conductas de riesgo y medidas de prevención de la mala nutrición en los adolescentes: Anorexia. Bulimia. Desnutrición. Obesidad. Potomanía. Ortorexia. Principales infecciones y parasitosis gastrointestinales.

Aprendizaje:

- Describe los principales aspectos biopsicosociales que afectan la alimentación y nutrición.

Actividades didácticas:

-  Revisa el video [Los trastornos alimentarios](#).
-  Revisa el documento [Trastornos del comportamiento alimentario](#).
-  Elabora una tabla sobre la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa e ingestión compulsiva, indicando su definición, sus signos, sus factores predisponentes y factores protectores de cada una.
-  Revisa el documento [Obesidad](#).
-  Explica en que consiste la obesidad, su clasificación, sus factores predisponentes y factores protectores.
-  Revisa el video [Potomanía y ortorexia](#).
-  Revisa el documento [Potomanía](#).
-  Explica en que consiste la potomanía, sus factores predisponentes y factores protectores.
-  Revisa el documento [Ortorexia](#).
-  Explica en que consiste la ortorexia, sus factores predisponentes y factores protectores.
-  Revisa el video [Infecciones gastrointestinales](#).
-  Revisa el documento [Infecciones gastrointestinales](#).
-  Elabora una tabla donde indiques el nombre de la infección, su agente causal, naturaleza del agente causal, signos y síntomas, factores predisponentes y medidas de prevención.
-  Revisa el video [Parasitosis gastrointestinales](#).
-  Revisa el documento [Parasitosis intestinales](#).
-  Elabora una tabla donde indiques el nombre de la parasitosis, su agente causal, naturaleza del agente causal, signos y síntomas, factores predisponentes y medidas de prevención.

UNIDAD 2. REPRODUCCIÓN Y SEXUALIDAD DEL ADOLESCENTE

Propósitos.

Al finalizar la unidad, el alumno:

- Explicará las principales características de los aparatos urogenitales del ser humano.
- Identificará los principales factores biopsicosocialcultural relacionados con el ejercicio libre y responsable de su sexualidad.
- Explicará la importancia de la supervisión médica en el uso de los métodos anticonceptivos.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan fundamentar un ejercicio responsable de la sexualidad.

Introducción.

El Aparato Reprodutor Masculino está formado por el pene, el escroto, los testículos, el epidídimo, el conducto deferente, la próstata y las vesículas seminales. El pene y la uretra forman parte del sistema urinario y reproductor.

El escroto, los testículos, el epidídimo, los conductos deferentes, las vesículas seminales y la próstata constituyen el resto del aparato reproductor en el varón.

El pene consta de la raíz (que está unida a las estructuras abdominales inferiores y los huesos pélvicos), la parte visible del cuerpo y el glande del pene (el extremo en forma de cono). El orificio de la uretra (el canal que transporta el semen y la orina), se encuentra en la punta del glande del pene. La base del glande recibe el nombre de corona. En los hombres no circuncidados, el prepucio parte de la corona y cubre el glande.

El pene contiene tres espacios cilíndricos (senos llenos de sangre), de tejido eréctil. Los dos más grandes, los cuerpos cavernosos, se encuentran uno al lado del otro. El tercer seno, el cuerpo esponjoso, rodea casi toda la uretra. Cuando estos espacios se llenan de sangre, el pene aumenta de tamaño y se pone rígido (erecto).

El escroto es un saco de piel gruesa que rodea y protege los testículos. Además, actúa como un sistema de control de la temperatura para los testículos, porque estos necesitan estar a una temperatura ligeramente inferior a la corporal para favorecer el desarrollo normal de los espermatozoides. El músculo cremáster de la pared del escroto se relaja para permitir que los testículos se alejen del cuerpo para enfriarse, o se contrae para tirar de ellos y que se acerquen más a este en busca de calor y protección.

Los testículos son cuerpos ovoides con un tamaño medio de 4 a 7 cm de largo y de 20 a 25 ml de volumen. En general, el testículo izquierdo cuelga un poco más que el derecho. Los testículos tienen dos funciones principales: Producir espermatozoides (que transportan la carga genética del hombre), y producir testosterona (la principal hormona sexual masculina).

El epidídimo consta de un solo conducto microscópico en espiral. El epidídimo recoge los espermatozoides del testículo y proporciona el entorno adecuado para que los espermatozoides maduren. Cada testículo tiene un epidídimo.

El conducto deferente es un canal firme, del tamaño de un espagueti, que transporta los espermatozoides desde el epidídimo. Este conducto viaja desde cada epidídimo hasta la parte posterior de la próstata y se une a una de las dos vesículas seminales. En el escroto, otras estructuras, como fibras musculares, vasos sanguíneos y nervios, también acompañan a cada conducto deferente y juntos forman una estructura entrelazada, el cordón espermático.

La uretra cumple una doble función en el hombre. Es la parte de las vías urinarias que transporta la orina desde la vejiga y la parte del aparato reproductor por la cual se eyacula el semen.

La próstata se localiza justo debajo de la vejiga y rodea la uretra. Tiene el tamaño de una nuez en los hombres jóvenes y crece con la edad.

Las vesículas seminales, situadas encima de la próstata, se unen a los conductos deferentes para formar los conductos eyaculadores, que cruzan la próstata. La próstata y las vesículas seminales producen un líquido que nutre a los espermatozoides. Este líquido suministra la mayor parte del volumen del semen, y con él se expulsan los espermatozoides durante la eyaculación. El resto del líquido

que forma el semen proviene de los conductos deferentes y de las glándulas de Cowper en la uretra.

El Aparato Reproductor Femenino comprende tanto los órganos genitales externos (fuera del cuerpo), como los órganos genitales internos (dentro del cuerpo).

Los órganos genitales externos femeninos son:

Labios: dos juegos de pliegues cutáneos que cubren la abertura de la vagina.

Clítoris: órgano donde se unen los labios y que produce placer durante las relaciones sexuales.

Abertura a la vagina o introito vaginal.

La vagina es realmente solo el canal del parto.

Los órganos genitales internos femeninos son:

Vagina: canal del parto.

Útero (matriz): el órgano interno donde el feto crece y se desarrolla antes del nacimiento.

Cuello uterino: es el extremo grueso y redondo del útero, que tiene una abertura para que salga la sangre menstrual y para que nazca un feto.

Ovarios: un par de órganos que producen óvulos y hormonas femeninas como los estrógenos.

Trompas de Falopio: los conductos a través de los que pasan los óvulos para ir desde los ovarios hasta el útero.

Las principales actividades del aparato reproductor femenino son:

Pubertad: preparación de su cuerpo para procrear.

Ciclo menstrual: el ciclo mensual de producción de óvulos y sangrado.

Embarazo: concebir y hacer crecer un feto.

Los ovarios de una niña recién nacida ya contienen todos los óvulos que tendrá a lo largo de su vida. Estos óvulos son liberados hasta que el aparato reproductor de la mujer sufre una serie de cambios llamados pubertad.

Durante la pubertad: Las hormonas (mensajeros químicos), liberadas por el cerebro provocan el desarrollo de los ovarios. Los ovarios en desarrollo liberan la hormona sexual femenina estrógeno. El estrógeno provoca el desarrollo del resto del aparato reproductor.

En el ciclo menstrual mensual: Un óvulo madura y es liberado (un proceso llamado ovulación). El revestimiento del útero se hincha con vasos sanguíneos, por lo que está listo para aceptar el óvulo si este es fecundado por el espermatozoides de un hombre. Un óvulo fecundado se adhiere al revestimiento del útero y comienza a crecer. El óvulo que no es fertilizado no se adhiere, de modo que el revestimiento del útero se desprende y se libera en forma de sangrado menstrual.

Si una mujer no queda embarazada, el ciclo menstrual se repite aproximadamente una vez al mes. Las mujeres tienen un ciclo menstrual hasta la mediana edad. La menopausia es cuando los ciclos se detienen.

La concepción se produce cuando el espermatozoides de un hombre se une al óvulo de una mujer (lo fertiliza). La fertilización suele ocurrir en una de las trompas de Falopio. El óvulo fecundado desciende por las trompas de Falopio hasta el útero.

El óvulo fecundado se adhiere a la pared interna del útero y comienza a crecer. Crece hasta convertirse en un feto y una placenta; la placenta une al feto con el útero.

El aparato reproductor está controlado por hormonas. Las hormonas son mensajeros químicos fabricados en determinadas partes de su cuerpo que viajan por la sangre para dar órdenes a otras partes de su cuerpo. Algunas hormonas provienen de la hipófisis, ubicada en el encéfalo. Las hormonas reproductoras de la hipófisis aumentan y disminuyen cada mes y desencadenan el ciclo menstrual. Si la mujer queda embarazada, sus órganos reproductores producen otras hormonas que detienen su ciclo menstrual y le indican al útero que crezca y mantenga al feto. Después del nacimiento, otra hormona indica a la glándula mamaria que produzcan leche para alimentar al recién nacido.

El embarazo se divide en 3 trimestres. Cada trimestre dura un poco más de 13 semanas. El primer mes marca el comienzo del primer trimestre.

Las semanas de embarazo 1 y 2 son las primeras dos semanas del ciclo menstrual. Más o menos dos semanas después de la menstruación, el ovario libera el óvulo más maduro. Esto se llama ovulación. La ovulación puede ocurrir antes o después, según la duración del ciclo menstrual. El ciclo menstrual promedio es de 28 días.

Una vez liberado, el óvulo se mueve por la trompa de Falopio hasta llegar al útero. Cuando el óvulo se encuentra con un espermatozoide, los dos se unen y ocurre la fertilización. Hay más posibilidades de que la fertilización ocurra si se tiene sexo vaginal sin protección durante los 6 días antes de la ovulación y el día de la ovulación.

Durante las semanas de embarazo 3 y 4, el óvulo fecundado baja por la trompa de Falopio y se divide en más y más células. Unos 3 o 4 días después de la fertilización llega al útero, donde las células divididas forman una estructura (mórula), que flota en el útero durante más o menos 2 o 3 días. El embarazo comienza cuando la mórula se adhiere al tejido que cubre el útero (endometrio). Esto se llama implantación. Suele comenzar más o menos 6 días después de la fertilización y tarda de 3 a 4 días en completarse. No siempre que un espermatozoide fertiliza un óvulo el embarazo ocurre. Más o menos la mitad de todos los óvulos fertilizados salen del cuerpo durante el periodo, antes de que suceda la implantación.

El primer trimestre de embarazo: Antes de la cuarta semana no tiene todavía aspecto humano. A las 4 semanas, el embrión tiene el tamaño de un grano de arroz y forma como de reptil. A las 6 semanas se le pueden ver los ojos cerrados, la columna vertebral y un corazón que late. En la séptima semana el embrión ha crecido unas 10.000 veces más que el óvulo fecundado. La mujer presentará su primera falta de menstruación y puede notar algunos signos: cansancio, mareos, vómitos y náuseas matutinas.

De las 8 a las 12 semanas: Ya todos los órganos fetales están prácticamente formados y empiezan a funcionar. Ojos, nariz y boca están en su lugar definitivo.

A las 9 semanas los brazos y las piernas ya tienen sus tres partes: manos, antebrazo y brazo; y pie, pierna y muslo. Aparecen los dedos, pero no muy bien diferenciados todavía.

En el segundo trimestre: De las 12 a las 20 semanas: La cabeza ya se puede distinguir perfectamente bien del tronco; y ya se pueden diferenciar sus ojos, nariz, boca y orejas. La cabeza, por su gran tamaño, está desproporcionada con el resto del cuerpo, y esta diferencia de tamaño persiste durante toda la primera mitad de

la gestación. La mujer ya nota el crecimiento de su útero, el cual irá desplazando progresivamente los órganos internos maternos causándole unas molestias: digestiones pesadas, acidez gástrica, orinar frecuentemente.

De las 20 a las 24 semanas: A las 20 semanas puede verse el sexo del feto. La mujer ya puede empezar a notar los movimientos del feto en forma de patadas. El feto empieza a moverse, abrir y cerrar las manos, bostezar. El feto durante muchos periodos dormirá, principalmente coincidiendo con el sueño materno.

En el tercer trimestre: De las 24 a las 28 semanas, la cabeza pierde su carácter velloso para ser sustituido por pelo. Comienza el desarrollo de los pulmones, preparándose para el nacimiento.

De las 28 a las 40 semanas: El feto crece, así como el vientre materno. El corazón fetal late muy rápido, hecho que es normal. Los pulmones empiezan a fabricar una sustancia llamada surfactante, pero no en cantidad suficiente para respirar solo. Frecuentemente el feto se halla posicionado con la cabeza orientada en la pelvis materna. El útero, como es un músculo, empezará a contraerse como consecuencia de este crecimiento, así como a estirarse los ligamentos que lo sujetan dando lugar a algunas molestias abdominales. Si las contracciones se convierten en regulares y dolorosas, pueden indicar el inicio del trabajo de parto.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como: Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Cuando se habla de sexualidad hay que adentrarse en las relaciones interpersonales, en los sentimientos más íntimos de unos y otras y ver sus efectos en el desarrollo y autodesarrollo del ser humano. Es una realidad de por si valiosa por el hecho de pertenecer a la intimidad de lo humano, pero que influye en la calidad de vida de todos los géneros, de la familia y la comunidad. La sexualidad humana engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo,

género, identidades, orientaciones, que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

Los derechos sexuales y reproductivos se pueden articular de la siguiente manera:

- Derecho a la igualdad, a una protección legal igualitaria y a vivir libres de toda forma de discriminación basada en el sexo, la sexualidad o el género.
- Derecho de todas las personas a la participación, sin importar su sexo, sexualidad o género.
- Derecho a la vida, libertad, seguridad de la persona e integridad corporal.
- Derecho a la privacidad.
- Derecho a la autonomía personal y el reconocimiento ante la ley.
- Derecho a la libertad de pensamiento, opinión, expresión y asociación.
- Derecho a la salud y a los beneficios del avance científico.
- Derecho a la educación e información.
- Derecho a elegir si casarse o no; a formar y planificar una familia, así como a decidir si tener o no hijos, cómo y cuándo tenerlos.
- Derecho a la rendición de cuentas y reparación de daños.

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes en el transcurso de la vida de los seres humanos. Implica un sentimiento recíproco con otra persona, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. No obstante, el concepto de amistad se va modificando según la etapa de desarrollo en la cual se encuentre la persona.

El noviazgo es una relación social, acordada entre dos personas para acompañarse y compartir actividades recreativas y sociales, y también momentos de intimidad en los que pueden expresar sus sentimientos, intercambiar sus opiniones, realizar actividades en común, dialogar sobre sus sueños y aspiraciones, sobre sus metas en la vida, compartir sus intereses y también compartir caricias, en el marco de la expresión de su afectividad.

Una agresión sexual o abuso se refiere a cualquier contacto sexual no deseado. Sucede cuando alguien te fuerza o presiona (sea física o emocionalmente), a que hagas alguna cosa de tipo sexual. La violación es cuando alguien te fuerza o

presiona para que tengas sexo. La violación implica la penetración vaginal, oral o anal forzada por una parte del cuerpo o utilizando un objeto.

La mayoría de los embarazos en adolescentes son embarazos no planificados y no deseados. En estas edades, el embarazo puede ser producto de violencia física, simbólica, psicológica y económica. El riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las adolescentes quedan embarazadas antes de los 15 años de edad. Entre los factores asociados a la maternidad precoz se encuentran las características del hogar de la adolescente, por ejemplo, el ingreso económico de sus padres, sus niveles de educación y la condición de pobreza del hogar. Pero también hay factores contextuales relevantes, como el acceso a una educación sexual integral, a los distintos métodos de planificación familiar y, sobre todo, a la garantía del ejercicio de sus derechos. En el embarazo y la maternidad adolescente influyen un conjunto de representaciones culturales en torno al género, a la maternidad, al sexo, la adolescencia, la sexualidad y las relaciones de pareja.


La Organización Mundial de la Salud define el aborto como la interrupción del embarazo cuando el feto todavía no es viable fuera del vientre materno. Se puede producir tanto de forma espontánea como inducida. Sea cual sea el caso, el aborto concluye con la expulsión del feto a través del canal vaginal. La inmadurez biológica y psicológica, la inseguridad y las presiones de orden familiar y social parecen incidir en la aparición del aborto en adolescentes. La falta de educación y la formación deficiente en valores también se han asociado a dicha situación. La legalización del aborto naturaliza su práctica y lo facilita en algunos contextos.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS), se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. El contacto suele ser vaginal, oral y anal. Pero a veces pueden transmitirse a través de otro contacto físico íntimo. Esto se debe a que algunas ITS, como el herpes y el VPH, se transmiten por contacto de piel a piel. Ejemplos de infecciones de transmisión sexual: clamidia, herpes genital, gonorrea, virus inmunodeficiencia humana, virus papiloma humano, piojos púbicos, sífilis, Tricomoniasis, etc.

El sexo seguro son todas las prácticas sexuales que no impliquen penetración ni contacto de fluidos potencialmente infectantes (líquido preeyaculatorio, semen, fluidos vaginales, sangre y leche materna), con mucosas receptoras o vías de entrada.

El sexo protegido son todas las prácticas sexuales que impliquen la penetración oral, vaginal y/o anal, con el uso de alguna barrera de protección, por ejemplo, condón masculino o femenino.

Conceptos clave: *Reproducción, sexualidad, sistema urogenital masculino y femenino, embarazo, acoso sexual, violación, aborto, infecciones de transmisión sexual, métodos anticonceptivos*

 Generalidades de la anatomía y fisiología de los sistemas urogenitales femenino y masculino.

Aprendizaje:


- Reconoce las características y diferencias de la anatomía y fisiología femenina y masculina.


Actividades didácticas:

 Revisa el video [El aparato reproductor masculino](#).

 Revisa el video [El aparato reproductor femenino](#).

 Revisa el documento [Anatomía y fisiología del aparato reproductor masculino y femenino](#).



 Elabora una tabla sobre el aparato reproductor masculino y femenino, indicando el nombre de sus órganos, características físicas (anatomía), y funciones de estos (fisiología).


 Procesos neuroendocrinos de la reproducción humana.

Aprendizaje:

- Describe los procesos neuroendocrinos de la reproducción.

Actividades didácticas:







-  Revisa el documento [Neuroendocrinología de la reproducción humana](#).
-  Elabora un mapa conceptual sobre los órganos y sus funciones de la neuroendocrinología en la reproducción humana.


 Reproducción, embarazo normal.

Aprendizaje:

- Describe el proceso de reproducción y etapas del embarazo.

Actividades didácticas:



-  Revisa el video [Reproducción Humana](#).
-  Revisa el documento [Fisiología de la reproducción humana](#).
-  Elabora un mapa conceptual sobre la fisiología de la reproducción humana.
-  Revisa el video [Embarazo: mes a mes](#).
-  Revisa la infografía [Embarazo mes a mes](#).
-  Elabora una tabla donde indiques los cambios del embarazo humano mes a mes.


 Sexualidad: Amistad, enamoramiento, noviazgo.

Aprendizaje:


- Identifica el derecho a una sexualidad sana.


Actividades didácticas:


-  Revisa el video [Las 4 fases de la amistad al noviazgo](#).
-  Explica en qué consisten las fases de la amistad al noviazgo.


 Elabora una reflexión a partir de tu experiencia de vida sobre la amistad y el noviazgo.

 Revisa el video [Salud sexual y reproductiva](#).

 Explica en que consiste la sexualidad, salud sexual y reproductiva en las personas.

 Revisa el documento [Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes](#).

 Elabora una tabla donde indiques los derechos sexuales y sus definiciones para los adolescentes y jóvenes.


 Conductas de riesgo de la vida sexual activa en la adolescencia: Acoso sexual. Violación. Embarazo inesperado en la adolescencia. Aborto. Infecciones de transmisión sexual. Promiscuidad. Sexo seguro y sexo protegido.

Aprendizajes:

- Identifica las conductas de riesgo más frecuentes de la vida sexual activa en el adolescente.
- Identifica las características más importantes del sexo seguro y sexo protegido.
- Reconoce la importancia del uso de métodos anticonceptivos y sus riesgos de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana.













Actividades didácticas:

 Revisa el documento [Conductas sexuales de riesgo en la adolescencia](#).

 Elabora una tabla donde indiques cuáles son las conductas sexuales de riesgo más comunes en la adolescencia, como se definen, sus factores predisponentes y factores de protección.

 Revisa el video [Abuso sexual y agresión sexual \(violación\)](#).

 Explica la diferencia entre abuso sexual y agresión sexual (violación).

-  Revisa el video [Riesgos del embarazo en jóvenes](#).
-  Explica cuáles son las complicaciones de un embarazo no deseado en la adolescencia.
-  Revisa el video [Infecciones de trasmisión sexual](#).
-  Revisa el documento [Infecciones de transmisión sexual](#).
-  Elabora una tabla con las principales infecciones de trasmisión sexual, su agente causal, signos y síntomas, formas de diagnóstico, factores predisponentes y medidas de prevención.
-  Revisa el documento [Sexo seguro y sexo protegido](#).
-  Explica en que consiste el sexo seguro y el sexo protegido, así como sus variadas prácticas.
-  Revisa el video [Métodos anticonceptivos](#).
-  Revisa el documento [¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?](#)
-  Explica que es un método anticonceptivo.
-  En una tabla indica los diferentes métodos anticonceptivos, sus ventajas y sus riesgos en el uso de cada uno.
-  Elabora una reflexión sobre qué hábitos y costumbres, dentro de tu estilo de vida, modificarías para desarrollar una sexualidad y vida sexual activa saludable.

UNIDAD 3. RECREACIÓN EN EL ADOLESCENTE

Propósitos.

Al finalizar la unidad, el alumno:

- Identificará la participación neuroendocrina en la recreación y el bienestar.
- Explicará los beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la recreación.
- Explicará estilos de vida saludables y su relación con el uso del tiempo libre.
- Desarrollará habilidades, actitudes y valores que le permitan modificar sus hábitos y costumbres en el uso del tiempo libre.

Introducción.

Se denomina a la recreación como la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

La recreación se constituye en un factor esencial para la formación integral de los adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales, tales como la confianza en sí mismos, la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente, así como el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la memoria, junto con la concentración y atención. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado. Las actividades de recreación que practiquemos pueden estar relacionadas con deportes o pasatiempos. Como tal, la práctica frecuente de actividades recreativas nos brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

Los beneficios de la recreación van más allá de la salud física y mental, son un equilibrio con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia

La práctica de ejercicios físicos de forma cotidiana y concretamente el deporte de alto rendimiento constituye un estrés. En concordancia con esta condición, se generan complejas adecuaciones, incluidos cambios morfofuncionales en los diferentes sistemas de órganos, que permiten el enfrentamiento de estas nuevas demandas y mantener la homeostasis del organismo. El sistema nervioso central y el sistema endocrino, a través del eje hipotálamo-Hipófisis-Glándulas efectoras, influyen a través de sus mensajeros químicos llamados hormonas, en la aparición de estos cambios en dependencia de la intensidad, el volumen, la duración y el tipo de actividad física. La respuesta del sistema endocrino ante el ejercicio físico esta mediada por la secreción de diferentes hormonas que entran al torrente circulatorio para mantener la homeostasis. La síntesis de estos mediadores y en consecuencia su acción dependerá de la duración del ejercicio. El ejercicio físico realizado de manera regular produce una serie de adaptaciones a medio-largo plazo, dentro de las cuales se incluyen varios sistemas (musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio, metabólico). El ejercicio impacta de una manera favorable sobre el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia respiratoria crónica, enfermedad renal crónica, deterioro cognitivo y algunos cánceres, entre otros. De hecho, la realización de ejercicio en edades medias de la vida se ha asociado con una disminución de la morbilidad y del riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas en las últimas fases de la vida

Cuando hablamos de tiempo libre, en general, nos referimos a la cantidad de tiempo que nos queda luego de haber satisfecho nuestros deberes y necesidades (personales, profesionales, domésticas, etc.), es decir, el tiempo del cual podemos disponer libremente. Es común emplear este término como sinónimo de ocio o de recreación, pero no se trata de lo mismo.

El ocio es el tiempo dedicado a las actividades recreativas, libres y voluntarias, cuyo propósito es el esparcimiento, el descanso y la distracción. El ocio se lleva a

cabo en el tiempo libre de cada uno, es decir, en el tiempo disponible tras la satisfacción de los deberes y necesidades, pero no toda actividad llevada a cabo en nuestro tiempo libre es una actividad de ocio. La administración del tiempo libre es un asunto enteramente personal e individual. Uno puede elegir invertirlo en el ocio y la recreación, o en el desarrollo de talentos no vinculados con nuestra actividad profesional, o incluso en el estudio.

Los problemas que afectan la recreación son: la falta de aprovechamiento del tiempo libre, la carencia de recursos y lugares apropiados para la recreación, y la mala divulgación a la hora de desarrollar las actividades, presencia de factores físicos, químicos, psicológicos y biológicos.

El tabaquismo es una enfermedad crónica, adictiva y recidivante. La Organización Mundial de la Salud la clasifica como un trastorno mental y del comportamiento, remarcando así la idea más actual de concebir el tabaquismo como enfermedad y no simplemente como un mal hábito

El alcoholismo es una enfermedad y no un vicio, cuya necesidad o dependencia a la ingesta de bebidas alcohólicas en las personas, genera deterioro en su salud física y mental. No hay síntomas precisos, pero si existen cambios notorios en el comportamiento de la persona en el ámbito laboral y familiar.

Se conoce como adicción a las drogas, o drogadicción, al consumo frecuente de estupefacientes, a pesar de saber las consecuencias negativas que producen. Entre otras cosas, modifican el funcionamiento del cerebro y su estructura, provocando conductas peligrosas.

La diferencia en los niveles socioeconómicos conlleva también diferencias en los consumos culturales, las prácticas de consumo y las representaciones sociales. Educarse en México hoy implica todo un reto económico para las familias más desfavorecidas económica y socialmente, de forma tal que el acceso a los bienes de la educación y la cultura está estrechamente relacionado con la posición económica de los sujetos en la sociedad. Es esta desigualdad en el acceso a bienes culturales lo que impacta negativamente en la transformación cultural y social porque no transforma los recursos que posibilitan modificar los modos de pensar que se configuran en los estilos de vida. Es probable que la configuración

social de nuestra sociedad no cambie mucho en el futuro y que la brecha de desigualdad lejos de disminuir aumente (los pobres y vulnerables siempre son más).


El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona. La falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

La marginación hace referencia a una serie de limitaciones, falta de oportunidades y acceso diferencial de la población al disfrute de los beneficios del desarrollo; esto, producto de la desigualdad en la distribución del progreso que excluye a personas, grupos sociales y/o territorios. La permanencia en la marginalidad o la percepción de estar en ella afectan la autoestima de las personas, menoscaba su personalidad. Se construyen o refuerzan así comportamientos, normas, valores y otros elementos psicosociales de identidad con la cultura marginal.

Los deportes extremos son todas las actividades deportivas, profesionales o no, que en su práctica el individuo corre un riesgo alto y pone en peligro su integridad física. Deportes considerados como extremos: Paracaidismo y salto base; Vuelo con traje de viento (wingsuit); Surf y Bodyboarding (correr olas con tablas); Parapente; Snowboard (tabla sobre nieve); Wakeboarding (esquí acuático); Kitesurf (tabla cometa); Escalada, Motocross, automovilismo.

La vigorexia es un trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico, afectando a su conducta alimentaria (ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos, acompañada del consumo de otras sustancias, como los esteroides anabolizantes), y a sus hábitos de vida.



Conceptos clave: *Recreación, actividades recreativas, sistema óseo, sistema muscular, sistema articular, ocio, tiempo libre, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, desigualdad cultural, sedentarismo, marginación, deportes extremos, vigorexia.*

 Concepto de recreación.

Aprendizajes:

- Interpreta el concepto de recreación.
- Identifica el derecho a la recreación.

Actividades didácticas:



-  Revisa el documento [La recreación](#).
-  Explica qué significa el término recreación, recreación pasiva y activa.


 Clasificación de actividades recreativas.


Aprendizaje:

- Identifica los tipos de actividades recreativas sanas y de alto riesgo.

Actividades didácticas:

-  Revisa el video [Actividades recreativas](#).
-  Revisa el documento [Las actividades recreativas](#).

 Elabora en una tabla la clasificación de los diferentes tipos de actividades recreativas.

 Elabora una reflexión sobre las diferentes actividades recreativas que te gustaría realizar, indicando por qué y para qué.

 Beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la recreación.


Aprendizaje:


- Describe los beneficios de la recreación en el orden biopsicosocial.

Actividades didácticas:

 Revisa el video [La recreación](#).

 Revisa el documento [Las actividades recreativas](#).

 Explica los beneficios biológicos, psicológicos y sociales que genera la recreación en las personas.

 Participación neuroendocrina de los sistemas involucrados en la recreación.

Aprendizaje:

- Describe las generalidades anatomofisiológicas de los sistemas relacionados con la actividad física.

Actividades didácticas:


 Revisa los siguientes videos:

[Fisiología del ejercicio. Parte I](#)

[Fisiología del ejercicio. Parte II](#)

[Fisiología del ejercicio. Parte III](#)

 Revisa el documento [Fisiología del ejercicio](#).






 Elabora un mapa conceptual donde integres los aparatos y sistemas, con sus funciones, involucrados en el ejercicio físico.


 Uso del ocio y el tiempo libre.

Aprendizaje:

- Distingue los conceptos de ocio y el tiempo libre.

Actividades didácticas:




-  Revisa el video [Tiempo libre y ocio](#).
-  Revisa el documento [Tiempo libre, ocio, diversión y recreación](#).
-  Explica los conceptos de tiempo libre, ocio, diversión y recreación.
-  Indica cómo utilizas tu tiempo libre, tiempo de ocio, actividades con las que te diviertes y recreas.
-  Elabora una reflexión sobre que hábitos y costumbres modificarías en tu estilo de vida para utilizar de manera favorable tú tiempo libre, tiempo de ocio y recreación.


 Aspectos sociales de la recreación para el logro de estilos de vida saludable.

Aprendizaje:

- Identifica los elementos socioculturales que permiten estilos de vida saludable.

Actividades didácticas:












-  Revisa el documento [Vida saludable: actividades de ocio y recreación](#).
-  Elabora un texto argumentativo donde expliques los factores socioculturales que caracterizan el estilo de vida de un individuo.
-  Elabora una reflexión sobre qué aspectos sociales y culturales modificarías para lograr un estilo de vida saludable a partir de tu recreación.

 Factores de riesgo relacionados con la recreación: Tabaquismo. Alcoholismo. Drogadicción. Desigualdad cultural. Sedentarismo. Marginación. Deportes extremos. Vigorexia.

Aprendizaje:

- Interpreta cuáles son los factores de riesgo relacionados con la recreación.

Actividades didácticas:

-  Revisa el video [Prevención del consumo de tabaco en adolescentes](#).
-  Elabora un texto argumentativo sobre el consumo de tabaco en la adolescencia, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.
-  Revisa el video [Cómo afectan las Drogas y Alcohol en la Adolescencia](#).
-  Elabora un texto argumentativo sobre el consumo de alcohol y drogas en la adolescencia, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.
-  Revisa el video [Desigualdades sociales y escolares](#).
-  Elabora un texto argumentativo sobre las desigualdades sociales y escolares, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.
-  Revisa el video [¿Qué es el sedentarismo y cuáles son sus peligros?](#)
-  Elabora un texto argumentativo sobre el sedentarismo en la adolescencia, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.
-  Revisa el video [¿Por qué los deportes extremos crean ADICCIÓN?](#)
-  Elabora un texto argumentativo sobre los deportes extremos en la adolescencia, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.
-  Revisa el video [Qué es la vigorexia, síntomas y tratamiento](#).

✍ Elabora un texto argumentativo sobre la vigorexia en la adolescencia, factores predisponentes, consecuencias y medidas de prevención.

Autoevaluación de los aprendizajes para Ciencias de la Salud II

En este apartado se presenta una muestra de reactivos, como ejemplo, para el examen extraordinario de Ciencias de la Salud II.

Instrucciones: Elige la letra de la respuesta correcta para cada enunciado.

1. Un eslabón en la cadena de abastecimiento alimentario es el
 - a) valor.
 - b) consumo.
 - c) precio.
 - d) transporte.

2. Representa una razón por la cual no se puede esperar la autosuficiencia de un país en todos los alimentos.
 - a) Económica.
 - b) Geoclimatológica.
 - c) Política.
 - d) Sociocultural.

3. Depende de la capacidad de compra de la población y de su decisión de adquirir los alimentos en función de sus necesidades.
 - a) Accesibilidad.
 - b) Disponibilidad.
 - c) Selectividad.
 - d) Competitividad.

4. La alimentación está regulada por mecanismos fisiológicos, en especial por las sensaciones de
 - a) apetito.
 - b) placer.
 - c) gusto.
 - d) hambre.

5. Los aminoácidos esenciales o indispensables son aquellos que el organismo
 - a) consume en los suplementos.
 - b) obtiene de la dieta.
 - c) selecciona de los nutrientes.
 - d) sintetiza en su metabolismo.

6. Las frutas contienen variadas cantidades de
 - a) almidón.
 - b) disacáridos.
 - c) fibra.
 - d) glucógeno.

7. Contribuyen en gran manera a la digestibilidad y palatabilidad de los alimentos.
 - a) Azúcares.
 - b) Grasas.
 - c) Proteínas.
 - d) Vitaminas.

8. Vitamina liposoluble que actúa fundamentalmente como antioxidante en la alimentación.
 - a) Calciferol.
 - b) Menadiona.
 - c) Retinol.
 - d) Tocoferol.

9. Una regla en alimentación y nutrición sugiere que las grasas se deben consumir en una dieta a razón de un
 - a) 10%
 - b) 30%
 - c) 40%
 - d) 60%

Opciones:

- a) Anorexia nerviosa.
- b) Bulimia nerviosa.
- c) Ingestión compulsiva.
- d) Obesidad.

10. Episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa. ()
11. La imagen corporal de sí mismo está distorsionada y no corresponde a la realidad. ()
12. Presenta retraso en el desarrollo puberal. ()
13. Se define como el exceso de tejido adiposo en relación con el peso corporal. ()
14. Se presenta el síntoma del atracón sin la conducta compensatoria. ()
15. Se recurre a medidas compensatorias inadecuadas como la autoinducción del vómito. ()

16. El clítoris es una estructura eréctil, el cual constituye a la
- próstata.
 - uretra.
 - vagina.
 - vulva.
17. La uretra urogenital, envuelta por estructuras eréctiles, anatómicamente se clasifica como
- conducto.
 - glándula.
 - gónada.
 - serosa.
18. Estructuras de forma ovoidea, izquierdo y derecho, rodeados por la albugínea.
- Ganglios.
 - Ovarios.
 - Senos.
 - Testículos.
19. Son dos estructuras que se originan en las vesículas seminales para desembocar en la uretra.
- Conductos eyaculadores.
 - Ovarios.
 - Testículos.
 - Trompas de Falopio.
20. Órgano formado anatómicamente por tres estructuras eréctiles.
- Pene.
 - Útero.
 - Vagina.
 - Próstata.
21. Estructura que va del cérvix a la región pudenda, situada delante del recto y detrás de la vejiga.
- Próstata.
 - Uretra.
 - Vagina.
 - Vulva.
22. Hormonas que inducen la maduración de los folículos ováricos.
- Estrógenos.
 - Gonadotrofinas.
 - Progestágenos.
 - Prostaglandinas.

23. Las hormonas hipofisarias son coordinadas y reguladas por el
- hipotálamo.
 - ovario.
 - testículo.
 - timo.
24. La hormona luteinizante estimula el desarrollo de
- células intersticiales.
 - folículos ováricos.
 - tejido adiposo.
 - tejido mamario.
25. Una función de las células intersticiales consiste en
- estimular la espermatogénesis.
 - estimular la ovulación.
 - producir andrógenos.
 - producir líquido seminal.
26. El órgano blanco de la FSH y LH es el
- hipotálamo.
 - ovario.
 - oviducto.
 - útero.
27. Característica humana del desarrollo vital que cada cual vive de manera particular y que se ve afectada por variables culturales, sociales y personales.
- Desarrollo sexual.
 - Identidad de género.
 - Identidad sexual.
 - Orientación sexual.
28. Método anticonceptivo de tipo hormonal.
- Anillo vaginal.
 - Diafragma.
 - Dispositivo intrauterino.
 - Jalea espermicida.
29. Factor de riesgo individual en la adolescencia, asociado a la probabilidad de sufrir un embarazo no deseado.
- Creencia del amor romántico.
 - Ideas de omnipotencia.
 - Pérdida de figuras significativas.
 - Violencia intrafamiliar.

30. Se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.
- a) Actividad sexual.
 - b) Erotismo.
 - c) Práctica sexual.
 - d) Vínculo afectivo.
31. Tipo de actividades que posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades.
- a) Culturales.
 - b) Deportivas.
 - c) Educativas.
 - d) Recreativas.
32. Proceso que condensa una actitud de placer condicional que relaciona el trabajo y el juego.
- a) Deporte.
 - b) Ejercicio.
 - c) Ocio.
 - d) Recreación.
33. Permite el desarrollo de la potencialidad del ser humano.
- a) Cultura.
 - b) Educación.
 - c) Ocio.
 - d) Recreación.
34. Expresa las prácticas que en una sociedad concreta realiza el colectivo social en su tiempo libre.
- a) Cultura.
 - b) Deporte.
 - c) Ocio.
 - d) Recreación.
35. Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
- a) Atletismo.
 - b) Deporte.
 - c) Ejercicio.
 - d) Gimnasia.
36. Tipo de violencia que implica un daño somático que se le hace a una persona.
- a) Emocional.
 - b) Física.
 - c) Laboral.
 - d) Sexual.

37. El síndrome de adaptación general se caracteriza por tres fases que son: alarma, desgaste y
- a) agotamiento.
 - b) lucha.
 - c) resiliencia.
 - d) resistencia.
38. Es una resultante, como conducta de riesgo, a partir de la recreación en los jóvenes adolescentes.
- a) Desnutrición.
 - b) Mala nutrición.
 - c) Obesidad.
 - d) Prostitución.
39. Es un signo característico en la fase de adaptación durante el estrés.
- a) Comerse las uñas.
 - b) Dolor de cabeza.
 - c) Dolor en el pecho.
 - d) Sequedad en boca y garganta.
40. Es un factor de riesgo en el ambiente que incrementa la probabilidad a las adicciones en los jóvenes adolescentes.
- a) Baja autoestima.
 - b) Edad del individuo.
 - c) Pérdida de memoria.
 - d) Presión social de los pares.
41. El ejercicio físico moderado favorece un estado de ánimo placentero en el individuo, por la producción y liberación de
- a) acetilcolina.
 - b) adrenalina.
 - c) betaendorfinas.
 - d) citocinas.
42. Concepto institucional que constituye una gran unidad demográfica.
- a) Cultura.
 - b) Estado.
 - c) Familia.
 - d) Sociedad.
43. Actividad recreativa eficiente en las personas para poder conciliar el sueño.
- a) Descanso.
 - b) Ejercicio.
 - c) Lectura.
 - d) Música.

44. Se puede utilizar como un indicador del estado de estrés en un organismo.
 a) Cortisol.
 b) Histamina.
 c) Serotonina.
 d) Testosterona.
45. Su consumo desmedido influye como puerta de entrada a las drogas "duras".
 a) Alcohol.
 b) Cocaína.
 c) Marihuana.
 d) Thiner.

Respuestas a la autoevaluación de los aprendizajes.

1.	d
2.	b
3.	a
4.	d
5.	b
6.	b
7.	b
8.	d
9.	b
10.	b
11.	a
12.	a
13.	d
14.	c
15.	b

16.	d
17.	a
18.	d
19.	a
20.	a
21.	c
22.	b
23.	a
24.	a
25.	c
26.	b
27.	a
28.	a
29.	b
30.	b

31.	d
32.	d
33.	c
34.	d
35.	c
36.	b
37.	d
38.	b
39.	a
40.	d
41.	c
42.	c
43.	b
44.	a
45.	a

Fuentes consultadas:

Unidad 1. Alimentación y nutrición del adolescente.

Anexo 1: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. (s.f.). w.w.w. fisiologia.facmed.unam.mx Recuperado el 3 de octubre de 2022 de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>

Bonet, R. y Garrote, A. (2016). *Ortorexia*. Farmacia Profesional. Vol. 30, Núm. 1, Enero-Febrero. Recuperado el 9 de octubre de 2022 de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932416474614>

Carbonell, M. y Rodríguez Padilla, P. (2012). ¿Qué significa el derecho a la alimentación? www.juridicas.unam.mx Recuperado el 22 de septiembre de 2022 de <https://www.scielo.org.mx/pdf/bmdc/v45n135/v45n135a5.pdf>

CMP LIMA. (2017). *Infecciones Gastrointestinales - Dr. Alfredo Rodríguez*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CPrPMUmUqU8&t=2201s>

CNDH. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado el 21 de septiembre de 2022 de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

FAO. (2011). *Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria*. La Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones. Guía práctica. Recuperado el 27 de septiembre de 2022 de <https://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>

ganMEDICAL. (s.f.). *Tipos y grupos de alimentos*. Recuperado el 23 de septiembre de 2022 de https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_150241610977392.pdf

Harris Benedict. (s.f.). Recuperado el 20 septiembre de 2022 de <https://www.rccc.eu/nutri/HB.html>

KIDSalud Oficial. (2021). *Parasitosis intestinal*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eGbOEKagUSw&t=72s>

La función de nutrición. (s.f.). Recuperado el 29 de septiembre de 2022 de https://sm-argentina.com/wp-content/uploads/2019/novedades/189626_BICIENCIAS_6_u01_natu.pdf

La potomanía, un trastorno desconocido. (s.f.). Recuperado el 7 de octubre de 2022 de http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/6/6700/La_potomania.pdf

Líder Educación. (2021). *El sistema digestivo explicado: cómo funciona y sus partes. La digestión de los alimentos*. Youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=wIBmtY7w_wA&t=623s

Líder Educación. (2022). *La función de la nutrición - Procesos, alimentos y nutrientes*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=rnlVAVF7cpg>

López-Rodríguez, M. y Pérez López, M. (2011). *Parasitosis intestinales*. An Pediatr Contin. 9(4):249-58. Recuperado el 13 de octubre de 2022 de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S169628181170035X>

Mario Carreón. (2021). *La Dieta Correcta y su Importancia para la Salud: proteínas, carbohidratos y lípidos*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=q9HzNLGHxis>

Moreno, M. (2012). *Definición y clasificación de la obesidad*. Rev. Med. Clin. Condes; 23(2) 124-128. Recuperado el 5 de octubre de 2022 de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864012702882>

Muñoz Calvo, M. y Argente, J. (2019). *Trastornos del comportamiento alimentario*. Asociación Española de Pediatría. Recuperado el 4 de octubre de 2022 de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/19_trastornos.pdf

Paola Granados. (2021). *Potomanía y Ortorexia*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ivxZuJBd-ZE>

Paredes Salido, F. y Roca Fernández, J. (2004). *Infecciones gastrointestinales*. Ámbito Farmacéutico Microbiología. Vol 23, Núm 5, Mayo. Recuperado el 11 de octubre de 2022 de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13061801>

Ramos Peña, E. Salazar Garza, G. Berrún Castañón, L. y Zambrano Moreno, A. (2007). *Reflexiones sobre derecho, acceso y disponibilidad de alimentos*. Revista Salud Pública y Nutrición. Volumen 8 No.4 Recuperado el 24 de septiembre de 2022 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074i.pdf>

SFPIE UV. (2018). *Los trastornos alimentarios*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EuCd2-eM9WY&t=110s>

Suárez Solana, M. (2016). *Significado externo de "alimentación correcta" en México*. Salud Colectiva. Recuperado el 30 de septiembre de 2022 de <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/575-588/es>

Unidad 2. Reproducción y sexualidad del adolescente.

Alfonso Figueroa, L., Figueroa Pérez, L., García Breto, L. y Soto Carballo, D. (s.f.). *Abordaje teórico en el estudio de las conductas sexuales de riesgo en la adolescencia*. Recuperado el 22 de octubre de 2022 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2019/rcm196t.pdf>

Anatomía y fisiología del aparato reproductor masculino y femenino. (s.f.). Editorial CEP. Recuperado el 6 de octubre de 2022 de https://www.um.es/documents/9568078/9884658/muestra_matronas.pdf/83be49b3-7795-40c5-b133-4b53ca7031b9

Coccio, E. (s.f.). *¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?* Recuperado el 30 de octubre de 2022 de http://www.amada.org.ar/images/comunidad_met_anticonceptivos.pdf

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2016). *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes.* Segunda edición. México. Recuperado el 20 de octubre de 2022 de <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/49-D-sexuales.pdf>

Consejo Estatal de Población. (s.f.). *SEXO SEGURO Y SEXO PROTEGIDO.* EDOMEX. Recuperado el 28 de octubre de 2022 de [https://seduc.edomex.gob.mx/sites/seduc.edomex.gob.mx/files/files/alumnos/gpea/Dip%20tico%20Sexo%20seguro%20y%20protegido%20digital%20\(1\).pdf](https://seduc.edomex.gob.mx/sites/seduc.edomex.gob.mx/files/files/alumnos/gpea/Dip%20tico%20Sexo%20seguro%20y%20protegido%20digital%20(1).pdf)

Creafam Clínicas. (2021). *Embarazo mes a mes [Fecundación y desarrollo de embrión a feto, y a bebé].* YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=b_19Mo5UXVw

David Morales Estrella. (2013). *Reproducción Humana: Fisiología Femenina y Fecundación.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MmKcV9ZDYHg>

Díez, M. y Díaz, A. (2011). *Infecciones de transmisión sexual: epidemiología y control.* Rev Esp Sanid Penit; 13: 58-66. Recuperado el 20 de octubre de 2022 de https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v13n2/05_revision.pdf

Dra. Pau Zúñiga. (2022). *Infecciones de Transmisión Sexual. Lo que tienes que saber.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7tJeEKFFyTg>

Eliezer López. (2022). *"Las 4 fases de la amistad al noviazgo".* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yRyAPqLTGA8>

Fundación Espoir. (2019). *Salud Sexual y Reproductiva.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hoobOgrqHlc>

IMSS. *Desarrollo del bebé en cada mes del embarazo.* Sitio Web "Acercando el IMSS al Ciudadano". Recuperado el 16 de octubre de 2022 de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/desarrollo-bebe>

Lífeder Educación. (2021). *El APARATO REPRODUCTOR FEMENINO explicado: sus partes y funcionamiento.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=H8ikqORDVRO>

Lífeder Educación. (2021). *El APARATO REPRODUCTOR MASCULINO explicado: sus partes y funcionamiento.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=AOQQ2MM1730>

MARIO CARREÓN. (2022). *Riesgos del Embarazo en Jóvenes*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fEQqMosDXTs>

Organización Mundial de la Salud. (1965). *Neuroendocrinología de la reproducción humana*. OMS. Recuperado el 8 de octubre de 2022 de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37739/WHO_TRS_304_spa.pdf;jsessionid=7DD630CD5DB48EF193F4D06C1C78A28E?sequence=1

TV UNAM. (2023). *Métodos Anticonceptivos: tipos, ventajas y riesgos*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JhPEJhenNh4>

UVa_Online. (2021). *DIFERENCIA ENTRE ABUSO Y AGRESIÓN SEXUAL. VIOLACIÓN*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PW6C5ypyQTc>

Velázquez Cornejo, G. (2009). *Fisiología de la reproducción humana*. Revista Mexicana de Medicina de la Reproducción; 1(4):115-30. Recuperado el 12 de octubre de 2022 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/reproduccion/mr-2009/mr094b.pdf>

Unidad 3. Recreación en el adolescente.

Aprende psicología con el Prado Psicólogos. (2022). *Qué es la vigorexia, síntomas y tratamiento*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=O-IsTmvoDXk>

Calderón Montero, F. J. (2015). *El fundamento de la fisiología del ejercicio*. Arch Med Deporte; 32(3):169-176. Recuperado el 18 de noviembre de 2022 de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev2_calderon.pdf

Casas, G. (s.f.). LA SALUD MENTAL, EL TIEMPO, EL TIEMPO LIBRE, CENTRO INTERGENERACIONAL. (s.f.). *LA RECREACIÓN*. Recuperado el 3 de noviembre de 2022 de <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/2752/58/p22.pdf>

Clínica Alemana. (2014). *Charla magistral sobre Cómo afectan las Drogas y Alcohol en la Adolescencia*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-GKyYxeUK5c>

Eduardo Jiménez. (2021). *La Recreación (Conceptualización, Características y Beneficios)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UAmyQz1Beyk&t=61s>

EDUFISICO. (2020). *TIEMPO LIBRE Y OCIO*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=WRjiWY0_Dmg

El ocio, la diversión y la recreación. Recuperado el 21 de noviembre de 2022 de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v15n351991/art03.pdf>

El poder de la psicología. (2021). *¿Por qué los deportes extremos crean ADICCIÓN? | brain and sport*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=G_M5gKoTV2U

Enterarse. (2022). *¿Qué es el sedentarismo y cuáles son sus peligros?* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Rh5UB8lrpdI>

Facultad de Ciencias Médicas. (2019). *FISIOLOGÍA: Fisiología del ejercicio. PARTE I.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ITjJAIn6F4A&t=18s>

Facultad de Ciencias Médicas. (2019). *FISIOLOGÍA: Fisiología del ejercicio. PARTE II.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ga88pqjForY>

Facultad de Ciencias Médicas. (2019). *FISIOLOGÍA: Fisiología del ejercicio. PARTE III.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4QEy8LLCjRM>

Mateo Sánchez, J. L. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios.* EFDeportes.com, Revista Digital · Año 19 · N° 196, Buenos Aires, Septiembre. Recuperado el 4 de noviembre de 2022 de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Monsalve Londoño, S. (s.f.). *Vida saludable: actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil.* Recuperado el 5 de noviembre de 2022 de https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2770/Vida_Saludable.pdf;jsessionid=AA4E6C6FA2F509383AE6F4880CA8F6D4?sequence=1

Profa. Kempis. (2021). *Actividades recreativas.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ga9ESZTQDAI>

SNTE Nacional. (2019). *Plática con el Prof. Emilio Tenti Fanfani con el tema Desigualdades sociales y escolares.* YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=DY6hUia_L8c

Universidad Continental. (2016). *Prevención del consumo de tabaco en adolescentes - Dr. Joseph Schwab.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=l5aC9dbyK4Y>