



Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.

GUÍA SOBRE LOS INFORMES DE LIBROS Y SOBRE LA LISTA DE LIBROS RECOMENDADOS

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a escribir informes de libros. Los informes de libros pueden ser una forma importante de demostrar a la Junta que está reflexionando y trabajando sobre algún aspecto de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio o dieron lugar a la cadena perpetua. Los informes de libros también pueden ayudarle a llenar las lagunas del programa que tiene a su disposición en su institución. Al escribir el informe de un libro, **no debe** limitarte a resumir lo que ha leído. Sino debe explicar **lo que ha aprendido sobre sí mismo** y sobre sus acciones al leer el libro.

I. Elegir un libro

Primero, tendrá que elegir un libro para leer. Como se mencionó anteriormente, el informe de un libro debe mostrar que está reflexionando sobre algún aspecto de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio o dieron lugar a la cadena perpetua. Esto puede ser un **rasgo de su carácter** (como la baja autoestima), una **característica de su delito** (como la violencia doméstica), o una **preocupación planteada por la Junta** en su última audiencia (como el abuso de sustancias). Si su institución no tiene programas disponibles para abordar un tema que necesite trabajar, los informes de libros son una buena manera de tomar la iniciativa y de trabajar en si mismo por su cuenta. A continuación, se sugieren algunos libros que podría elegir para leer. Están organizados por el tema que abordan. Algunos de estos libros pueden estar disponibles en la biblioteca, pero la mayoría tendrán que ser comprados por sus simpatizantes y enviados por correo desde un vendedor autorizado (como Amazon).

Ira

- *Freeing the Angry Mind ("Como liberar la mente airada")*, Peter Bankart
- *The Anger Trap ("La trampa de la ira")*, Les Carter
- *Transforming Anger ("Como transformar la ira")*, Doc Lew Childre
- *Anger Among Angels ("Ira entre ángeles")* William Defoore
- *La ira*, Thich Nhat Hanh
- *Healing Rage: Women Making Inner Peace Possible ("Como sanar la rabia:*

mujeres que hacen posible la paz interior"), Ruth King

- *Como Controlar el Mal Genio*, Ronald & Pat Potter-Efron
- *El sorprendente propósito de la rabia*, Marshall Rosenberg
- *Qué le hace enfadar*, Marshall Rosenberg

Problemas de crianza y problemas familiares

- *Casas de curación*, Robin Casarjian

- *An Adult Child's Guide to What's Normal* ("Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal"), Friel & Friel
- *Padres que odian*, Susan Forward
- *Lost Fathers* ("Padres perdidos"), Laraine Herring
- *Educación a los niños desde el corazón*, Marshall Rosenberg
- *Raising Children Compassionately* ("Criar a los hijos con compasión"), Marshall Rosenberg
- *Respectful Parents, Respectful Kids* ("Padres respetuosos, hijos respetuosos"), Marshall Rosenberg

El perdón

- *I Thought We'd Never Speak Again* ("Pensé que nunca volveríamos a hablar"), Laura Davis
- *Forgiveness Is a Choice* ("El perdón es una elección"), Robert Enright
- *Perdón total*, R.T. Kendall
- *From Anger to Forgiveness* ("De la ira al perdón"), Earnie Larsen
- *La Paz Del Perdón*, Charles Stanley
- *Perdón radical*, Colin Tipping
- *El poder sobrenatural del perdón*, Vallotton & Vallotton

Salud personal y relaciones

- *¿Por qué se comporta así?*, Lundy Bancroft
- *Ya No Seas Codependiente*, Melody Beattie
- *La nueva codependencia*, Melody Beattie
- *Ser Persona: El Arte De Ser Plenamente Humano*, Leo Buscaglia
- *Fuera de las sombras: Comprender la adicción sexual*, Pat Carnes
- *El abuso verbal en las relaciones*, Patricia Evans
- *Las mujeres que aman demasiado*,

Robin Norwood

- *Overcoming Passive-Aggression* ("Como superar la agresión pasiva"), Oberlin & Murphy
- *Addiction to Love* ("La Adicción al amor"), Susan Peabody
- *El coraje de ser tú misma*, Sue Patton Thoele

Violencia sexual y violencia de género

- *El coraje de sanar: guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*, Ellen Bass
- *El cerebro masculino. Las claves científicas de cómo piensan y actúan los hombres y los niños*, Louann Brizendine
- *Men Who Rape*, ("Los Hombres que violan"), Nicholas Groth
- *Healing Violent Men: A Model for Christian Communities* ("Como sanar a los hombres violentos: Un modelo para las comunidades cristianas"), David Livingston
- *Understanding Sexual Violence* ("Comprender la violencia sexual"), Diana Scully
- *Road to Freedom: A Comprehensive Competency-based Workbook for Sexual Offenders in Treatment* ("De camino hacia la Libertad: Un libro de trabajo integral para agresores sexuales bajo tratamiento"), John Morin & Jill Levenson

Conciencia plena

- *La paz está en cada paso*, Thich Nhat Hanh
- *El milagro de mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación*, Thich Nhat Hanh
- *El corazón de las enseñanzas de Buda*, Thich Nhat Hanh
- *Estás aquí*, Thich Nhat Hanh

- *Reconciliation ("Reconciliación")*, Thich Nhat Hanh
- *Sea libre donde esté*, Thich Nhat Hanh
- *Ser Paz y el Corazón de la Comprensión*, Thich Nhat Hanh
- *Domar al tigre interior*, Thich Nhat Hanh
- *Autobiografía de un yogui*, Paramahansa Yogananda
- *Spiritual Counsel ("Asesoramiento espiritual")*, Paramahansa Yogananda
- *El Viaje a la Iluminación : Charlas Y Ensayos*, Paramahansa Yogananda
- *La Paz interior*, Paramahansa Yogananda
- *Vive sin miedo*, Paramahansa Yogananda
- *Donde brilla la luz*, Paramahansa Yogananda

Comunicación no violenta

- *Comunicación no violenta*, Marshall Rosenberg
- *Being Genuine ("Ser auténtico")*, Marshall Rosenberg
- *Being Me, Loving You ("Ser yo, quererte")*, M. Rosenberg
- *Connecting Across Differences ("Conectar a través de las diferencias")*, Marshall Rosenberg
- *Superar el dolor que hay entre nosotros*, Marshall Rosenberg
- *Graduating from Guilt ("Graduarse de la culpa")*, M. Rosenberg
- *Model for Nonviolent Communication ("Modelo de comunicación no violenta")*, Marshall Rosenberg
- *Peaceful Living ("Vivir en paz")*, Marshall Rosenberg
- *Ser paz en un mundo en conflicto*, Marshall Rosenberg
- *Urban Empathy ("Empatía urbana")*, Marshall Rosenberg

Participación en pandillas

- *It Calls You Back: An Odyssey through Love, Addiction, Revolutions, and Healing ("Te Vuelve a Llamar: Una odisea a través del amor, de la adicción, de revoluciones y de la curación")*, Luis Rodríguez
- *Always Running: La Vida Loca: Gang Days in L.A. ("Siempre Corriendo: La Vida Loca: Días de pandillas en Los Ángeles")*, Luis Rodríguez
- *Tatuajes en el corazón: El poder de la compasión sin límite*, Gregory Boyle
- *En suelo firme*, Jimmy Santiago Baca
- *Writing My Wrongs: Life, Death, and Redemption in an American Prison ("Escrito sobre mis errores: Vida, muerte y redención en una prisión estadounidense")*, Shaka Senghor

Abuso de sustancias

- *Sobriedad: Una Guía Para LA Prevención De Recaidas*, Terence Gorski et al
- *Understanding the 12 Steps ("Comprender los 12 Pasos")*, Terence Gorski et al



II. Leer el libro

A medida que progrese en su lectura del libro, concéntrese en entender las ideas y los conceptos principales. Si le resulta útil, tome notas y apunte los números de página de las partes más importantes para poder volver a ellas más tarde. Sin embargo, el informe sobre el libro no debe ser únicamente un resumen, así que no sienta que tiene que escribir sobre cada parte del libro. Céntrese en lo que le parezca aplicable a *usted y / o a su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua*. Si hay partes que le resultan especialmente útiles para entender los rasgos de su carácter o de su comportamiento, debería tomar nota.

III. Redactar el informe sobre el libro

El primer párrafo del informe debe presentar el libro, su autor y el tema general del libro. Utilice este párrafo para presentar el libro y exponer brevemente sus ideas principales. En los párrafos siguientes, debe explicar cómo se aplican las ideas principales del libro a *su vida y / o a su(s) delito(s)*. Aquí tiene algunas preguntas útiles en las que puede pensar mientras escribe su informe sobre el libro:

1. ¿Qué le han enseñado los conceptos del libro sobre sí mismo?
2. ¿Cómo ha cambiado y cómo se ha convertido en una persona nueva en comparación con la que era en el momento de su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua? ¿Cómo le han ayudado los conceptos del libro para esta transformación?
3. ¿Qué le han enseñado los conceptos del libro sobre su responsabilidad? ¿Había, de alguna manera, minimizado la responsabilidad de sus actos?
4. ¿Cómo los conceptos del libro le han enseñado que podría haber evitado su(s) delito(s)? ¿Cómo podría haber cambiado su proceso de toma de decisiones?
5. ¿Qué lecciones de los conceptos del libro ha integrado y aplicará a lo largo de su vida?
6. ¿De qué manera los conceptos del libro cambiaron y / o profundizaron su comprensión del impacto que sus acciones tuvieron en los demás? ¿Cómo sus acciones afectaron a la víctima de su(s) delito(s)?

No es necesario que responda a todas estas preguntas cuando reflexione sobre un concepto del libro, pero empezar por una puede ser una buena forma de enfocar la redacción de su informe. Aunque la persona que lea su informe no haya leído el libro en sí, su resumen del libro debe ser muy breve para que pueda centrarse en lo que ha aprendido *sobre sí mismo*.

Por último, la conclusión debe resumir lo que ha aprendido del libro y cómo le ha ayudado a abordar aspectos de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua. Concéntrese en cómo aplicará las lecciones del libro a su vida, no sólo para comprender su pasado sino para tener un futuro mejor.

IV. Consejos generales

- **No minimice su responsabilidad en su(s) delito(s).** Aunque puede explicar cómo las circunstancias externas pueden haberle llevado a cometer su(s) delito(s), debe asumir toda la responsabilidad por la decisión que tomó y por sus acciones.
- **Utilice un lenguaje activo en su informe.** Por ejemplo, en lugar de decir "Mi víctima fue asesinada", diga "Yo maté a mi víctima". Al hacer este pequeño cambio gramatical, deja claro que asume toda la responsabilidad por lo que hizo.
- Sea completamente honesto y transparente mientras escriba el informe de su libro.
- **Revise su borrador.** Compruebe que no haya errores ortográficos o errores gramaticales. Intente redactar las cosas con más claridad. Si tiene amigos, seres queridos o colaboradores dispuestos a hacerlo, pídeles que lean un borrador y escriban notas para usted.

V. Resúmenes de libros

Ira

Freeing the Angry Mind ("Como liberar la mente airada"), escrito por Peter Bankart

- Combinando el pensamiento budista, la psicología del comportamiento y el humor, *"Como liberar la mente airada"* ofrece una serie de ejercicios y consejos para ayudarle a superar la ira de una forma más significativa.

The Anger Trap ("La trampa de la ira"), escrito por Les Carter

- *La trampa de la ira* desmonta los conceptos erróneos sobre la ira y revela cómo puede aprender a distinguir entre la ira sana y la ira insana. Examina las causas profundas de la ira y le ayuda a darse cuenta de sus motivos, rompiendo el ciclo de crítica y de frustración que le perjudica a sí mismo y a los que le rodean.

Transforming Anger ("Como transformar la ira"), escrito por Doc Lew Childre

- *"Como transformar la ira"* enseña cómo los pensamientos y los sentimientos se almacenan en el sistema nervioso y crean un desencadenamiento de irritación, frustración e ira. Los lectores pueden entonces descubrir cómo controlar estos desencadenamientos mediante una serie de ejercicios.

Anger Among Angels ("Ira entre ángeles") escrito por William Defoore

- Basándose en experiencias de la vida real, *"Ira entre ángeles"* explora las raíces naturales de la ira y por qué surge como rabia en algunas personas. Revela cuales son elementos precursores de la ira tóxica y cómo expresar la ira de forma saludable.

La ira, escrito por Thich Nhat Hanh

- *La ira*, del monje budista Thich Nhat Hanh, ofrece herramientas y consejos para transformar las relaciones, concentrar la energía y rejuvenecer las partes del ser destruidas por la ira. Su objetivo es fomentar el desarrollo espiritual, físico y mental.

Healing Rage: Women Making Inner Peace Possible ("Como sanar la rabia: mujeres que hacen posible la paz interior"), escrito por Ruth King

- "*Como sanar la rabia*" pretende ayudar a distinguir entre la ira y la rabia. Dirigido hacia mujeres, muestra a las lectoras la raíz de su infelicidad y cómo buscar nuevos caminos de esperanza.

Como Controlar el Mal Genio, escrito por Ronald & Pat Potter Efron

- *Como Controlar el Mal Genio* perfila patrones de comportamiento de ira que incluyen la ira adictiva, la ira furtiva, la ira deliberada y la evitación de la ira. El libro también ofrece autoevaluaciones y técnicas de gestión que promueven expresiones sanas y no destructivas de la ira.

El sorprendente propósito de la rabia, escrito por Marshall Rosenberg

- *El sorprendente propósito de la rabia* utiliza técnicas del proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para ayudar a los lectores a canalizar la ira de forma positiva. En lugar de controlar su ira reprimiendo sus sentimientos, *El sorprendente propósito de la rabia* le muestra cómo utilizar la ira para descubrir lo que necesita y, cómo satisfacer sus necesidades de forma constructiva.

Qué le hace enfadar, escrito por Marshall Rosenberg

- Utilizando técnicas del proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés), *Qué le hace enfadar* enseña a los lectores a utilizar la emoción de la ira para ayudarle a descubrir lo que se necesita y lo que se valora. Ofrece un enfoque paso a paso que transforma con éxito la ira en resultados saludables y satisfactorios.

Problemas de crianza y problemas familiares

Casas de curación, escrito por Robin Casarjian

- *Casas de curación* está enfocado en las personas encarceladas; aborda directamente las causas profundas de la criminalidad, de la violencia y de la adicción para ofrecer un enfoque práctico al crecimiento emocional. El libro orienta sobre la gestión del estrés, sobre las estrategias de superación y sobre el perdón.

An Adult Child's Guide to What's Normal ("Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal"), escrito por Friel & Friel

- *La "Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal"* está dirigido a adultos que se han criado en familias disfuncionales pero que ahora están preparados para llevar un estilo de vida saludable. El libro ofrece una guía práctica para llevar un estilo de vida saludable demostrando respuestas maduras ante situaciones difíciles.

Padres que odian, escrito por Susan Forward

- Basado en experiencias reales, *Padres que odian* ayuda a los adultos que han crecido en familias disfuncionales a liberarse del ciclo del maltrato. Orienta a los lectores hacia el redescubrimiento y hacia el fortalecimiento de la confianza en sí mismo.

Lost Fathers ("Padres perdidos"), escrito por Laraine Herring

- *Padres perdidos* es una guía para mujeres adultas que, durante la adolescencia, perdieron a sus padres por causa de muerte, por el divorcio o por la adicción. Aborda cómo se pueden moldear los comportamientos y las relaciones adultas cuando uno pierde a sus padres, centrándose en el compromiso, la confianza, la intimidad, la autoestima y la independencia.

Educar a los niños desde el corazón, escrito por Marshall Rosenberg

- *Educar a los niños desde el corazón* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para enseñar a los padres a fomentar la confianza y la cooperación en sus hijos. Los padres aprenden a establecer conexiones sanas y duraderas y a fomentar el diálogo y la comprensión.

Raising Children Compassionately ("Criar a los hijos con compasión"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Criar a los hijos con compasión"* utiliza el proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para crear una dinámica familiar respetuosa y sana. Se centra en el uso de la compasión para construir la comunicación y resolver los conflictos.

Respectful Parents, Respectful Kids ("Padres respetuosos, hijos respetuosos"), escrito por Marshall Rosenberg

- A través del proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés), *"Padres respetuosos, hijos respetuosos"* anima a los padres a ir más allá de las típicas técnicas disciplinarias para crear un entorno basado en la seguridad emocional y en la comunicación abierta. Los principios enunciados enseñan a los padres a hablar con sus hijos sin coacción ni sumisión, asegurándose de evitar el lenguaje destructivo.

El perdón

I Thought We'd Never Speak Again ("Pensé que nunca volveríamos a hablar"), escrito por Laura Davis

- *"Pensé que nunca volveríamos a hablar"* utiliza experiencias reales para abordar cómo reconciliar relaciones dañadas por la traición, la ira y la incomprensión. Al hacer una distinción crucial entre reconciliación y perdón, el libro explica cómo las personas pueden hacer las paces con sus relaciones, sin necesariamente perdonar las heridas del pasado. Este libro pretende enseñar a los lectores a reparar las relaciones problemáticas y a encontrar la paz.

Forgiveness Is a Choice ("El perdón es una elección"), escrito por Robert Enright

- *"El perdón es una elección"* es un libro para personas que han sido profundamente heridas por otros. Muestra cómo el perdón puede reducir la ansiedad y la depresión, y al mismo tiempo aumenta la autoestima y la esperanza en el futuro.

Perdón total, escrito por R.T. Kendall

- *Perdón total* anima a los lectores a mirar en su interior y a desarraigar el resentimiento. Este libro utiliza filosofías cristianas para enseñar a perdonar.

From Anger to Forgiveness ("De la ira al perdón"), escrito por Earnie Larsen

- *"De la ira al perdón"* expone estrategias para pasar del resentimiento al perdón. El libro enseña cómo recuperar el poder que la ira tiene sobre nosotros y cómo restablecer las relaciones.

La Paz Del Perdón, escrito por Charles Stanley

- *La Paz Del Perdón* utiliza filosofías cristianas para demostrar que ningún pecado es imperdonable. Anima a los lectores a buscar y recibir el perdón.

Perdón radical, escrito por Colin Tipping

- *Perdón radical* ofrece instrucciones paso a paso sobre cómo vivir una nueva vida a través del perdón. Enseña a dejar atrás acontecimientos dolorosos del pasado mediante ejercicios prácticos y reflexiones.

El poder sobrenatural del perdón, escrito por Vallotton & Vallotton

- A través de historias personales, *El poder sobrenatural del perdón* incorpora enseñanzas cristianas para ayudar a los lectores a encontrar el perdón. Su objetivo es mostrar cómo los momentos más duros y el dolor más profundo de su vida pueden sentar las bases para el empoderamiento.

Salud personal y relaciones

¿Por qué se comporta así? escrito por Lundy Bancroft

- *¿Por qué se comporta así?* pretende enseñar a las mujeres los primeros signos de advertencia del maltrato, la naturaleza del pensamiento abusivo y cómo se puede salir de una relación abusiva. También se centra en el papel de las drogas y del alcohol en el maltrato y en cómo detectar los tipos de personalidades abusivas.

Ya No Seas Codependiente, escrito por Melody Beattie

- *Ya No Seas Codependiente* se centra en las personas que sufren de codependencia: una dependencia excesiva de otras personas para obtener aprobación y un sentido de identidad. Este libro enseña a los lectores cómo recuperar sus vidas para sí mismos a través de la cicatrización, de la esperanza y de la felicidad.

La nueva codependencia, escrito por Melody Beattie

- *La nueva codependencia* aclara conceptos erróneos sobre la codependencia. Se trata de entender los límites entre el narcisismo y el amor propio, entre autorizar y alimentar, y entre controlar y poner límites. Cada sección ofrece una visión general de las actividades relacionadas con un comportamiento concreto - cuidar, controlar, manipular, negar, reprimir, etc.-, lo que permite a los lectores personalizar su propia guía hacia el bienestar.

Ser Persona: El Arte De Ser Plenamente Humano, escrito por Leo Buscaglia

- *Ser Persona* trata del esfuerzo continuo por la realización de todo ser vivo. Se trata de tejer una vida de optimismo, curiosidad, esperanza y amor.

Fuera de las sombras: Comprender la adicción sexual, escrito por Pat Carnes

- *Fuera de las sombras* enseña a los lectores a identificar los signos de la adicción sexual. Explica la dinámica del sexo y describe las consecuencias de la adicción al sexo. Con ejercicios prácticos, orienta al lector hacia el camino de la recuperación.

El abuso verbal en las relaciones, escrito por Patricia Evans

- A través de experiencias reales, *El abuso verbal en las relaciones* revela las causas del maltrato y cómo los lectores pueden mitigar sus devastadores efectos en sus relaciones. El libro esboza los niveles de maltrato que caracterizan este tipo de comportamiento y cómo puede escalar hasta el maltrato físico.

Las mujeres que aman demasiado, escrito por Robin Norwood

- *Las mujeres que aman demasiado* describe un programa práctico para mujeres que se sienten constantemente atraídas por hombres problemáticos, distantes y malhumorados. Explora por qué muchas personas asocian el amor con el dolor e introduce un plan de recuperación en 10 puntos.

Overcoming Passive-Aggression ("Como superar la agresión pasiva"), escrito por Oberlin & Murphy

- *"Como superar la agresión pasiva"* ofrece una visión en profundidad de la ira oculta. Muestra las consecuencias de la agresividad pasiva en la vida real y cómo puede crear tensiones en las relaciones. Al final, el libro ofrece ejercicios sobre cómo poner fin a este comportamiento, pero también cómo evitar ser la víctima de la ira oculta de otras personas.

Addiction to Love ("La Adicción al amor"), escrito por Susan Peabody

- *"La Adicción al amor"* se centra en la adicción al amor: la necesidad obsesiva de mantener una relación, aunque sea tóxica. El libro explica la variedad de formas en que se manifiesta este trastorno y cómo crear una relación amorosa, segura y satisfactoria.

El coraje de ser tú misma, escrito por Sue Patton Thoele

- *El coraje de ser tú misma* está dirigido a mujeres que frecuentemente se encuentran satisfaciendo los deseos de los demás a expensas de sus propias necesidades. El libro proporciona herramientas para ayudar a las lectoras a establecer límites, para cambiar

patrones de comportamiento contraproducentes, para comunicarse eficazmente, y para convertirse en una amiga cariñosa consigo misma.

Violencia sexual y violencia de género

El coraje de sanar: guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia, escrito por Ellen Bass

- *El coraje de sanar* ofrece una guía para la recuperación de las mujeres que han sufrido abusos sexuales. El libro incluye una multitud de historias reales, investigaciones sobre el trauma y sugerencias prácticas para apoyar a las mujeres que han sufrido abusos.

El cerebro masculino. Las claves científicas de cómo piensan y actúan los hombres y los niños, escrito por Louann Brizendine

- *El cerebro masculino* utiliza la investigación clínica para describir la vida útil del cerebro de un hombre. Los lectores aprenderán por qué los niños parecen incapaces de estarse quietos, por qué los comportamientos pueden cambiar tan repentinamente durante la pubertad, la naturaleza de la irritabilidad en los adolescentes y las formas en que las sustancias químicas, el contacto físico y el juego influyen en el desarrollo adolescente.

Men Who Rape, ("Los Hombres que violan"), escrito por Nicholas Groth

- *"Los Hombres que violan"* presenta un perfil completo de los agresores sexuales con amplia información sobre asesoramiento, prevención y tratamiento.

Healing Violent Men: A Model for Christian Communities ("Como sanar a los hombres violentos: Un modelo para las comunidades cristianas"), escrito por David Livingston

- *"Como sanar a los hombres violentos"* explora el papel de la religión en la prevención de la violencia doméstica. Utiliza filosofías cristianas para destacar las virtudes de la reconciliación y del perdón.

Understanding Sexual Violence ("Comprender la violencia sexual"), escrito por Diana Scully

- *Comprender la violencia sexual* examina cómo la sociedad puede apoyar estructuralmente la violación y disipa una serie de mitos sobre la violencia sexual: por ejemplo, que los abusos en la infancia, el alcohol y las drogas son causas directas de la violación.

Road to Freedom: A Comprehensive Competency-based Workbook for Sexual Offenders in Treatment ("De camino hacia la Libertad: Un libro de trabajo integral basado en la experiencia, para agresores sexuales bajo tratamiento"), escrito por John Morin y Jill Levenson

- *"De camino hacia la Libertad"* es un libro de trabajo exhaustivo que cubre los componentes del tratamiento de los delitos sexuales y de las conductas sexuales desviadas. Los capítulos incluyen numerosos ejercicios y cubren temas como la

comprensión y el manejo del comportamiento, el impacto en la víctima y la prevención de recaídas.

Conciencia plena

La paz está en cada paso, escrito por Thich Nhat Hanh

- *La paz está en cada paso* muestra a los lectores cómo hacer un uso positivo de las situaciones que suelen presionarnos y enemistarnos. Momentos cotidianos como los platos sucios, las luces rojas del semáforo y los atascos de tráfico se convierten en oportunidades para la Conciencia plena. *La paz está en cada paso* contiene meditaciones e historias personales para guiar el proceso.

El milagro de mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación, escrito por Thich Nhat Hanh

- *El milagro de mindfulness* ofrece ejercicios prácticos para aprender las habilidades de la conciencia plena: estar despierto y plenamente consciente. El libro enseña que cada momento es una oportunidad para trabajar hacia una mayor autocomprensión y hacia una mayor paz.

El corazón de la enseñanza de Buda, escrito por Thich Nhat Hanh

- *El corazón de la enseñanza de Buda* presenta las enseñanzas fundamentales del budismo y muestra a los lectores que las enseñanzas de Buda son accesibles y aplicables a nuestra vida cotidiana.

Estás aquí, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Estás aquí* ofrece una serie de prácticas sencillas y eficaces para cultivar la conciencia plena a través del hecho de caminar, la escucha profunda y la expresión. El libro también ofrece orientación para sanar el dolor emocional y para manifestar amor en nuestras relaciones con los demás.

Reconciliation ("Reconciliación"), escrito por Thich Nhat Hanh

- *"Reconciliación"* ofrece prácticas específicas diseñadas para sanar a las personas que sufren traumas infantiles. El libro se enfoca en el uso de meditaciones para reconocer y transformar el dolor que muchos de nosotros experimentamos siendo niños. *"Reconciliación"* muestra cómo la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en alegría y tranquilidad al aprender a hablar de nuestras emociones fuertes.

Sea libre donde esté, escrito por Thich Nhat Hanh

- Basado en una charla en una prisión, *Sea libre donde esté* muestra cómo la conciencia plena puede cultivar la libertad esté donde esté.

Ser Paz y el Corazón de la Comprensión, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Ser Paz y el Corazón de la Comprensión* está repleto de sugerencias prácticas sobre cómo crear un mundo más pacífico. Contiene prácticas clave, incluida una guía para la práctica de la reconciliación que actúa como herramienta pacificadora.

Domar al tigre interior, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Domar al tigre interior* es un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrece técnicas prácticas para difuminar la ira y convertir el miedo en amor y aportar armonía y sanación a la vida y a las relaciones personales.

Autobiografía de un yogui, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Autobiografía de un yogui* es una introducción a la antigua ciencia del Yoga y a la tradición de la meditación. Paramahansa Yogananda cuenta la historia de su vida y los acontecimientos ordinarios de la vida que conectan con lo extraordinario.

El Viaje a la Iluminación : Charlas Y Ensayos, escrito por Paramahansa Yogananda

- *El Viaje a la Iluminación* muestra a los lectores cómo pueden afrontar los retos diarios de su bienestar despertando su naturaleza divina. Las charlas prácticas de este volumen muestran cómo cada uno de nosotros puede descubrir nuevos recursos presentes en su alma y aportar mayor armonía a sí mismo, a su familia, a su comunidad y a su mundo.

La Paz interior, escrito por Paramahansa Yogananda

- Las enseñanzas de *La Paz interior* muestra a los lectores cómo superar el miedo, la preocupación, la ira, el nerviosismo y el mal humor, manteniendo la calma y concentrándose activamente, independientemente de lo que ocurra a su alrededor. Este libro capacita a los lectores para transformar el ajetreo y el estrés de sus vidas en felicidad y paz.

Vive sin miedo, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Vive sin miedo* enseña a los lectores a romper los grilletes del miedo y a superar las barreras psicológicas. Está lleno de consejos prácticos y de técnicas, guía a los lectores para que tengan fe en sí mismos.

Donde brilla la luz, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Donde brilla la luz* es un manual que ofrece ideas e inspiración para la vida cotidiana. Los temas incluyen la búsqueda de sabiduría y fuerza para tomar las decisiones de la vida; el antídoto para el estrés, la preocupación y el miedo, la transformación de nuestros fracasos en éxitos, la seguridad en un mundo incierto, el perfeccionamiento de las relaciones humanas, el poder de la afirmación y de la oración, la comprensión de la muerte, el desarrollo de una relación personal con Dios.

Comunicación no violenta

Comunicación no violenta, escrito por Marshall Rosenberg

- *Comunicación No Violenta* ofrece habilidades prácticas para pensar y hablar de forma que se resuelvan los conflictos, el dolor interno y la violencia.

Being Genuine ("Ser auténtico"), escrito por Marshall Rosenberg

- En *"Ser auténtico"*, los lectores aprenderán habilidades prácticas para expresar sus sentimientos y sus deseos sin el uso de la fuerza. Los temas incluyen ideas y consejos sobre cómo identificar sentimientos y necesidades sin culpar a los demás, la

autoexpresión honesta y respetuosa, cómo afrontar los conflictos con facilidad y cómo encontrar el equilibrio manteniéndose conectado a las necesidades básicas.

Being Me, Loving You ("Ser yo, quererte"), escrito por Marshall Rosenberg

- *Ser yo, quererte* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para enseñar a los lectores a expresarse honestamente con sus parejas, amigos y familiares.

Connecting Across Differences ("Conectar a través de las diferencias"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Conectar a través de las diferencias"* ofrece una introducción al proceso de comunicación no violenta. El libro incluye una selección de ejercicios significativos, juegos de rol y actividades que ofrecen a los lectores la oportunidad de aplicar los conceptos a experiencias de la vida real. Enseña habilidades de comunicación eficaces que llegan a la raíz del conflicto, del dolor y de la violencia, de forma pacífica.

Superar el dolor que hay entre nosotros, escrito por Marshall Rosenberg

- *Superar el dolor que hay entre nosotros* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para transformar el dolor emocional, la depresión, la vergüenza y el conflicto en conexiones fortalecedoras. Rosenberg comparte que detrás de todo dolor emocional existen necesidades insatisfechas. El libro ofrece pasos sencillos para practicar la reconciliación y la comunicación sincera.

Graduating from Guilt ("Graduarse de la culpa"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Graduarse de la culpa"* proporciona a los lectores los medios para acallar su crítica interior y para experimentar el perdón, la autoaceptación y el empoderamiento. Utilizando el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés). *"Graduarse de la culpa"* usa situaciones del mundo real que permiten a los lectores darse cuenta de que pueden perdonarse a sí mismos por los errores del pasado y que pueden reparar con éxito las relaciones rotas.

Model for Nonviolent Communication ("Modelo de comunicación no violenta"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Modelo de comunicación no violenta"* describe las habilidades necesarias para ofrecer y recibir evaluaciones empoderadoras. Las evaluaciones empoderadoras expresan lo que observamos, lo que sentimos, lo que valoramos, lo que queremos.

Peaceful Living ("Vivir en paz"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Vivir en paz"* incluye 366 meditaciones diseñadas para alejar a los lectores de la agitación, del conflicto y de la división y para acercarlos hacia la paz, hacia la resolución y hacia la cooperación. Los comportamientos aprendidos del cinismo, del resentimiento y de la venganza se sustituyen por las habilidades de la Comunicación No Violenta, que incluyen el reconocimiento de sus propias necesidades y de sus propios valores y, la toma de decisiones en sintonía con ellos.

Ser paz en un mundo en conflicto, escrito por Marshall Rosenberg

- *Ser paz en un mundo en conflicto* enseña a los lectores a reducir la violencia desarrollando habilidades de comunicación no violenta. El libro se centra en la conciencia interna como primer paso hacia el cambio personal, profesional y social.

Urban Empathy ("Empatía urbana"), escrito por Marshall Rosenberg

- *"Empatía urbana"*, es una serie de historias reales en las que la gente utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta en New York. Muestra cómo utilizar habilidades de comunicación saludables en la vida cotidiana.

Participación en pandillas

It Calls You Back: An Odyssey through Love, Addiction, Revolutions, and Healing ("Te Vuelve a Llamar: Una odisea a través del amor, de la adicción, de revoluciones y de la curación"), escrito por Luis Rodríguez

- *"Te Vuelve a Llamar"* ofrece una historia de redención en la que un pandillero del este de Los Ángeles dio un giro hacia la justicia social y hacia la familia. Se unió a una pandilla a los once años para satisfacer una necesidad de sentir poder y respeto. Este libro aborda la participación en pandilla, la adicción y las razones que llevan a la gente a esos lugares.

Always Running: La Vida Loca: Gang Days in L.A. ("Siempre Corriendo: La Vida Loca: Días de pandillas en Los Ángeles"), escrito por Luis Rodríguez

- *"Siempre Corriendo: La Vida Loca"* es la historia de un pandillero que sobrevive en las calles del este de Los Ángeles. Se sintió atraído por la cultura pandillera aparentemente invencible, pero su miedo aumentó a medida que la vida pandillera le cobraba la vida a sus amigos y a familiares. Con el tiempo, Rodríguez vio en la educación y en el poder de la palabra su vía de escape de la vida pandillera, y logró liberarse de años de violencia y de desesperación.

Tatuajes en el corazón: El poder de la compasión sin límite, escrito por Gregory Boyle

- *Tatuajes en el corazón* es una serie de meditaciones de Gregory Boyle, sacerdote que puso en marcha Homeboy Industries, el mayor programa de intervención del país con miembros de pandillas. En este libro, Boyle reflexiona sobre sus dos décadas de servicio como sacerdote jesuita en el condado de Los Ángeles y sobre los retos que llevan a los jóvenes hacia la violencia, así como sobre los momentos de amor, de humor y de espiritualidad que ofrecen esperanza y redención.

En suelo firme, escrito por Jimmy Santiago Baca

- *En suelo firme* es un libro de memorias sobre la infancia de Santiago Baca, su paso por orfanatos y por centros de detención, su trabajo como traficante de drogas en San Diego y en Arizona, y su extraordinaria transformación personal mientras estuvo encarcelado. Este libro ofrece una mirada a la vida de alguien que tomó medidas extremas en su lucha por sobrevivir, tanto en las calles como mientras estaba

encarcelado, y pinta un vívido retrato del espíritu para superar algunas de las adversidades más brutales.

Writing My Wrongs: Life, Death, and Redemption in an American Prison ("*Escrito sobre mis errores: Vida, muerte y redención en una prisión estadounidense*"), escrito por Shaka Senghor

- "*Escrito sobre mis errores*" son las memorias de Shaka Senghor, que se reinventó a sí mismo mientras estaba encarcelado, dotándose de las herramientas de la literatura, de la meditación, del autoexamen, del perdón hacia quienes le hicieron daño y de la expiación de sus errores. Este libro es un retrato de la vida frente a la pobreza, a la violencia y al miedo, y es un testimonio de la transformación de Senghor.

Abuso de sustancias

Sobriedad: Una Guía Para La Prevención De Recaidas, escrito por Terence Gorski et al

- *Sobriedad* explica cuáles son las enfermedades adictivas, qué es el síndrome de abstinencia agudo (PAW, por sus siglas en inglés), qué es la recuperación total y la recuperación parcial, cuáles son las creencias erróneas sobre la recuperación y sobre la recaída, qué es el proceso de recaída, qué es la terapia de prevención de recaídas y cuál es el papel de la participación de la familia y de los grupos de apoyo para la prevención de recaídas. Los capítulos están organizados para seguir el proceso de educación para la recuperación, de modo que cada uno puede utilizarse como una tarea de lectura para reforzar el material cubierto en las sesiones.

Understanding the 12 Steps ("*Comprender los 12 Pasos*"), escrito por Terence Gorski et al

- "*Comprender los 12 Pasos*" es una guía práctica para desvelar el misterio de los Doce Pasos. Presenta una explicación directa de lo que significa cada paso, así como ejemplos de su aplicación a la vida real.