

# Índice

<i>Estimado lector</i> .....	xiii
<i>Reconocimientos</i> .....	xiv

## FORMAS DE GRUPO

Control semanal .....	3
Orientación para grupos de hombres .....	4
Información adicional y reglas del grupo .....	6

## INTERVENCIONES BREVES

### SESIÓN 1. Buscando un camino diferente:

<b>Quetzalcóatl, el viaje del héroe</b> .....	9
Breve historia de Quetzalcóatl, héroe y dios de los aztecas .....	10
Rostro y corazón, el camino del autoconocimiento y autocontrol .....	11
<i>Tarea</i> .....	13

### SESIÓN 2. La casa del abuso .....

Tipos de abuso en los cuartos de la casa .....	16
Abuso emocional y juegos mentales .....	18

### SESIÓN 3. Tiempo fuera .....

Los nueve mandamientos .....	22
Tiempo fuera .....	23
Información para la pareja sobre el “tiempo fuera” .....	25
Cuando la pareja le obstruye la salida .....	26
Plan de responsabilidad .....	28
Plan para “tiempo fuera” .....	28
Planes anteriores .....	28
<i>Tarea</i> .....	29

### SESIÓN 4. Enojo, agresión y señales de peligro .....

Señales de peligro .....	31
Comprender el enojo .....	32
¿Cuáles son las señales del enojo? .....	32
¿Qué hace el enojo? .....	33
¿Cuáles son algunas maneras de manejar el enojo? .....	33

Alternativas apropiadas a la violencia .....	33
<i>Tarea</i> .....	34
<b>SESIÓN 5. El ciclo del abuso</b> .....	35
Cuestionario: el alcohol y otras sustancias .....	38
<i>Tarea</i> .....	39
<b>SESIÓN 6. Alcohol y otras sustancias: ¿cuál es la conexión?</b> .....	41
El uso y abuso del alcohol .....	41
Alcohol y otras sustancias y el abuso: ¿cuál es la conexión? .....	42
<i>Tarea</i> .....	43
¿Por qué consumo las sustancias? .....	44
<b>SESIÓN 7. Los hijos</b> .....	45
Cuando los hijos ven pelear a sus papás .....	45
La exposición de los niños a conflictos destructivos .....	46
Preguntas para los niños .....	47
<i>Tarea</i> .....	48
Recuerdos del abuso: citas de personas que eran violentas .....	48
Cuentos de niños .....	49
<b>AUTOADMINISTRACIÓN</b>	
<b>SESIÓN 8. Diálogo interior y el mal verbo</b> .....	53
Acción: ¿qué estamos pensando? .....	53
Mal verbo .....	55
Prueba del “mal verbo” .....	56
<i>Tarea</i> .....	57
<b>SESIÓN 9. Diálogo interior para manejar el enojo</b> .....	59
Cómo hablarse a sí mismo para manejar el enojo .....	59
En su marca .....	59
Listo .....	59
¡Fuera! .....	59
Evaluación .....	60
La sanación por medio de la compasión .....	60
<i>Tarea</i> .....	62
Escalera del enojo .....	63
<b>SESIÓN 10. Autoestima</b> .....	65
La autoestima .....	65
Citas acerca de la autoestima .....	66
<i>Tarea</i> .....	67
<b>SESIÓN 11. Las emociones: cómo cuidarlas y alimentarlas</b> .....	69
Las emociones .....	69

La lista de sentimientos . . . . .	70
<i>Tarea</i> . . . . .	71
<b>SESIÓN 12. Los desprecios</b> . . . . .	73
Los desprecios de los padres . . . . .	74
<i>Tarea</i> . . . . .	75
Defensas contra la responsabilidad . . . . .	75
<b>SESIÓN 13. Responsabilidad</b> . . . . .	77
Declaración de responsabilidad . . . . .	77
<b>SESIÓN 14. ¡Cambio!</b> . . . . .	79
Cuándo el diálogo interior es peligroso . . . . .	80
Cómo autoconversar con fiadamente . . . . .	81
¡Cambio! . . . . .	82
<b>SESIÓN 15. Integración de conocimientos</b> . . . . .	83
El diálogo interior de José . . . . .	83
<i>Tarea</i> . . . . .	84
<b>DERECHOS HUMANOS Y MASCULINIDAD</b>	
<b>SESIÓN 16. Trampas de la masculinidad I</b> . . . . .	87
Trampas de la masculinidad . . . . .	87
¿Qué aprendió sobre la masculinidad? . . . . .	87
Creencias que mantienen las trampas de la masculinidad . . . . .	87
<i>Tarea</i> . . . . .	88
<b>SESIÓN 17. Trampas de la masculinidad II</b> . . . . .	89
Los hombres tienen que... . . . . .	89
Mis derechos como hombre . . . . .	90
El machismo . . . . .	91
<b>SESIÓN 18. Derechos humanos</b> . . . . .	93
Los derechos humanos y la violencia intrafamiliar . . . . .	93
¿Qué dice la Comisión Nacional de Derechos Humanos en México? . . . . .	93
<i>Tarea</i> . . . . .	97
<b>SESIÓN 19. Derechos de la mujer</b> . . . . .	99
Los derechos de la mujer . . . . .	99
¿Qué dice la Comisión Nacional de Derechos Humanos de México acerca de los derechos de la mujer? . . . . .	99
Comentarios sobre el papel de la mujer . . . . .	101
<i>Tarea</i> . . . . .	102
<b>SESIÓN 20. La discriminación</b> . . . . .	103
Citas sobre la discriminación . . . . .	103

¿Qué derechos tienen los inmigrantes? . . . . .	104
Definiciones . . . . .	104
Derechos de los inmigrantes . . . . .	104
¿Qué tipo de dificultades sufren los que emigran a Estados Unidos? . . . . .	105
¿Y nosotros? ¿Discriminamos a alguien? . . . . .	106
<i>Tarea</i> . . . . .	107
<b>SESIÓN 21. ¿Qué cambia cuando se hacen inmigrantes     en Estados Unidos</b> . . . . .	109
Citas sobre la inmigración . . . . .	110
Definiciones . . . . .	110
¿Qué cambia cuando se hacen inmigrantes en Estados Unidos? . . . . .	111
<i>Tarea</i> . . . . .	113
<b>SESIÓN 22. Los celos y las malas interpretaciones</b> . . . . .	115
Los celos: domando el monstruo de los ojos verdes . . . . .	115
Malas interpretaciones* . . . . .	117
Cómo domar los celos . . . . .	118
<i>Tarea</i> . . . . .	120
<b>SESIÓN 23. Sexo</b> . . . . .	121
Comentarios acerca del abuso sexual en el matrimonio . . . . .	121
Abuso sexual: psicológico y físico . . . . .	122
Humillaciones . . . . .	122
Juegos mentales . . . . .	122
Presión . . . . .	122
Fuerza . . . . .	123
Aventuras (infidelidad de parte de usted) . . . . .	123
Trampas de la masculinidad: el sexo . . . . .	123
Los derechos de la mujer* . . . . .	124
¿Qué dice la Comisión Nacional de Derechos Humanos de México acerca de los derechos sexuales de la mujer? . . . . .	124
<i>Tarea</i> . . . . .	124
Cuestionario de significados del sexo . . . . .	125
<b>EDUCACIÓN COMO PADRES</b>	
<b>SESIÓN 24. Los padres</b> . . . . .	129
Escuchando a los hijos . . . . .	130

---

\* Indica una sesión que forma parte de los ejercicios que se hacen con participantes individuales cuando se use la forma de grupo "abierto".

Consejos para padres e hijos .....	131
Consejos para los chicos .....	131
Consejos para los padres .....	132
<i>Tarea</i> .....	132
<b>SESIÓN 25. ¿Qué tipo de papá quiero ser yo? I</b> .....	133
Características clave para padres eficaces .....	133
La autoestima en los hijos .....	134
La disciplina .....	135
Memorias del papá, esfuerzos para ser el papá que uno quiere .....	136
<i>Tarea</i> .....	137
<b>SESIÓN 26. ¿Qué tipo de papá quiero ser yo? II</b> .....	139
Características positivas que puede buscar en sus hijos .....	140
Aprendiendo a alabar y a brindar atención a sus hijos .....	140
<i>Tarea</i> .....	141
<b>SESIÓN 27. ¿Qué tipo de papá quiero ser yo? III</b> .....	143
Recompensas y privilegios para niños y adolescentes .....	144
Cómo usar la alabanza recordatoria y aumentar la obediencia con las expectativas .....	145
Cómo aumentar la obediencia .....	146
¿Necesita pedir perdón a sus hijos? .....	146
<i>Tarea</i> .....	147
<b>HABILIDADES RELACIONALES</b>	
<b>SESIÓN 28. La conducta asertiva</b> .....	151
La conducta asertiva .....	151
¿Qué es la conducta asertiva? .....	152
Ejemplos .....	152
<i>Tarea</i> .....	153
Cómo mantener un registro .....	154
<b>SESIÓN 29. Expresando sentimientos y pidiendo cambios</b> .....	155
Peticiones y cómo rehusarse .....	155
Mensajes del “yo”, o cómo pedir cambios .....	156
<i>Tarea</i> .....	157
Cómo mantener un registro .....	158
<b>SESIÓN 30. Cómo manejar la crítica</b> .....	159
Cómo manejar la crítica .....	159
Respuestas destructivas .....	159
Respuestas constructivas .....	161

Lineamientos generales para el manejo de la crítica . . . . .	162
Rincón del niño . . . . .	163
Cambiando comunicación crítica por comentarios favorables . . . . .	163
<i>Tarea</i> . . . . .	164
<b>SESIÓN 31. Expresando sus sentimientos y escuchando en forma activa . . . . .</b>	<b>165</b>
Expresando sus sentimientos . . . . .	165
Cómo escuchar en forma activa . . . . .	166
Rincón del niño . . . . .	168
Cómo desalentar el comportamiento retirando la atención . .	168
<i>Tarea</i> . . . . .	169
<b>SESIÓN 32. Capacitación en la empatía: lo que siente mi pareja . .</b>	<b>171</b>
<b>SESIÓN 33. Los cuatro jinetes del Apocalipsis . . . . .</b>	<b>173</b>
Los cuatro jinetes del Apocalipsis . . . . .	173
Daniel y Clara . . . . .	176
Lo que esto significa . . . . .	176
Mecanismos de reparación . . . . .	177
<i>Tarea</i> . . . . .	178
<b>SESIÓN 34. Cumplidos: cómo darlos, cómo recibirlos . . . . .</b>	<b>179</b>
Cómo recibir los cumplidos . . . . .	179
Respuesta asertiva . . . . .	179
Respuestas defensivas . . . . .	179
Rincón del niño . . . . .	180
Castigos efectivos que desaniman problemas de comportamiento . . . . .	180
<i>Tarea</i> . . . . .	183
<b>SESIÓN 35. Conflictos respetuosos y resolviendo problemas . . . .</b>	<b>185</b>
Conflictos respetuosos . . . . .	185
Utilice conducta justa (respeto) . . . . .	185
Cómo evitar la conducta injusta (falta de respeto) . . . . .	186
Resolviendo problemas . . . . .	186
Rincón del niño . . . . .	188
Revisión de técnicas para incrementar el comportamiento deseado y apropiado . . . . .	188
¿Quién decide? . . . . .	189
Expectativas del matrimonio . . . . .	190
<i>Tarea</i> . . . . .	191

<b>SESIÓN 36. Expectativas del matrimonio: nuevas y pasadas</b> . . . .	193
Rincón del niño . . . . .	195
Cómo tratar con los problemas que parecen no tener solución . . . . .	195
Rincón del niño . . . . .	197
Cómo tratar con los problemas que parecen no tener solución . . . . .	197
Establezca unas cuantas reglas básicas para sus hijos . . . . .	197
<i>Tarea</i> . . . . .	198

## LA ESPIRITUALIDAD Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

<b>SESIÓN 37. Vida espiritual y violencia</b> . . . . .	201
Las tradiciones religiosas y la violencia familiar . . . . .	201
Los judíos . . . . .	201
¿Qué dicen las organizaciones judías de hoy en día acerca de la violencia familiar? . . . . .	202
Las iglesias cristianas y la violencia familiar . . . . .	202
¿Qué dice el <i>Nuevo testamento</i> acerca del amor y la unión entre el hombre y la mujer? . . . . .	203
Iglesia cristiana evangélica . . . . .	203
Iglesia católica . . . . .	204
¿Qué dice la Iglesia católica de hoy acerca de la violencia familiar? . . . . .	205
<i>Tarea</i> . . . . .	206
<b>SESIÓN 38. Vida espiritual y prevención de la violencia</b> . . . . .	207
Lista de recursos espirituales en mi comunidad . . . . .	208
Rincón del niño . . . . .	209
Poniendo todas las disciplinas juntas para el buen comportamiento del niño . . . . .	209
<i>Tarea</i> . . . . .	210
<b>SESIÓN 39. Perdonar es una decisión</b> . . . . .	211
Perdonar es una decisión . . . . .	212
¿Qué es el perdón? . . . . .	212
Un regalo . . . . .	213
Un proceso . . . . .	213
Señales en el camino del perdón . . . . .	213
Fase 1. Descubriendo su enojo . . . . .	214
Fase 2. Decidiéndose a perdonar . . . . .	214
Fase 3. Ocupándose en el perdón . . . . .	214

Fase 4. Hallazgo y liberación de la cárcel emocional . . . . .	214
Buscando el perdón por nuestras acciones . . . . .	214
¿Es tiempo para que yo pida perdón a mi pareja (padres, hijos, etcétera)? . . . . .	214
Pasos para buscar el perdón de otro . . . . .	215
Fase 1. Descubriendo la culpa y la vergüenza . . . . .	215
Fase 2. Decidiéndose a buscar el perdón . . . . .	216
Fase 3. Ocupándose en recibir el perdón . . . . .	216
Fase 4. Hallazgo . . . . .	216
Tarea . . . . .	216

#### PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

<i>Apéndice A: Sesión previa a Navidad . . . . .</i>	219
<i>Nos preparamos para las fiestas navideñas . . . . .</i>	219
<i>Apéndice B: Incidente más violento o más perturbador . . . . .</i>	223
<i>Apéndice C: Plan de prevención I . . . . .</i>	225
Tarea . . . . .	225
Plan de prevención . . . . .	226
<i>Apéndice D: Plan de prevención II . . . . .</i>	229
Transfiriendo el cambio . . . . .	230
Cómo contactar a los autores . . . . .	233