



www.paulinas.org.ar

EDITORIAL

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, editorial@paulinas.org.ar

DISTRIBUIDORA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar

LIBRERÍAS

3760 AÑATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,
Telefax (03844) 421661, paulinasanatuya@yahoo.com.ar
8000 BAHÍA BLANCA (Buenos Aires): Zelarrayan 189,
Tel. (0291) 4502740, paulinasbb@yahoo.com.ar
1419 BUENOS AIRES: Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926 /
Fax 4571-6226 (Estacionamiento propio para clientes)
1032 BUENOS AIRES: Pueyrredon 528, Telefax 011) 4962-4848,
libreriacapital@paulinas.org.ar
3400 CORRIENTES: San Juan 936, /
Telefax (03783) 429974, paulinascor@arnet.com.ar
5500 MENDOZA: San Martín 980, Telefax (0261) 429-1307, paulinasmz@arnet.com.ar
1744 MORENO (Buenos Aires): Carlos M. Joly 656,
Tel. (0237) 466-6323, paulinasmor@speedy.com.ar, paulinasmor@yahoo.com.ar
3500 RESISTENCIA (Chaco): Arturo Illia 178
Tel. (03722) 427188, Fax (03722) 442110, paulinasres@arnet.com.ar
2000 ROSARIO: Maipú 812, Telefax (0341) 448-1832, paulinasro@yahoo.com.ar
4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN: Maipú 320,
Telefax (0381) 4217837, paulinastucuman@arnetbiz.com.ar
3000 SANTA FE: San Jerónimo 2134, Telefax (0342) 4533521, paulinassfe@arnet.com.ar
6300 SANTA ROSA (La Pampa): Lisandro de la Torre 163, paulinassr@yahoo.com.ar
11100 MONTEVIDEO (Uruguay): Colonia 1311,
Tel. (00598-2) 900 68 20, / Fax (00598-2) 902 99 07, paulinas@adinet.com.uy
ASUNCIÓN (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, paulinas@pla.net.py

FAMILIA CRISTIANA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.
Fax directo de 18 a 9 hs / Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,
familiacristiana@paulinas.org.ar

RADIO SOLIDARIDAD

3700 ANATUÑA (Santiago del Estero): Av. 25 de mayo 69
Telefax (03844) 421611, amsolidaridad@yahoo.com.ar

MARTHA LUCÍA BOLÍVAR GUTIÉRREZ
ISABEL CRISTINA VELÁSQUEZ HENAO

Talleres Crecimiento en el Amor



tituidas, grupos y comunidades parroquiales para trazar una maravillosa formación en y para el amor, entregando lo mejor para una verdadera estructura sentimental y emocional, y el desarrollo integral del ser humano.

El libro apunta a la formación de parejas felices, fundamento de familias, como nicho afectivo e insigne tejido de fidelidad, ayuda y respeto. Es la formación de grandes amores para el bienestar de las personas, que buscan construir un verdadero proyecto de vida. Ser pareja significa andar un camino común y habitar el mismo sueño; es disponerse al encuentro que festeja la alegría, alienta el reposo, acompaña el silencio, satisface el deseo, realiza el propósito y traza el destino. Es asistir a la gran sinfonía del universo, en el llanto y en el grito alegre, en la sensación sublime del nacer y en la nostalgia que deja el pasar.

Esta obra es una ayuda para quien se quiere lanzar a esa espectacular aventura de “construir un proyecto de vida en pareja”, o de asumir un estilo de vida sin pareja, pero con el compromiso afectivo de vivir en comunidad, o desplegar un trabajo y una vida en el cuidado de los demás.

Roberto Flórez Ospina

INTRODUCCIÓN

Talleres, “Crecimiento en el amor”, es un libro dirigido a todos aquellos que creen en la vida y en el amor, como base esencial para crear ambientes de equilibrio y de ajuste emocional y social.

Este libro pretende servir de guía a personas que quieran reflexionar e invitar a otros a hacerlo, sobre temas de la vida afectiva, como la soledad, la amistad, el noviazgo, el amor, las diferencias entre el hombre y la mujer, la ternura, los celos, los apegos, la elaboración del duelo cuando una relación se termina y, como construir un proyecto de vida en pareja.

Estos talleres son un punto de partida para realizar procesos de acción pedagógica con miras a la aplicación en grupos de personas jóvenes o adultas que busquen el crecimiento personal y de pareja, para maestros que indagan nuevas formas de trabajo con los estudiantes de grados superiores, para parejas conformadas que deseen fortalecer su relación, para psicólogos y facilitadores que quieran consolidar espacios formativos en los colegios, las empresas, los grupos juveniles, entre otros.

La metodología empleada, como su nombre lo indica, ha sido la de Taller. “El taller es un ámbito de reflexión y de acción en el que se pretende superar la separación que existe entre teoría y práctica, entre conocimiento y trabajo, entre aprendizaje y lúdica, entre educación y vida. Se

puede desarrollar con personas de todos los niveles: desde la enseñanza primaria hasta la universitaria”¹.

Cada Taller está diseñado con una intencionalidad, para conocer el objetivo del encuentro, una actividad preliminar que sirve de ambientación del tema por tratar, unas ideas introductorias que buscan servir de información a los participantes, para luego, seguir unos pasos metodológicos que terminan con la verificación de los aprendizajes, permitiendo sintetizar lo aprendido y, por último, se sugieren textos de apoyo, como material complementario para ser utilizados según el interés de los participantes. Cada taller se cierra con algunas frases concluyentes sobre el tema trabajado.

La duración de cada taller puede variar entre una y tres horas dependiendo del número de integrantes y de la participación activa de los grupos en general. Estos talleres son propuestas flexibles, de temas independientes unos de otros, para ser recreados por los facilitadores adaptándolos a las circunstancias y necesidades de cada uno de los grupos participantes.

La invitación queda abierta a todas aquellas personas que participen en equipos de trabajo y en cuyo espacio compartan sus inquietudes, vivencias y expectativas, experimentando y resignificando el amor por la vida, y de este modo, confíen en todas las posibilidades que éste ofrece en el proceso de construcción de la felicidad hoy y siempre, pero más aún, en esta evolucionada época en que identificados con el pensamiento de Walter Riso, confirmamos que “nos sobra cerebro y nos falta emoción”.

Las Autoras

¹ MIRABENT. P Gloria. *Revista Pedagógica Cubana*. La Habana, 1990. Año II, n. 6.

TALLER 1 **¿QUÉ ES LA SOLEDAD Y CÓMO AFRONTARLA?**

INTENCIONALIDAD

Proporcionar elementos teóricos y prácticos que ayuden a reflexionar acerca del manejo de la soledad, en la vida cotidiana.

1. ACTIVIDAD PRELIMINAR

Para motivar el taller, se pueden plantear en forma personal o grupal las siguientes preguntas:

- ¿Tiene alguna ventaja la soledad?
- ¿La soledad es abandono? ¿Es falta de amor? ¿Es sentirse ignorado?
- ¿Qué consecuencias tiene la soledad en la vida de una persona?
- ¿Cómo afrontar la soledad? ¿Con qué llenarla?
- ¿Es la soledad ausencia de personas?
- ¿Le teme a la soledad?

2. IDEAS INTRODUCTORIAS

• La soledad, es una experiencia positiva, cuando es una opción; cuando se elige para estar consigo mismo en paz y en armonía; cuando representa una búsqueda

PRESENTACIÓN.....	
INTRODUCCIÓN.....	5
TALLER 1: ¿QUÉ ES LA SOLEDAD Y CÓMO AFRONTARLA?....	7
TALLER 2: LA AMISTAD.....	9
TALLER 3: EL NOVIAZGO.....	16
TALLER 4: EL AMOR.....	22
TALLER 5: HOMBRES Y MUJERES CAMINANDO JUNTOS.....	28
TALLER 6: LA TERNURA Y LAS CARICIAS.....	36
TALLER 7: LOS CELOS.....	43
TALLER 8: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL: LOS APEGOS.....	50
TALLER 9: ¿CÓMO ELABORAR EL DUELO CUANDO UNA RELACIÓN TERMINA?.....	57
TALLER 10: CONSTRUYENDO UN PROYECTO DE VIDA EN PAREJA.....	64
BIBLIOGRAFÍA.....	71
	81