



# GUÍA DE CAPACITACIÓN "CONOCIENDO NUESTRO CUERPO"



Autores: Cristian Javier Changuán Rosero  
María Inés Ruiz Román

# ÍNDICE

Introducción.....	3
Objetivos .....	4
Sexualidad .....	5
Pubertad .....	6
Pubertad en Hombres y Mujeres .....	7
Adolescencia .....	8
Cambios Psicológicos en la Adolescencia .....	9
Aparato Reproductor Femenino .....	10
Aparato Reproductor Masculino .....	11
Gametogénesis .....	12
Ovulación .....	14
Ciclo Menstrual .....	15
Erección—Eyacuación .....	16
Planificación Familiar .....	17
Fecundación y Embarazo .....	18
Etapas del Parto.....	19
Nacimiento .....	20
Bibliografía .....	21

# INTRODUCCIÓN

La presente guía de trabajo se realizara con el fin de poder transmitir información acerca de la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo, buscando así que el grupo de adolescentes a trabajar se puedan guiar en esta ayuda didáctica, conozcan más el cómo están formados sus cuerpos y responder con la misma las dudas que puedan presentarse.

La necesidad de elaborar una documentación sobre los cambios físicos y psicológicos en el embarazo se considerara como un recurso necesario para consulta y prevención, más si la misma estará centrada en una ciudad bastante pequeña de la provincia de Imbabura (Cotacachi), enfocándonos en una parte de la población que no tiene mayor información sobre sexualidad y métodos de prevención de embarazos no deseados.

En la misma se describirán las partes, cambios y procesos fisiológicos que un adolescente sufre brindándoles toda la información y respondiendo todo tipo de inquietudes que los mismos pudieran presentar en el proceso de difusión de la guía, y así observaremos como la teoría y el impartir el conocimiento mejorara la comprensión del tema en el grupo de adolescentes

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Incrementar el nivel de conocimiento de los cambios físicos y fisiológicos en el cuerpo de los adolescentes, en el cantón Cotacachi.

### **Objetivos Específicos**

- Aclarar con rapidez las dudas e inquietudes presentados acerca del tema.
- Brindar información actualizada de forma oportuna sobre los cambios físico y fisiológicos de la adolescencia.
- Entregar material didáctico, útil y lúdico para ser utilizado en futuras capacitaciones.

# S EXUALIDAD

Es una dimensión fundamental del ser humano porque es necesaria para identificar al ser humano como tal, ya que está íntimamente relacionada con la afectividad, la capacidad de amar y la aptitud para relacionarse con los demás.

Esto quiere decir, que la sexualidad está relacionada con nuestra forma de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con otras personas y con nosotros mismo.



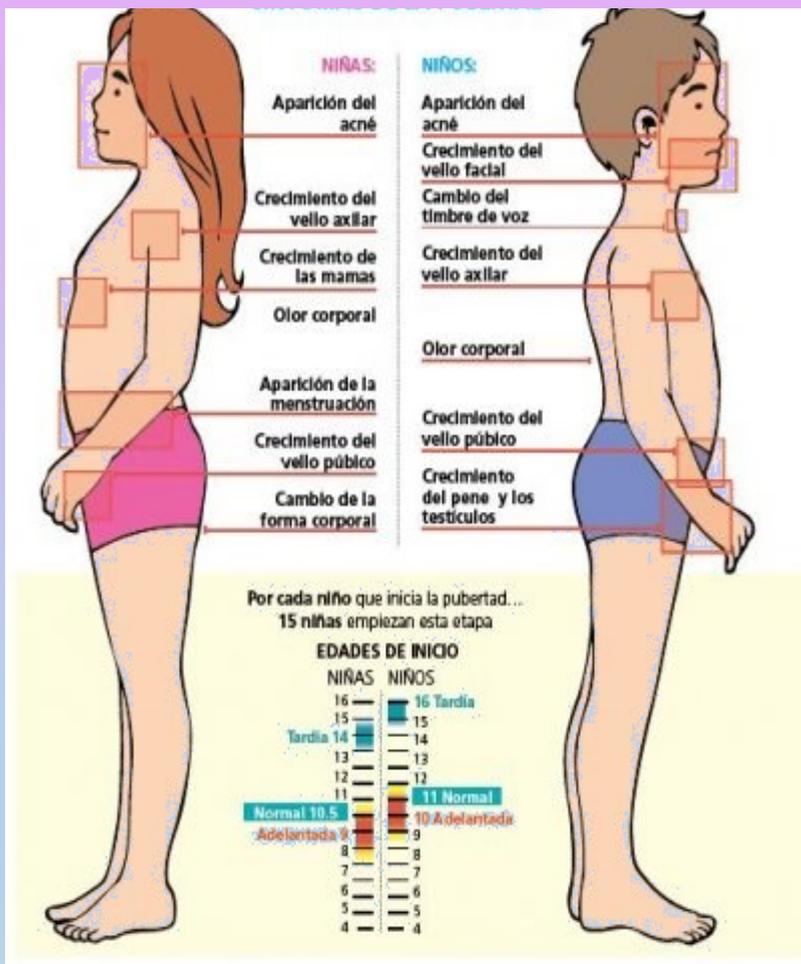
# PUBERTAD

Es un período de la vida que comienza cerca de los diez años y termina alrededor de los trece o catorce años. Durante esta etapa, empiezas a dejar la infancia y te acercas a la adolescencia.





## UBERTAD EN HOMBRES Y MUJERES





## DOLESCENCIA

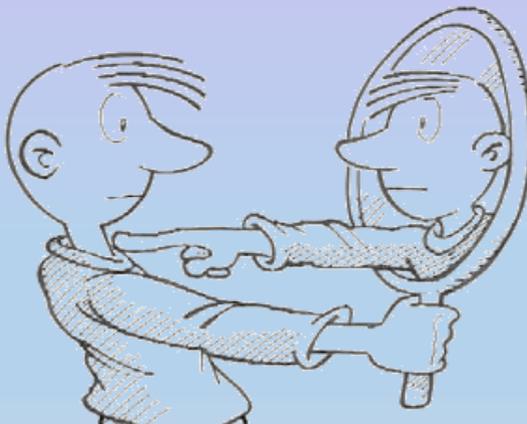
Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.





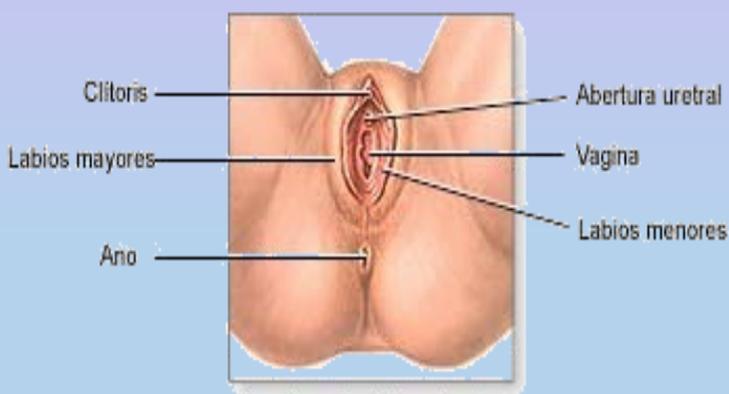
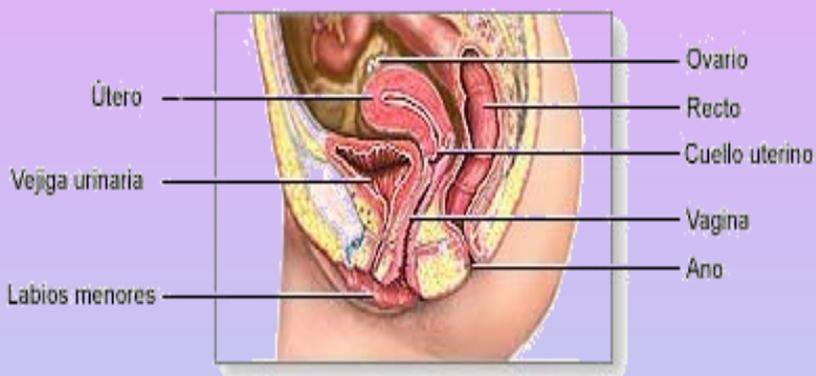
## AMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

Respecto a los cambios psicológicos que se producen en la adolescencia destacamos la reafirmación del yo, el individuo toma conciencia de sí mismo y adquiere mayor control emocional. Una forma de reafirmar el yo es el deseo de mayor autonomía, la búsqueda de nuevas experiencias y cierta arrogancia y crítica con los padres y, en general, con la autoridad.



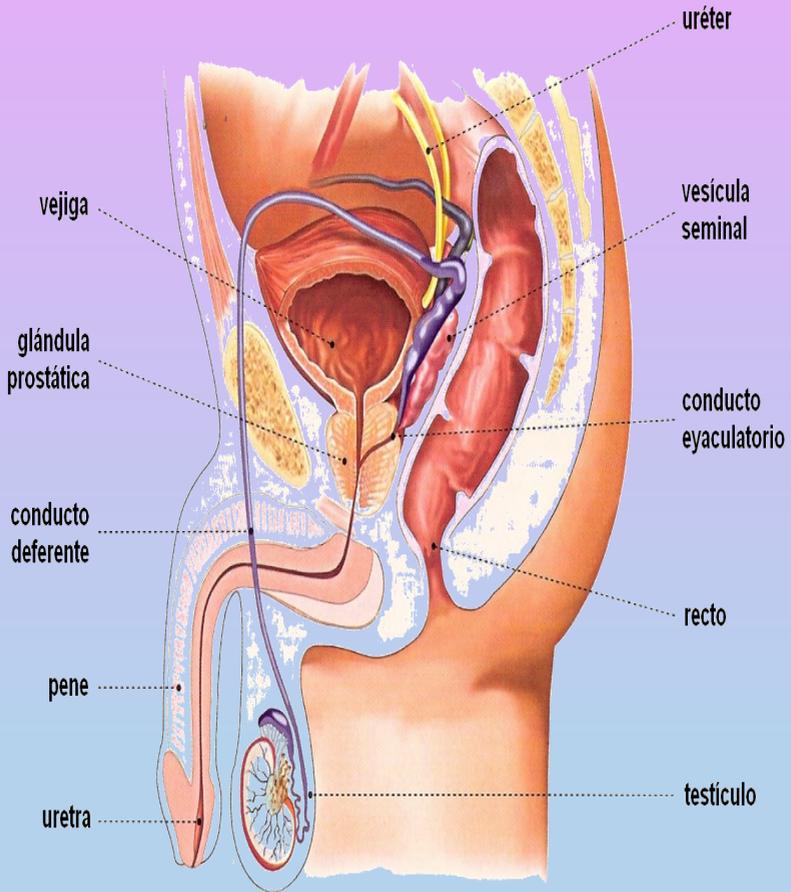


## PARATO REPRODUCTOR FEMENINO





## PARATO REPRODUCTOR MASCULINO



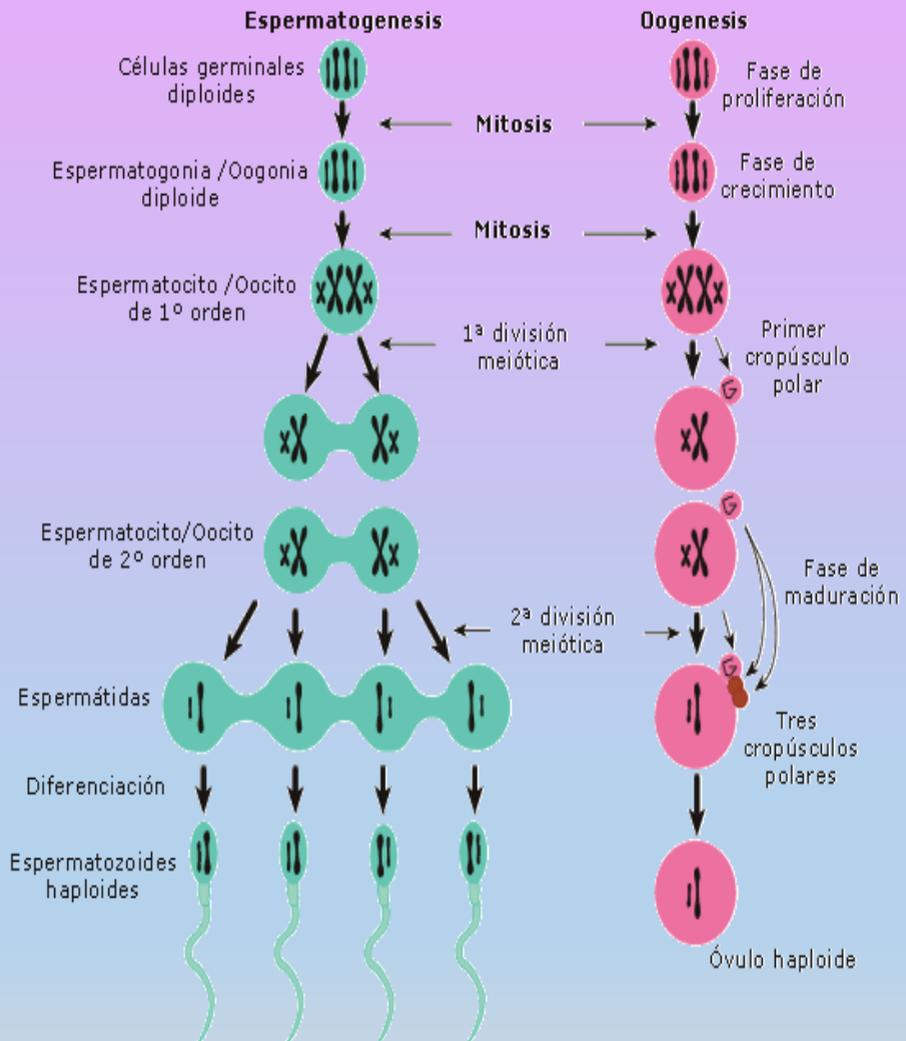


## AMETOGENESIS

Es la formación de gametos por medio de la meiosis a partir de células germinales. Mediante este proceso, el número de cromosomas que existe en las células germinales se reduce de diploide (doble) a haploide (único), es decir, a la mitad del número de cromosomas que contiene una célula normal de la especie de que se trate. En el caso de los hombres si el proceso tiene como fin producir espermatozoides se le denomina espermatogénesis y se realiza en los testículos. En el caso de las mujeres, si el resultado son ovocitos se denomina ovogénesis y se lleva a cabo en los ovarios.

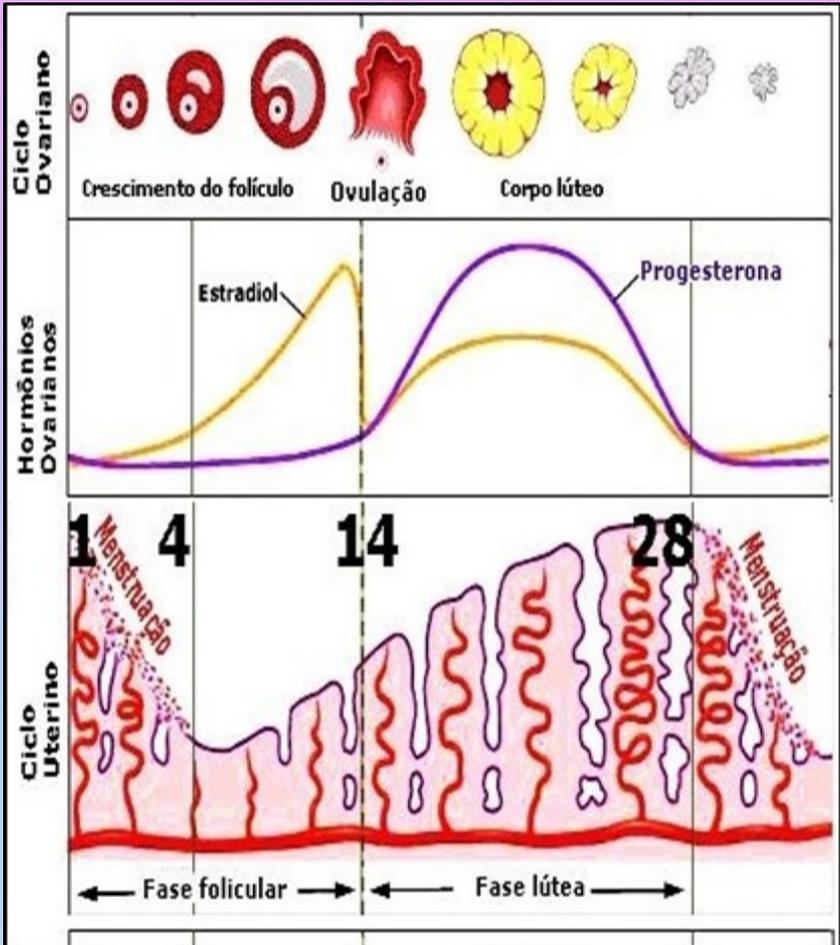


# AMETOGENESIS





# VULACIÓN



# Ciclo Menstrual





## erección—Eyaculación

### Cómo se produce la eyaculación

#### 1 ESTIMULO

Externo o interno, activa el centro del deseo del cerebro, **la zona tegmental ventral**.  
Se liberan **endorfinas** a todo el organismo.

#### 2 ERECCION

Es acompañada por una sensación de placer y **cambios corporales**:

- Mayor tensión muscular
- Aceleración del ritmo cardíaco





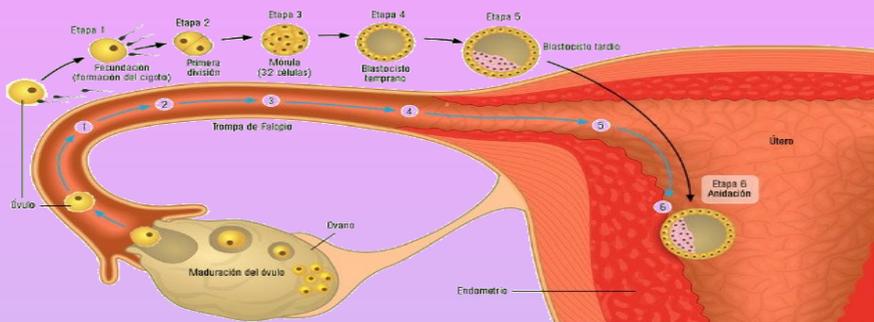
**P**

## **PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

**Es una herramienta básica para decidir cuantos hijos se desea tener de acuerdo a las posibilidades de cada grupo familiar o individuo y en qué momentos tenerlo para ello existen varios métodos como son:**

**Métodos Naturales  
Métodos de Barrera  
Métodos Hormonales  
Métodos Definitivos**

# FECUNDACIÓN Y EMBARAZO



## Desarrollo del embrión



4 semanas



6 semanas



8 semanas



3 meses

## Crecimiento del Feto de las 8 a las 40 Semanas



# *Etapas del trabajo de parto*



Dilatación : 7 - 12h

Expulsión: 20 - 50 min



Alumbramiento : 15min



# BIBLIOGRAFÍA

- UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO HIDALGO.  
www.uaeh.ed.mx/virtual. [Online].; 2012 [cited 2015 10 23].
1. Available from: [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Presentaciones/licenciatura\\_en\\_mercadotecnia/fundamentos\\_de\\_metodologia\\_investigacion/PRES44.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES44.pdf).
  2. Kliegman R, Behrman R, Jenson H, Stanton B. www.umm.edu/health/medical/spanishency. [Online].; 2007 [cited 2015 10 12]. Available from: <https://umm.edu/health/medical/spanishency/articles/pubertad-y-adolescencia>.
  3. Casas Rivero JJ, Ceñal González MJ. www.sld.cu/galerias/pdf. [Online].; 2005 [cited 2015 11 3]. Available from: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo\\_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf).
  4. Córdova A, Baily E, LLoyd S. www.um.es/anatvet/documentos. [Online].; 2003 [cited 2015 11 1]. Available from: [http://www.um.es/anatvet/Documentos/muestra\\_matronas.pdf](http://www.um.es/anatvet/Documentos/muestra_matronas.pdf).
  5. Navarro López C. www.mual.uv.es. [Online].; 2012 [cited 2015 10 5]. Available from: <http://mural.uv.es/monavi/disco/primero/biologia/Tema28.pdf>.

6. Berta CL. [www.gfmer.ch](http://www.gfmer.ch). [Online].; 2004 [cited 2015 11 4].
7. Martínez JI. FISIOLÓGÍA DE LA ERECCIÓN. SCIELO. 2010 Aug; 63(8).
8. Organización Mundial de Salud. [www.fphandbook.org](http://www.fphandbook.org). [Online].; 2011 [cited 2015 11 4]. Available from: <https://www.fphandbook.org/sites/default/files/es003-guidetofpforchws.pdf> .
9. Álvarez Díaz JA. Mecanismo de la Fecundación Humana. Ginecológicas. 2007 Jan; 53(1).
10. Consejería de Salud. Embarazo,Parto y Puerperio. Segunda ed. . Rocha Benitez F, editor. Sevilla: Sociedad Andaluza de Ginecología y Obstetricia; 2006.