

¿Qué encontrará en este material?

Estimado/a estudiante:

Le damos la más cordial bienvenida a este nuevo área de crecimiento: la Educación Integral en Sexualidad. Se trata de un área muy importante para su desarrollo pleno como persona individual y en sociedad.

Este material, **Un viaje desde mi interior hacia mi futuro**, ha sido preparado con mucho cariño para usted. Queremos acompañarle en el apasionante viaje de conocerse mejor, quererse más y proyectar su vida futura con libertad y compromiso.

Deseamos que acepte el reto y que la experiencia le llene de satisfacciones.

A continuación, realizaremos un recorrido por el contenido del material, para conocer el sentido y objetivo de cada parte.

Está estructurado en **cuatro bloques**, respondiendo a los grandes ejes de la Educación Integral en Sexualidad. Contiene ocho semanas de estudio:



1. **Filosofía del yo:** conocimiento y aceptación de uno mismo/a. Semanas 1 y 2.
2. **Filosofía del yo y el otro yo:** relación con las demás personas. Semana 3.
3. **Filosofía del yo social:** comprensión de la sociedad en la que vivimos. Semanas 4 y 5.
4. **Construyendo mi yo integral:** diseño de un proyecto de vida consciente y comprometido. Semanas 6 y 7.

Además, la semana 8 contiene ejercicios de repaso para afianzar todos los aprendizajes desarrollados.

Portada de la semana

Además, cada semana encontrará una frase motivadora relacionada con su contenido.



También se detallan los logros que le proponemos alcanzar en la semana.



En ¡A trabajar! le proponemos un ejercicio que le introducirá en los contenidos de la semana.



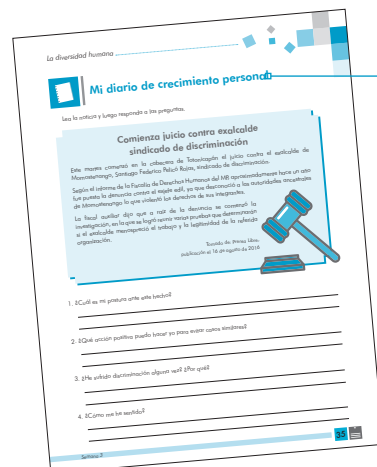
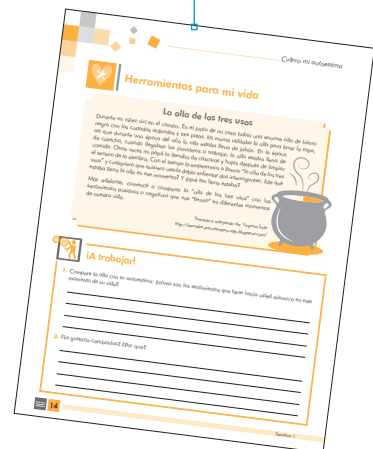
Se incluyen algunos ejercicios para que usted pueda aplicar lo que va aprendiendo.



Herramientas para mi vida

Le ofrece herramientas directamente aplicables para:

- reflexionar sobre sus actitudes, valores y forma de relacionarse con otras personas y
- mejorar sus relaciones interpersonales.



Mi diario de crecimiento personal

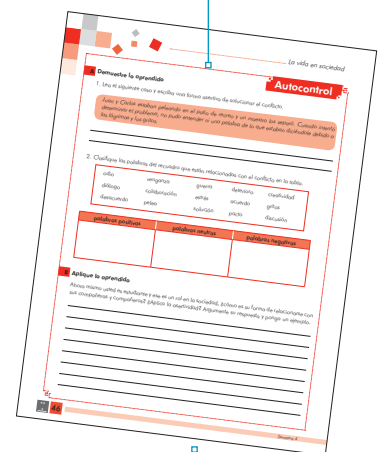
Le permite avanzar y profundizar en su proceso de crecimiento como persona.

Autocontrol

Está destinado a que usted verifique su propio aprendizaje.

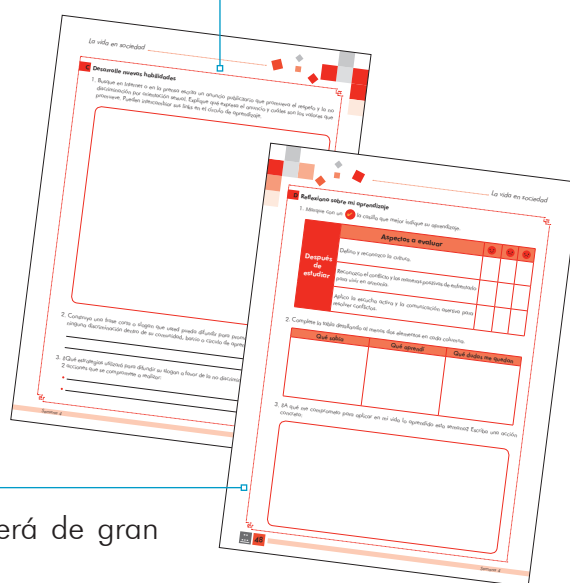
El inciso **A. Demuestre lo aprendido** presenta ejercicios de diferentes tipo dirigidos a afianzar los aprendizajes de la semana.

El inciso **B. Aplique lo aprendido** está dirigido a que pueda utilizar los nuevos conocimientos, habilidades y actitudes desarrolladas en la semana para resolver otros casos.



El inciso **C. Desarrolle nuevas habilidades** tiene como objetivos que usted pueda crear nuevos conocimientos a partir de los aprendizajes de la semana.

El inciso **D. Reflexiono sobre mi aprendizaje** le permitirá desarrollar su metacognición, es decir, ser capaz de identificar cómo ha sido su propio aprendizaje y qué hacer para mejorarlo.



Trabaje esta parte con mucha sinceridad y le será de gran ayuda.

Le animamos a que se dé la oportunidad de disfrutar de este material, estudiando y trabajando los ejercicios el tiempo necesario. ¡Este tiempo será un regalo para usted mismo/a!

El material comprende 48 horas de estudio, en la modalidad a distancia del IGER.

Estudio de cada semana

- Media hora de **lectura inicial** de cada una de las 4 secciones de la semana (El valor de mis vivencias, Me conozco mejor, ¡me quiero más!, Herramientas para mi vida y Mi diario de crecimiento personal).
 - Subrayar lo más importante.
 - Anotar las ideas relacionadas que le van surgiendo en el margen de las páginas.
 - Buscar las palabras nuevas en el diccionario y anotar su significado.

Total: 2 horas.

- Media hora para la **segunda lectura y resolución de los ejercicios** de cada sección. Total: 2 horas.
- Resolución del autocontrol. Total: 1 hora.
- Resolución de dudas y corrección de **autocontrol** en el **círculo de aprendizaje**. Total: 1 hora