

# Índice

<b>PRESENTACIÓN DE LA PUBLICACIÓN</b> .....	9
<b>PRÓLOGO</b> .....	11
<b>1. PRESENTACIÓN DEL CURSO</b> .....	13
1. Introducción .....	15
2. Presentación de los asistentes .....	17
3. Necesidad de este curso .....	19
4. Contenido .....	23
5. Fuentes y bibliografía .....	25
6. Metodología del libro o curso .....	25
<b>2. PERSONA Y ENCUENTRO</b> .....	27
1. La persona es un «ser de encuentro» .....	30
2. Qué es el encuentro .....	32
3. Condiciones y frutos del encuentro .....	37
4. Exterioridad e interioridad: crecer como persona .....	43
5. El ser, conocer y actuar personal .....	44
6. El cuerpo, expresión viva de toda la persona .....	49
7. Algunas conclusiones .....	51
<b>3. AUTOENCUENTRO Y AUTOCONOCIMIENTO</b> .....	55
1. Biografía personal y autoencuentro .....	57
2. Estructura de la persona .....	59
3. Conocerse a uno mismo .....	75

<b>4. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA</b> .....	83
1. Nuestras necesidades .....	85
2. Autoconcepto .....	88
3. ¿Qué es la autoestima? .....	91
4. Características de una sana autoestima .....	97
5. Indicios positivos y negativos de la autoestima .....	100
6. Cómo potenciar una buena autoestima .....	104
<b>5. LA COMUNICACIÓN Y EL DIÁLOGO. PAUTAS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS</b> .....	109
1. La comunicación es una necesidad .....	112
2. Los niveles de comunicación .....	115
3. La comunicación es un arte .....	118
4. Pautas para una buena comunicación con los demás ....	122
<b>6. PRÁCTICA DE LA BUENA COMUNICACIÓN. LA ESCUCHA</b> ..	129
1. Pautas de una buena acogida de los demás (escuchar) ..	132
2. La confianza. Qué es y cómo se forja .....	141
3. Pautas que favorecen una buena comunicación interpersonal .....	149
<b>7. EL AMOR: NIVELES Y TIPOS</b> .....	155
1. ¿Amor o enamoramiento? .....	157
2. Las crisis o las oportunidades: crecimiento de la pareja ..	172
3. ¿Puede perdurar el amor? .....	175
4. ¿Es necesario el compromiso? .....	177
<b>8. PSICOLOGÍA FEMENINA Y MASCULINA. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS</b> .....	181
1. Aspectos científicos de la diferenciación .....	183
2. Aspectos prácticos de las diferencias psicológicas en la pareja .....	189
3. Distintos no significa opuestos .....	205

<b>9. LA SEXUALIDAD Y EL AMOR</b> .....	209
1. Qué es la sexualidad. Ámbitos de su desarrollo .....	212
2. Diversos componentes de la sexualidad .....	218
3. Los fines y el valor de la sexualidad .....	242
4. Cuestiones sobre algunos métodos de planificación familiar .....	246
5. Medios que permiten conocer la fertilidad e infertilidad .....	251
<b>10. SIGNIFICADOS DE LA SEXUALIDAD</b> .....	255
1. Etapas de evolución afectiva y social del ser humano ....	258
2. Algunos significados de la sexualidad .....	266
3. Cuando la sexualidad destruye: el abuso sexual .....	279
4. Objetivos para un plan integral de educación afectivo-sexual. Programa de nuestra ONG .....	282
<b>11. ETAPAS DE LA PAREJA</b> .....	287
1. Qué es el noviazgo .....	290
2. Proceso de elección de pareja .....	293
3. Modelo evolutivo en la vida de la pareja .....	299
4. Hitos madurativos personales y relacionales .....	306
5. Momentos de crisis .....	310
<b>12. VIVIR COMO PAREJA. UN PROYECTO COMÚN, LA FAMILIA</b> ..	317
1. Matrimonio y pareja .....	319
2. Compromiso personal y de pareja .....	322
3. Elaborar un proyecto común .....	323
4. Las fases. Ciclos vitales de pareja y familia .....	326
5. Pistas para una espiritualidad conyugal y familiar cristiana ...	333
6. Cierre y despedida del curso .....	340

FUNDAMENTACIÓN ANTROPOLÓGICA .....	349
EXPERIENCIAS RECOMENDABLES .....	373
OTRAS ACTIVIDADES DE LA FSH .....	377
TESTIMONIOS DE PERSONAS Y PAREJAS QUE HAN REALIZADO ESTOS CURSOS .....	381
BIBLIOGRAFÍA .....	385