



SECRETARÍA DE LA MUJER
MORELIANA PARA LA
IGUALDAD SUSTANTIVA

Manual

Construir Relaciones Positivas: Pareja, Familia, Crianza, Amistades y Trabajo



Serie:
“Hazlo tu mismo:
Transforma tu masculinidad
de forma positiva”



PARTE 1: FUNDAMENTOS

- 1.1 ¿Por qué a los hombres nos cuesta más construir relaciones positivas?
- 1.2 El modelo heredado vs. el modelo que queremos construir
- 1.3 Los 5 pilares de toda relación positiva

PARTE 2: RELACIÓN DE PAREJA

- 2.1 Lo que aprendimos (mal) sobre el amor de pareja
- 2.2 Comunicación que conecta (no que pelea)
- 2.3 Manejo de conflictos sin destruir
- 2.4 Sexualidad: placer, conexión y sin presión de rendimiento
- 2.5 Cuando la pareja se enfrió: cómo recalentar sin forzar

PARTE 3: RELACIONES FAMILIARES

- 3.1 Con padres y suegros: límites con amor
- 3.2 Con hermanos: de la rivalidad a la alianza
- 3.3 Familia política: navegar sin naufragar

PARTE 4: CRIANZA Y RELACIÓN CON HIJOS

- 4.1 El padre que quieres ser (vs. el que te enseñaron)
- 4.2 Emociones en la crianza: no explotar, no desaparecer
- 4.3 Límites con conexión (no con gritos)
- 4.4 Crianza respetuosa para hombres ocupados
- 4.5 Cuando te equivocas: el poder de pedir perdón

PARTE 5: AMISTADES ENTRE HOMBRES

- 5.1 Por qué los hombres se quedan sin amigos después de los 30
- 5.2 Cómo hacer amigos de adulto (sí, se puede)
- 5.3 La amistad profunda: más allá del fútbol y la cerveza

PARTE 6: RELACIONES LABORALES

- 6.1 Con jefes: asertividad sin rebeldía
- 6.2 Con compañeros: alianza sin competencia tóxica
- 6.3 Con equipos a tu cargo: liderazgo respetuoso

PARTE 7: PLAN DE ACCIÓN POR SEMANAS

- 7.1 Autodiagnóstico de relaciones
- 7.2 Calendario semanal de acciones



Índice



Parte 1: Fundamentos

1.1 ¿Por qué a los hombres nos cuesta más construir relaciones positivas?



Datos que duelen pero hay que ver:

- Los hombres tienen redes sociales más pequeñas que las mujeres después de los 30.
- La principal fuente de apoyo emocional para un hombre adulto es su pareja (única persona).
- Cuando un hombre se separa o envuda, su red de apoyo disminuye drásticamente.
- En el trabajo, los hombres compiten más de lo que colaboran afectivamente.



¿Por qué pasa?

Lo que nos enseñaron	Consecuencia en las relaciones
"No muestres debilidad"	No pedimos ayuda, no nos abrimos
"Resuelve solo"	No construimos redes de apoyo
"Las emociones son cosa de mujeres"	No desarrollamos vocabulario emocional
"El amor es para débiles"	Confundimos control con cuidado
"Los amigos son para divertirse"	No tenemos amistades profundas

Ejemplo real:

Luis, 42 años. "Me separé después de 15 años de matrimonio. Me di cuenta de que no tenía un amigo al que llamar para llorar. Tenía amigos para el asado, para el fútbol, para el trabajo. Pero ninguno para decir 'estoy destrozado'. Ese fue mi momento más oscuro. Ahora estoy construyendo amistades diferentes. Cuesta, pero se puede."

-Este manual es para Luis. Y para ti si algo te resuena.-



1.2 El modelo heredado vs. el modelo que queremos construir

Área	Modelo heredado (tóxico)	Modelo a construir (positivo)
Pareja	Control, posesión, silencios	Confianza, libertad, conversación
Familia	Obligación, culpa, jerarquía rígida	Cuidado mutuo, límites claros, flexibilidad
Crianza	"Porque lo digo yo", gritos, distancia	Límites con conexión, diálogo, presencia
Amistades	Superficial, solo para divertirse, competencia	Vulnerabilidad, apoyo mutuo, lealtad
Trabajo	Competir a cualquier costo, aguantar, no quejarse	Colaboración, pedir ayuda, equilibrio

La buena noticia: Puedes cambiar de modelo. No necesitas odiar el pasado. Necesitas construir el presente.



1.3 Los 5 pilares de toda relación positiva

Pilar	¿Qué significa?	Pregunta clave
1. Confianza	Creer que el otro no te va a dañar a propósito. No necesitas pruebas constantes.	¿Actúo como si el otro fuera mi enemigo o mi aliado?
2. Comunicación	Decir lo que sientes y piensas sin atacar. Escuchar sin defenderte.	¿Comunico para conectar o para ganar?
3. Límites	Saber dónde termina tu responsabilidad y empieza la del otro. Decir "no" sin culpa.	¿Dónde necesito poner un límite que no he puesto?
4. Respeto	Tratar al otro como un igual en dignidad. No humillar, no controlar, no invalidar.	¿Mis acciones honran o dañan la dignidad del otro?
5. Reciprocidad	Dar y recibir. No siempre 50/50, pero sí un equilibrio en el tiempo.	¿Solo doy o solo recibo? ¿Me siento usado o usado?

La buena noticia: Puedes cambiar de modelo. No necesitas odiar el pasado. Necesitas construir el presente.



Parte 2: Relación de Pareja

2.1 Lo que aprendimos (mal) sobre el amor de pareja

Creencia tóxica	Realidad
"El amor lo aguanta todo"	El amor no aguanta faltas de respeto, violencia o abandono emocional.
"Mi pareja debe adivinar lo que necesito"	Nadie adivina. Se comunica.
"Discutir es malo"	Discutir bien es sano. Pelear sucio es malo.
"El romance se acaba con los años"	Se transforma. Puede ser más profundo, menos explosivo.
"Si hay celos, hay amor"	Los celos son inseguridad, no amor.

Ejemplo real:

Mario, 39 años. "Crecí viendo a mi papá callado y a mi mamá reclamando. Creí que eso era el matrimonio. Cuando mi esposa me decía 'háblame', yo no sabía qué decir. Pensaba 'si no hay problema, no hay qué hablar'. Un día ella me dijo 'no quiero un compañero de casa, quiero un compañero de vida'. Empezamos terapia de pareja. Aprendí que '¿cómo estuvo tu día?' no es una pregunta tonta. Es una puerta."



2.2 Comunicación que conecta (no que pelea)

Las 4 reglas de oro de la comunicación en pareja:

Regla 1: Usa "yo siento" en lugar de "tú eres"

Lo que decimos (ataca)	Alternativa (expresa)	Lo que decimos (ataca)
"Tú siempre llegas tarde"	"Yo me siento poco valorado cuando llegas tarde sin avisar"	"Tú siempre llegas tarde"
"Tú no me ayudas nunca"	"Yo me siento sobrecargado con las tareas de la casa"	"Tú no me ayudas nunca"
"Tú eres un desordenado"	"Yo necesito orden para sentirme tranquilo"	"Tú eres un desordenado"

Regla 2: Escucha para entender, no para responder

Ejercicio práctico:

Cuando tu pareja hable, haz esto:

- No interrumpas (aunque quieras corregir).
- No prepares tu respuesta mientras ella habla.
- Al terminar, parafrasea: "Si entendí bien, lo que sientes es..."
- Pregunta: "¿Hay algo más que quieras decir?"



Regla 3: Pide lo que necesitas (no esperes que adivine)

En lugar de...	Prueba con...	En lugar de...
Quejarte en silencio	"Necesito que hablemos un rato"	Quejarte en silencio
Explotar después de semanas	"Ahora necesito 10 minutos solo, después hablamos"	Explotar después de semanas
Dar por sentado que sabe	"¿Podemos acordar cómo repartir X tarea?"	Dar por sentado que sabe

Regla 4: No uses el silencio como castigo

- El silencio prolongado es una forma de violencia emocional.
- Si necesitas tiempo, dilo: "Estoy molesto, necesito una hora solo, después hablamos con calma".





2.3 Manejo de conflictos sin destruir

La regla del semáforo para conflictos:

Color	Acción	Ejemplo
Rojo (muy caliente)	Pausa. Aléjate físicamente.	"Necesito 20 minutos, respiro y vuelvo"
Amarillo (tibio)	Habla. Usa "yo siento". Escucha.	"Cuando pasó X, yo sentí Y. ¿Tú qué sentiste?"
Verde (resuelto)	Acuerda. Cierra. Sigue.	"De acuerdo, la próxima vez haremos Z. ¿Listo?"

Lo que nunca funciona en un conflicto (evítalo):

- Gritar (activa defensa, no solución)
- Insultar (la herida queda)
- Traer problemas del pasado ("¡y aquella vez también!")
- Generalizar ("siempre", "nunca")
- Irse sin avisar (desaparición)





Ejemplo de conflicto bien manejado:

Momento	Lo que NO funciona	Lo que SÍ funciona
Ella llega tarde sin avisar	"¡Siempre haces lo mismo, no te importa!"	"Me siento preocupado cuando no avisas. ¿Podemos acordar un mensaje si te vas a demorar?"
Él responde	"No exageres, llegué 15 minutos tarde"	"Tienes razón, debí avisar. La próxima te escribo"
Cierre	Siguen enojados horas	"¿Ya? ¿Podemos seguir con la noche?"





2.4 Sexualidad: placer, conexión y sin presión de rendimiento

Lo que la cultura nos enseñó mal sobre el sexo:

Realidad	Mentira
No siempre. Y está bien. El deseo varía.	"El hombre siempre quiere sexo"
La erección es física y emocional. El estrés, el cansancio y las emociones afectan.	"Si no hay erección, no eres hombre"
El sexo es todo lo que genera placer mutuo.	"El sexo es penetración"
La calidad es conexión, no minutos.	"Duración = calidad"
Hablar mejora el sexo enormemente.	"Hablar de sexo mata la espontaneidad"

Conversaciones necesarias (sí, toca hablarlas):

- "¿Qué te gusta que haga?"
- "¿Hay algo que no te gusta o te da vergüenza decir?"
- "¿Cómo podemos tener más momentos de conexión sin presión de llegar a penetración?"
- "Últimamente estoy cansado, ¿podemos tener sexo más lento o solo abrazarnos?"



Ejemplo real:

- Pedro, 44 años. "Por años creí que mi función era 'rendir' en la cama. Si no había erección, me sentía un fracasado. Mi esposa me dijo 'no necesito que actúes, necesito estar contigo'. Eso me cambió. Ahora tenemos días de solo besos, solo masajes, solo hablar. La presión bajó. Y el sexo mejoró porque hay menos miedo."





2.5 Cuando la pareja se enfrió: cómo recalentar sin forzar

Señales de enfriamiento:

- Hablan solo de logística (niños, cuentas, tareas)
- Hace semanas o meses que no tienen sexo
- Evitan estar solos
- El celular es más interesante que el otro

Acciones prácticas para reconectar (sin forzar):

Semana 1: Re-conocerse

- **Una pregunta al día (sin celular, sin TV):**
 - "¿Qué fue lo mejor de tu día?"
 - "¿Qué te preocupa ahora que no me has contado?"
 - "¿Recuerdas cuando... (momento bonito)?"

Semana 2: Re-encontrarse

- Una cita de 1 hora a la semana (sí, se puede agendar el romance)
- Salgan sin hijos, sin trabajo, sin pantallas
- Puede ser caminar, tomar un café, ver una película juntos

Semana 3: Re-tocar

- Toque no sexual: masaje de 10 minutos, abrazo de 30 segundos, mano en la pierna
- Sin expectativa de sexo. Solo contacto.

Semana 4: Re-conversar sobre sexo

- "¿Qué extrañas de cuando empezamos?"
- "¿Qué te gustaría probar diferente?"
- "¿Cómo puedo hacerte sentir más deseado/a?"



Parte 3: Relaciones Familiares

3.1 Con padres y suegros: límites con amor

El gran desafío del hombre adulto:

Ser hijo sin volver a ser niño. Ser yerno sin perder tu autonomía.

Límites necesarios con padres propios:

Situación	Límite sano
Dan opiniones no pedidas sobre tu pareja o crianza	"Gracias por tu preocupación, con [pareja] tomamos nuestras propias decisiones"
Te llaman a cada rato para resolver sus problemas	"Te quiero ayudar, pero no puedo hacerlo yo solo. ¿Has considerado X opción?"
Te hacen sentir culpable si no vas a cada reunión familiar	"Los quiero, pero no puedo ir a todo. Nos vemos el [fecha concreta]"
Critican cómo crías a tus hijos	"Respeto tu opinión, pero nosotros decidimos criar así"



Ejemplo real:

Gabriel, 37 años. "Mi mamá venía a mi casa y cambiaba los muebles de lugar 'para ayudarme'. Mi esposa se sentía invadida. Me costó mucho decirle 'mamá, aquí la casa la organizamos nosotros'. Se enojó. Lloró. Me dijo ingrato. Pero a las semanas volvió. Ahora pregunta antes de mover algo. A veces los límites duelen al principio, pero salvan la relación."

Relación con suegros:

- No eres el hijo. Eres el esposo de su hija/o. No esperes que te traten igual.
- Tu pareja es el puente: ella/él debe poner los límites con sus propios padres.
- Regla de oro: nunca hables mal de tus suegros con tu pareja. Habla de conductas, no de personas.





3.2 Con hermanos: de la rivalidad a la alianza

Lo que duele de adulto:

Las rivalidades infantiles a veces continúan. Diferencias en dinero, éxito, atención de los padres, decisiones sobre padres mayores.

Herramientas para sanar:

- Ejercicio 1: La carta que no vas a enviar
- Escribe a tu hermano/a todo lo que no le has dicho. Las rabias, las tristezas, las envidias. No la envíes. Es para ti. Léela. Luego quémala o guárdala.
- Ejercicio 2: Un gesto sin expectativa
- Haz algo por tu hermano sin esperar nada a cambio. Un mensaje, una ayuda pequeña. Sin decir "yo hice esto, ahora tú". Solo da.
- Ejercicio 3: La conversación valiente

Si hay algo que necesitas hablar, usa esta estructura:

- "Cuando pasa X, yo me siento Y"
- "No sé si es tu intención, pero a mí me afecta así"
- "¿Podemos hablar de cómo mejorar esto?"





3.3 Familia política: navegar sin naufragar

Reglas prácticas:

1. No te metas en conflictos de la familia de tu pareja (a menos que te lo pida explícitamente)
2. Las fiestas familiares: acuerda con tu pareja cuánto tiempo y con quién
3. Diferencias de valores: no tienes que estar de acuerdo, sí respetar
4. Si hay mala relación: apoya a tu pareja, no resuelvas por ella/él

Frase útil: "En mi familia hacemos X, pero respeto que en la tuya hagan Y. Busquemos un punto medio cuando estamos juntos."





Parte 4: Crianza y Relación con Hijos

4.1 El padre que quieres ser (vs. el que te enseñaron)

Ejercicio inicial:

Responde en silencio (o escríbelo):

- ¿Qué cosas de tu padre NO quieres repetir?
- ¿Qué cosas de tu padre SÍ quieres repetir?
- ¿Qué cosas nuevas quieres incorporar que él no te dio?

Ejemplo real:

Diego, 41 años, padre de 2. "Mi papá era ausente. Trabajaba todo el tiempo. Cuando estaba, gritaba. Juré que sería diferente. Pero me di cuenta de que repetía sus patrones: llegaba cansado, explotaba, me encerraba en el trabajo. Un día mi hijo de 8 años me dijo 'papá, ¿por qué siempre estás enojado?' Ese día entendí que querer ser diferente no basta. Hay que aprender a serlo. Empecé terapia. Ahora sé pedir perdón. No soy el padre perfecto, pero soy un padre presente."





4.2 Emociones en la crianza: no explotar, no desaparecer

El ciclo tóxico de la emoción masculina en la crianza:

Estrés del trabajo → Llegas cansado → Hijo hace algo (normal de niño) → Explotas o te cierras → Culpa → Te alejas más → Repite.

Cómo romper el ciclo:

Momento	Lo que haces normalmente	Alternativa
Sientes que vas a explotar	Gritas	"Ahora mismo estoy muy enojado, voy a tomar agua y vuelvo"
Ya explotaste	Te callas, te encierras	Vuelves y pides perdón: "Me equivoqué, no debí gritar. Lo que pasó es que yo estaba..."
Estás cansado	Desapareces emocionalmente	"Hoy estoy muy cansado, ¿podemos hacer algo tranquilo juntos?"

El perdón es una superpotencia paterna:

Decir "lo siento, hijo/a, me equivoqué" no te hace menos padre. Te hace humano. Y le enseñas que equivocarse no es el fin del mundo.



4.3 Límites con conexión (no con gritos)

Diferencia entre castigo y límite:

Castigo	Límite	Castigo
"Te quedas sin celular una semana porque portaste mal"	"Si usas el celular después de las 9 pm, no lo tendrás disponible al día siguiente. Es el acuerdo"	"Te quedas sin celular una semana porque portaste mal"
Se aplica con enojo	Se aplica con calma	Se aplica con enojo
El niño aprende a tener miedo	El niño aprende a entender consecuencias	El niño aprende a tener miedo

Fórmula para poner límites sin gritar:

1. Conecta: agáchate a su altura, mira a los ojos
2. Nombra la emoción: "Veo que estás muy enojado porque no quieres apagar la tele"
3. Pon el límite claro: "La regla es apagar a las 8 pm"
4. Ofrece alternativa: "¿Quieres apagar tú o lo apago yo?"
5. Acompaña la emoción: "Sé que da rabia, yo también me enojo cuando tengo que dejar algo que me gusta"

Ejemplo:

En lugar de: "¡Ya apaga esa tele o verás!"

Prueba: "Sé que el dibujo está bueno, pero son las 8. ¿Apagas tú o lo hago yo? Mañana puedes ver más."



4.4 Crianza respetuosa para hombres ocupados

Diferencia entre castigo y límite:

No necesitas horas. Necesitas presencia real de 10 minutos.

El "tiempo de papá" de calidad diaria (10-15 min):

- Sin celular, sin TV, sin interrupciones
- Pregunta: "¿Qué fue lo mejor y lo peor de tu día?"
- Escucha sin corregir, sin dar soluciones (a menos que te pida)
- Un juego corto, leer un cuento, solo estar

Lo que los hijos necesitan de un padre (no es lo que crees):

Los hijos NO necesitan	Los hijos SÍ necesitan
Un padre perfecto	Un padre real que se equivoca y se disculpa
Un padre que resuelva todo	Un padre que los escuche
Un padre que gane mucho dinero	Un padre que esté presente cuando importa
Un padre que nunca llore	Un padre que muestre emociones sanas



4.5 Cuando te equivocas: el poder de pedir perdón

Guía para pedir perdón a un hijo (sin excusas):

1. Reconoce el error: "Hijo/a, hoy cuando llegué del trabajo, te grité porque derramaste el jugo"
2. Explica sin justificar: "Estaba cansado y frustrado, pero eso no fue tu culpa"
3. Pide perdón: "¿Me perdonas?"
4. Repara si es posible: "¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?"
5. Compromiso de cambio: "Voy a intentar respirar antes de gritar. ¿Tú puedes ayudarme a recordarlo?"

Ejemplo real:

Héctor, 46 años. "Un día le grité horrible a mi hija de 10 años porque no encontraba mis llaves. Después resultó que yo las había dejado en el trabajo. Me costó mucho ir a su cuarto y decirle 'lo siento, estuvo mal, no era tu culpa'. Ella me abrazó y lloró. Yo también. Ese día entendí que pedir perdón no me hizo débil. Me hizo más cercano a ella."





Parte 5: Amistades entre Hombres

5.1 Por qué los hombres se quedan sin amigos después de los 30

Factores que nos aíslan:

- El trabajo y la familia consumen todo el tiempo
- Dejamos de hacer actividades sociales que antes nos juntaban (deportes, estudios, fiestas)
- No sabemos cómo mantener amistades sin un contexto (trabajo, deporte, hijos)
- Creemos que "no necesitamos" hablar de temas profundos
- La vulnerabilidad entre hombres se vive como debilidad

Consecuencia: El 15-20% de los hombres de 30-50 reporta no tener ningún amigo cercano.

Ejemplo real:

Tomás, 38 años. "Me di cuenta de que no tenía un amigo de verdad cuando mi papá enfermó. Tenía gente para tomar cerveza, para el fútbol, para el trabajo. Pero nadie para decir 'tengo miedo de que mi papá se muera'. Empecé a reconectarme con amigos de la universidad. Al principio fue incómodo. Ahora tenemos un grupo de WhatsApp donde nos contamos cómo estamos realmente."



5.2 Cómo hacer amigos de adulto (sí, se puede)

Estrategias prácticas:

Estrategia 1: Reconecta con amigos antiguos

- Elige 3 amigos que perdiste de vista
- Escríbeles: "Oye, hace tiempo que no hablamos. ¿Cómo estás realmente?"
- Propón algo concreto: "¿Tomamos un café esta semana?"

Estrategia 2: Crea un grupo con propósito

- Grupo de running, de lectura, de videojuegos, de asados, de intercambio de herramientas
- El propósito da el contexto. La amistad viene después.

Estrategia 3: El club de los 3

- Identifica a 2-3 hombres con quienes quieras profundizar
- Propón: "¿Nos juntamos una vez al mes a hablar sin celulares?"
- La primera vez será incómoda. La segunda también. La tercera empieza a fluir.

Estrategia 4: Acepta la vulnerabilidad gradual

- No necesitas contar tu vida entera la primera vez
- Empieza con: "Estoy estresado por el trabajo", "Me siento solo a veces"
- El otro, si es hombre, se sentirá aliviado de que alguien empiece





5.3 La amistad profunda: más allá del fútbol y la cerveza

Escala de profundidad en amistades masculinas:

Nivel	Características	Ejemplo
1. Superficial	Se ven en contexto, hablan de cosas, no de personas	Amigos del trabajo, del gym
2. Funcional	Se ayudan con tareas prácticas, hay confianza básica	"¿Me prestas tu camioneta?"
3. Emocional inicial	Se cuentan problemas, pero con filtro	"Estoy complicado con mi pareja" (sin detalles)
4. Vulnerabilidad real	Se muestran miedos, tristezas, vergüenzas	"Tengo miedo de que mi matrimonio termine"
5. Apoyo mutuo	Se acompañan en crisis, se celebran logros, se dicen verdades	"Estoy aquí, no te voy a juzgar"



5.3 La amistad profunda: más allá del fútbol y la cerveza

La mayoría de las amistades masculinas se quedan en nivel 2 o 3. El objetivo es llegar al 4 y 5 con al menos 1 o 2 personas.

Preguntas para profundizar una amistad:

- "¿Cómo estás realmente? (no vale 'bien')"
- "¿Qué es lo que más te preocupa ahora?"
- "¿Quién ha sido la persona más importante en tu vida?"
- "¿De qué te arrepientes?"
- "¿Qué es lo que nadie sabe de ti?"





Parte 6: Relaciones Laborales

6.1 Con jefes: asertividad sin rebeldía

Lo que aprendimos mal:

"Aguanta", "No te quejes", "El jefe siempre tiene razón", "Si dices algo, te despiden".

Lo que funciona:

La asertividad (decir lo que piensas y sientes sin agredir ni someterte).

Guía para hablar con tu jefe:

Situación	Frase útil
Carga excesiva de trabajo	"Actualmente tengo [X tareas]. ¿Cuál debe ser mi prioridad? ¿Qué puedo dejar para después?"
Plazo imposible	"Para entregar con calidad, necesitaría [X días más]. ¿Es posible o ajustamos el alcance?"
Trato injusto	"Cuando pasó X, yo me sentí Y. ¿Podemos conversarlo?"
Necesitas algo	"Para rendir mejor, necesitaría [Z recurso/apoyo]. ¿Podemos ver cómo lograrlo?"



6.1 Con jefes: asertividad sin rebeldía

Ejemplo real:

- Raúl, 44 años. "Mi jefe me exigía responder correos los domingos. Nunca dije nada. Me enfermé del estómago por estrés. Un día le dije 'Jefe, los domingos no reviso correo. Si hay una emergencia real, llámeme. Pero responder correos normales los fines de semana me está afectando la salud'. Pensé que me iba a correr. Me dijo 'no lo había pensado, está bien'. A veces uno mismo se pone la presión."

6.2 Con compañeros: alianza sin competencia tóxica

La competencia tóxica se ve así:

- Ocultar información para que otro fracase
- Hacer quedar mal a un compañero frente al jefe
- No ayudar porque "que se arregle solo"
- Celebración en secreto cuando otro se equivoca

La alianza se ve así:

- Compartir información que ayuda al equipo
- Reconocer el error propio y ayudar a reparar
- Decir "no sé, ¿me enseñas?" o "sé esto, ¿te ayudo?"
- Celebrar los logros de otros como si fueran tuyos

Frase útil para cambiar la dinámica:

"No compito contigo. Compito con mi yo de ayer. Si tú ganas, el equipo gana. Si el equipo gana, yo gano."



6.3 Con equipos a tu cargo: liderazgo respetuoso

El líder tóxico (el que aprendimos):

- Grita, humilla, amenaza
- No pide opinión, ordena
- Se lleva el crédito, delega la culpa
- Cree que el miedo es motivación

El líder respetuoso (el que puedes ser):

Acción	Cómo se hace
Delega sin abandonar	"Esto es tuyo. Cuentas conmigo si necesitas. Revisamos en [fecha]"
Reconoce errores propios	"Me equivoqué en X. Esto aprendí. ¿Cómo lo solucionamos?"
Da crédito	"Esto lo logró [nombre] gracias a su trabajo en Y"
Corrige sin humillar	En privado, sobre conductas, no sobre la persona: "Cuando pasó X, el impacto fue Y. ¿Cómo podemos mejorar?"
Pregunta antes de decidir	"Estoy pensando en hacer Z. ¿Qué opinan? ¿Qué no estoy viendo?"

Ejemplo real:

Sergio, 49 años, gerente. "Por años fui el jefe gritón. Creyendo que así 'se hacían hombres'. Un día un chico de 24 años renunció y me dijo 'usted no lidera, usted asusta'. Me quedé helado. Empecé a leer sobre liderazgo respetuoso. Ahora en las reuniones pregunto '¿qué necesitan de mí?' Al principio no me creían. Hoy mi equipo rinde mejor y yo duermo mejor."



Parte 7: Plan de Acción

7.1 Autodiagnóstico de relaciones

Marca del 1 al 4 (1 = muy insatisfecho, 4 = muy satisfecho):

Relación	Puntaje (1-4)	¿Qué una cosa mejoraría esto?
Pareja		
Hijos (si aplica)		
Padres		
Hermanos		
Amigos		
Trabajo - jefe		
Trabajo - compañeros		
Trabajo - equipo a cargo		

Si tienes puntajes 1 o 2 en tres o más áreas, es prioridad trabajar relaciones.



7.2 Calendario semanal de acciones

Semana 1-3: Pareja

Día	Acción
Lunes	Una pregunta profunda a tu pareja (sin celular)
Martes	10 min de escucha sin interrumpir
Miércoles	Decir "gracias por..." algo específico
Jueves	Proponer una cita (aunque sea en casa)
Viernes	Toque no sexual (abrazo, mano, masaje)
Sábado	Conversación sobre sexo sin presión
Domingo	Repasar: ¿qué funcionó esta semana?



7.2 Calendario semanal de acciones

Semana 4-6: Hijos y crianza

Día	Acción
Lunes	15 min de tiempo de calidad sin pantallas
Martes	Poner un límite sin gritar (usando la fórmula)
Miércoles	Preguntar "¿cómo te sientes?" y escuchar
Jueves	Si te equivocaste, pedir perdón
Viernes	Hacer algo divertido juntos (juego, cocinar, deporte)
Sábado	Escribir lo que NO quieres repetir de tu padre
Domingo	Escribir lo que SÍ quieres incorporar



7.2 Calendario semanal de acciones

Semana 7-9: Amistades y familia extensa

Día	Acción
Lunes	Reconectar con 1 amigo antiguo (mensaje o llamada)
Martes	Invitar a alguien a tomar algo (concreto)
Miércoles	Practicar vulnerabilidad: contar algo real a un amigo
Jueves	Poner un límite a familiar (con frase amable pero firme)
Viernes	Llamar a un familiar sin motivo (solo para saber)
Sábado	Identificar 1 amistad para profundizar
Domingo	Escribir: ¿quién me suma y quién me resta?



SECRETARÍA DE LA MUJER
MORELIANA PARA LA
IGUALDAD SUSTANTIVA

Manual

Construir Relaciones Positivas: Pareja, Familia, Crianza, Amistades y Trabajo



Serie:
“Hazlo tu mismo:
Transforma tu masculinidad
de forma positiva”