

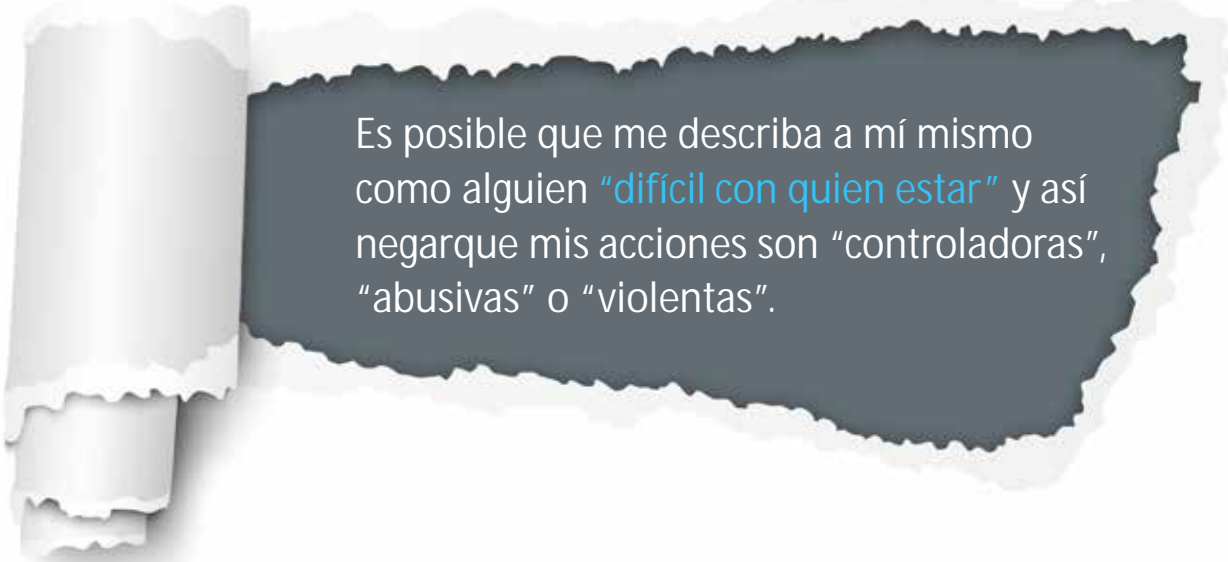
Este material es una invitación para reflexionar sobre cómo el uso de la violencia y el abuso es una decisión.

Yo soy. Yo puedo

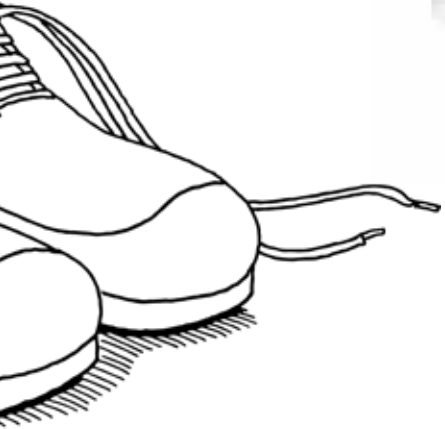




Yo puedo elegir usar estas acciones y comportamientos en maneras que son escondidas o evidentes, **que pueden ser vistas, o no, por otras** personas.



Es posible que me describa a mí mismo como alguien “difícil con quien estar” y así negar que mis acciones son “controladoras”, “abusivas” o “violentas”.



Es posible que me vea a mí mismo como alguien **que no quiere** usar control, abuso y violencia, como alguien que tiene **buenas intenciones**. Puede ser **que no planeé** comportarme así, y hasta es posible que **me arrepienta de mis** decisiones.



Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...



No se debe a mi **biología**
(aunque mi salud física es muy importante)

Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

No se debe a mi psicología

(aunque mi bienestar mental y emocional son muy importantes)



Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...



No se debe a mi **sociedad**

(aunque mis interacciones sociales, conexiones, influencias y comunidad son muy importantes)

Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

No se debe a mi **cultura**

(aunque mi identidad cultural, experiencias, conexiones, valores, normas y tradiciones son muy importantes)





Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

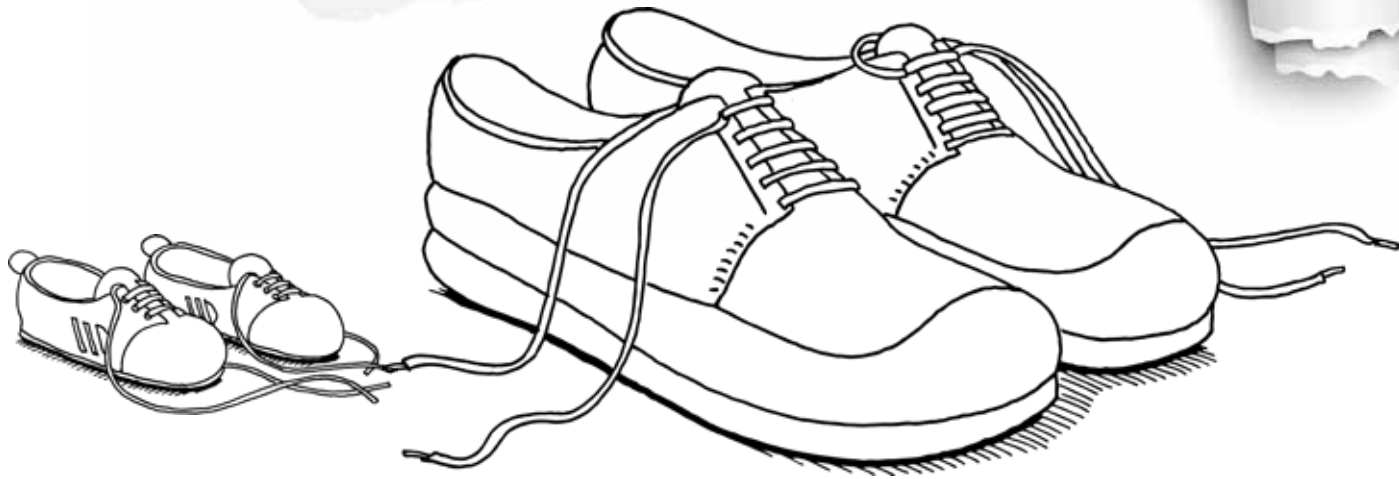
No se debe a mi fe,
religión o espiritualidad

(aunque mis creencias, prácticas, teología y tradiciones son muy importantes)

Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

No se debe a mi **infancia**

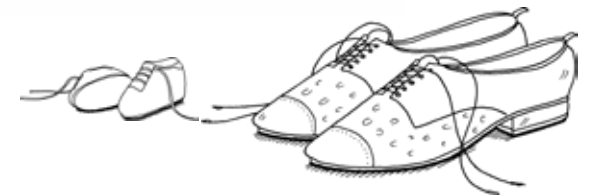
(aunque mis experiencias tempranas, interacciones y relaciones son muy importantes)



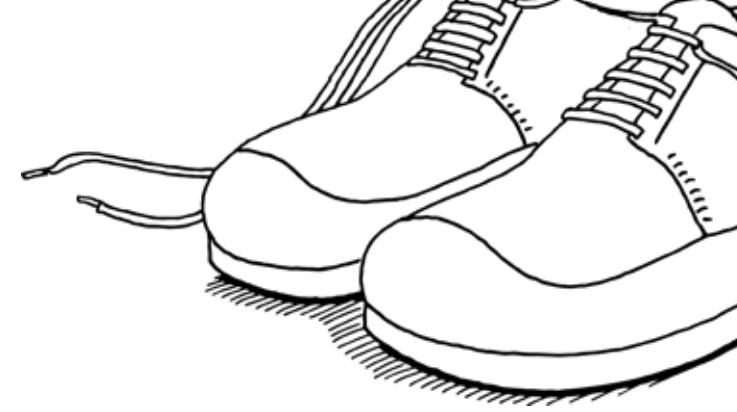
Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

No se debe a quién es la víctima

(aunque en mi relación pueden haber tensiones, estar bajo presión, haber diferencias y conflicto)



Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...



No se debe a las drogas o al alcohol

(aunque éstos pueden impactar mi estado de ánimo,
juicio y estabilidad)

Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

No se debe a mis
circunstancias

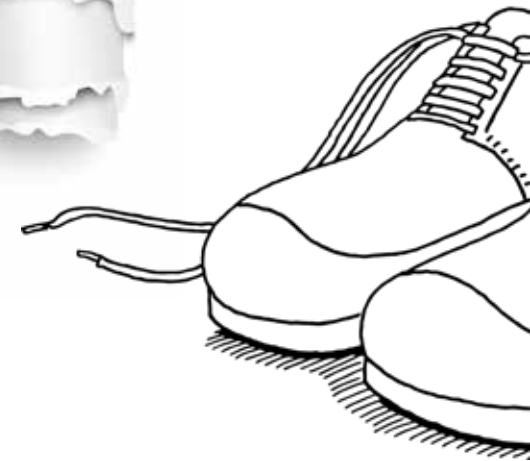
(aunque mi contexto puede ser complejo y desafiante)



Cuando yo elijo comportarme en maneras que son controladoras, abusivas y violentas, esto NO se debe a...

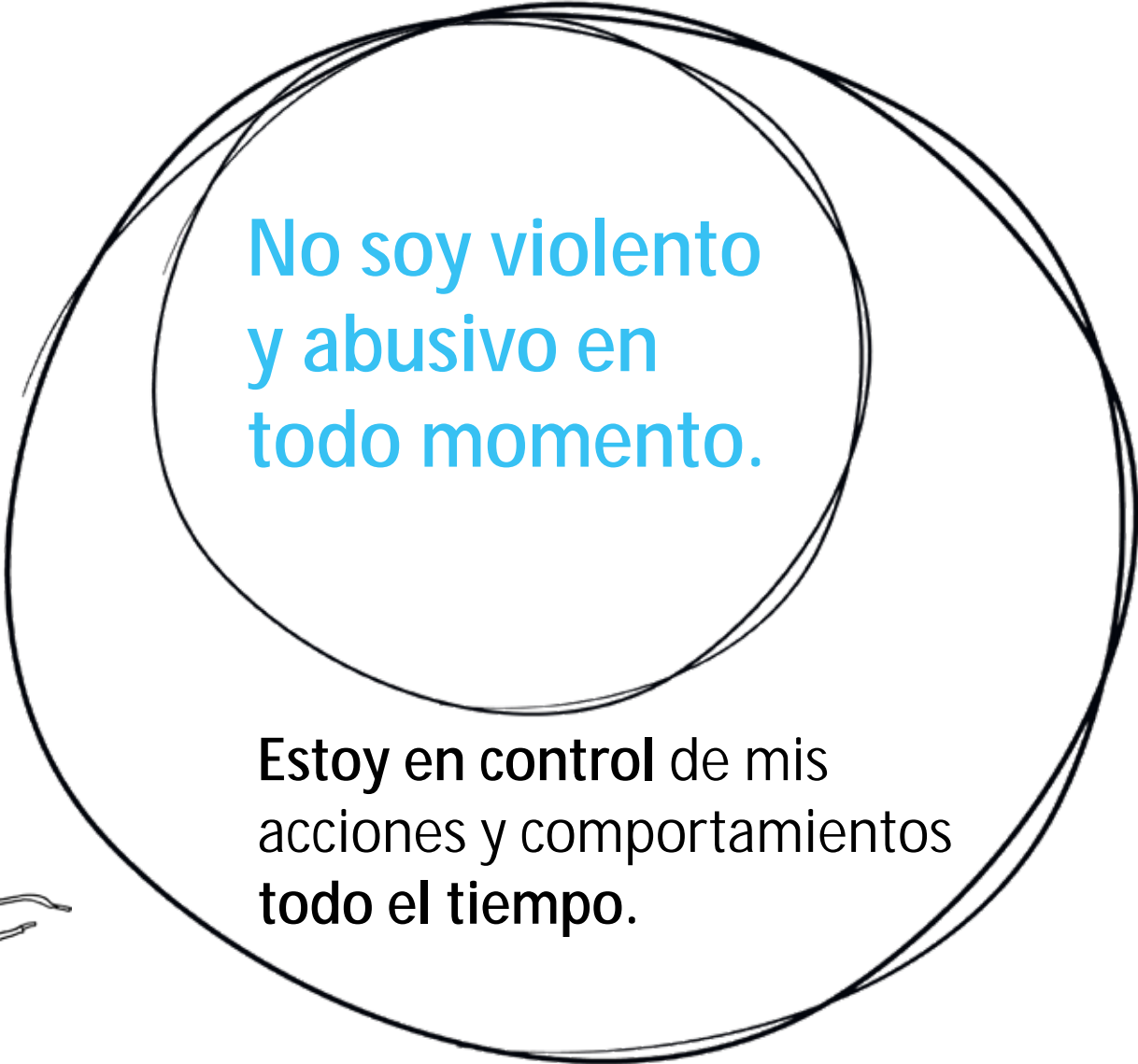
No se debe a la
pandemia de **COVID-19**

(aunque mis libertades, ingresos y oportunidades son muy importantes)





Es por que
yo lo elijo.



**No soy violento
y abusivo en
todo momento.**

Estoy en control de mis
acciones y comportamientos
todo el tiempo.





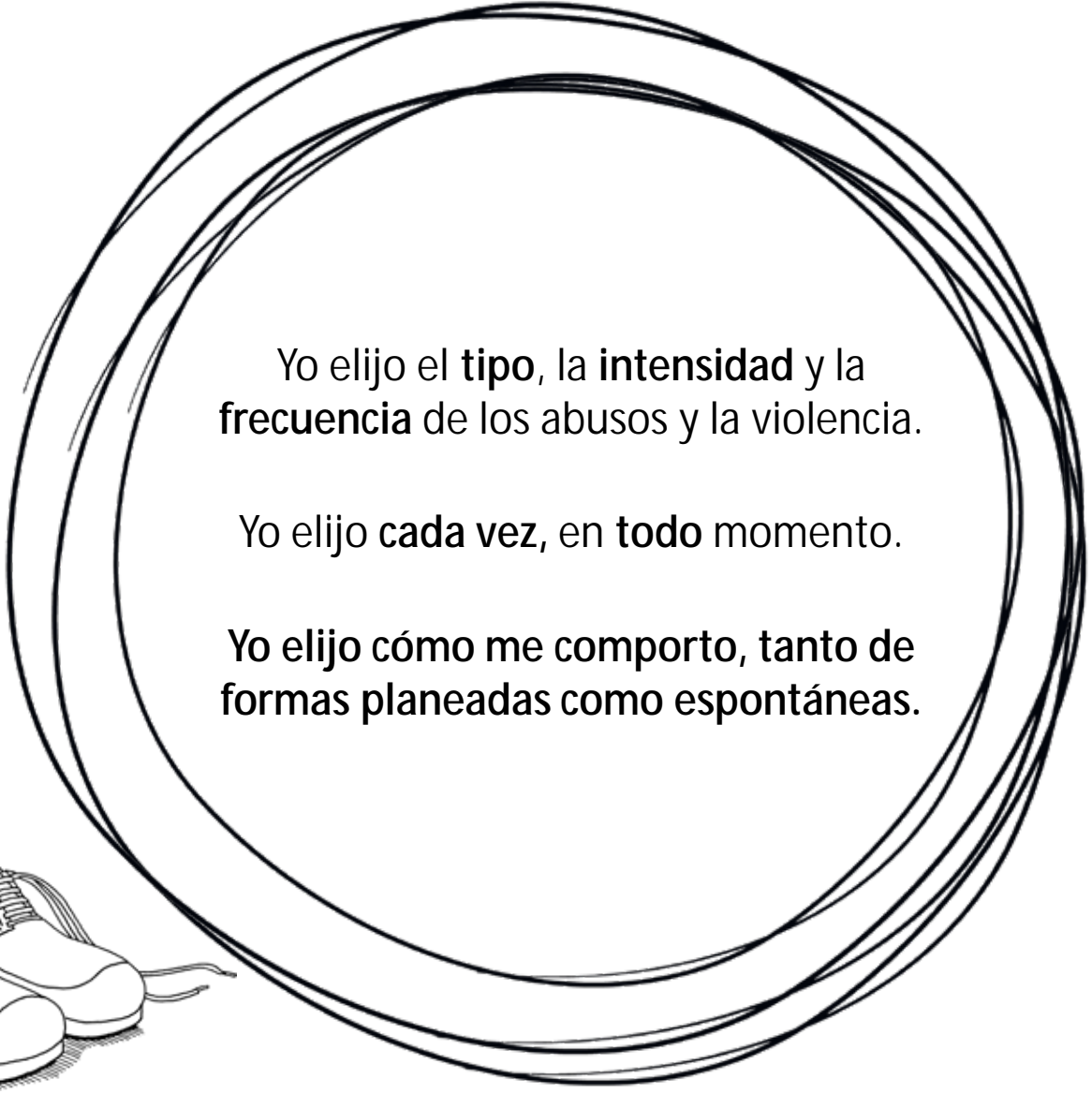
Yo elijo contra
quién usar
violencia y
abusos.

Yo elijo **dónde**
usar violencia
y abusos.



Yo elijo
cuando usar
violencia y
abusos.





Yo elijo el **tipo**, la **intensidad** y la **frecuencia** de los abusos y la violencia.

Yo elijo **cada vez**, en **todo** momento.

Yo elijo cómo me comporto, tanto de formas planeadas como espontáneas.





Yo elijo con
quién no usar
violencia y
abusos.



Yo elijo **dónde**
no usar
violencia y
abusos.

Yo elijo **cuando**
no usar
violencia y
abusos.



Yo elijo las excusas que uso para mis acciones y comportamientos.

Yo doy excusas de mis acciones y comportamientos...



Porque yo sé
que están mal.

Porque **yo soy** competente y capaz...
Yo puedo elegir dejar de usar violencia y abusos.



Mis razones para comportarme de maneras que son violentas y abusivas **no justifican** que elija usar la violencia y el abuso.



No hay excusas para mis comportamientos controladores, abusivos y violentos.

Cuando la sociedad, las instituciones y los servicios de atención directa crean excusas para mis comportamientos, niegan:

- mi **competencia**,
- mi **capacidad**,
- y mi **responsabilidad**.

Niegan la deliberación de mis acciones y el control que yo tengo, **y esto me permite extender mi uso de la violencia y los abusos.**



Yo puedo escoger buscar
apoyos que me ayuden a
elegir otros comportamientos.



¿Te preocupa lo
que está
ocurriendo en tu
relación?

¿Estás controlando o
lastimando a las personas a
las que quieres?

www.insightexchange.net

Yo soy, Yo puedo.

Escanea el código QR para abrir la página “Yo soy, yo puedo” en Insight Exchange, donde podrás ver la animación (5.30 minutos)

www.insightexchange.net/espanol/

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

