

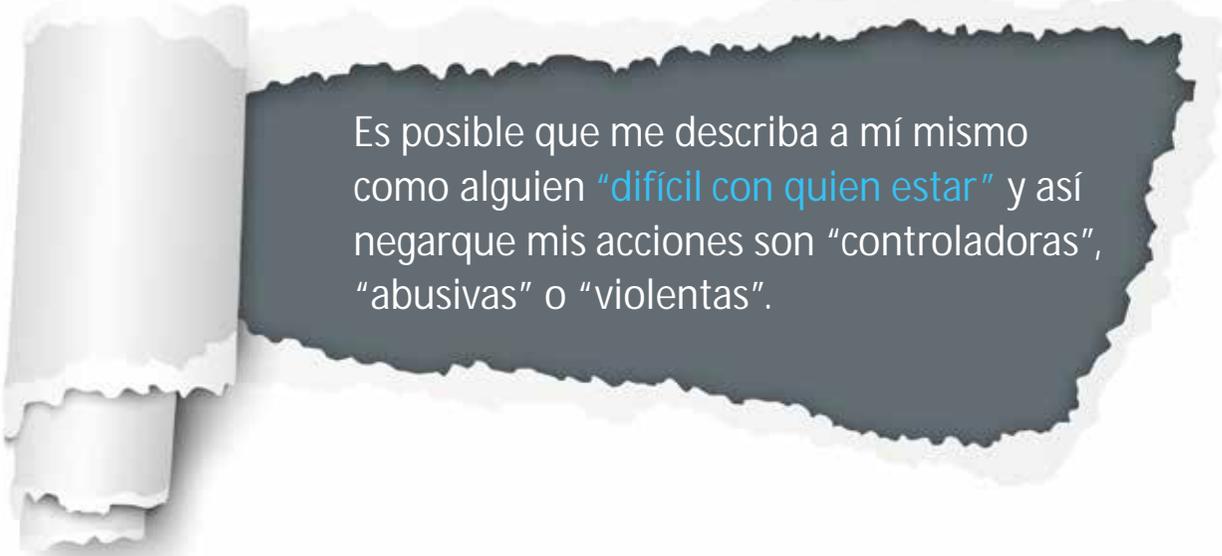
Este material es una invitación para reflexionar sobre cómo el uso de la violencia y el abuso es una decisión.

Yo soy. Yo puedo

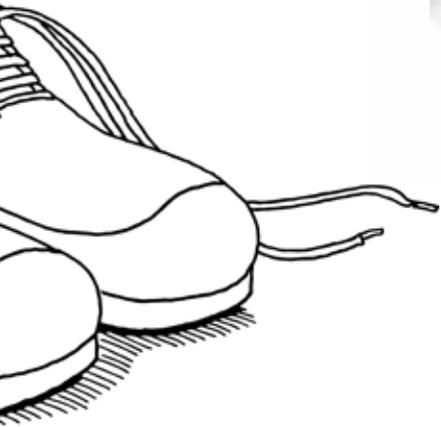




Yo puedo elegir usar estas acciones y comportamientos en maneras que son escondidas o evidentes, **que pueden ser vistas, o no, por otras** personas.



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...

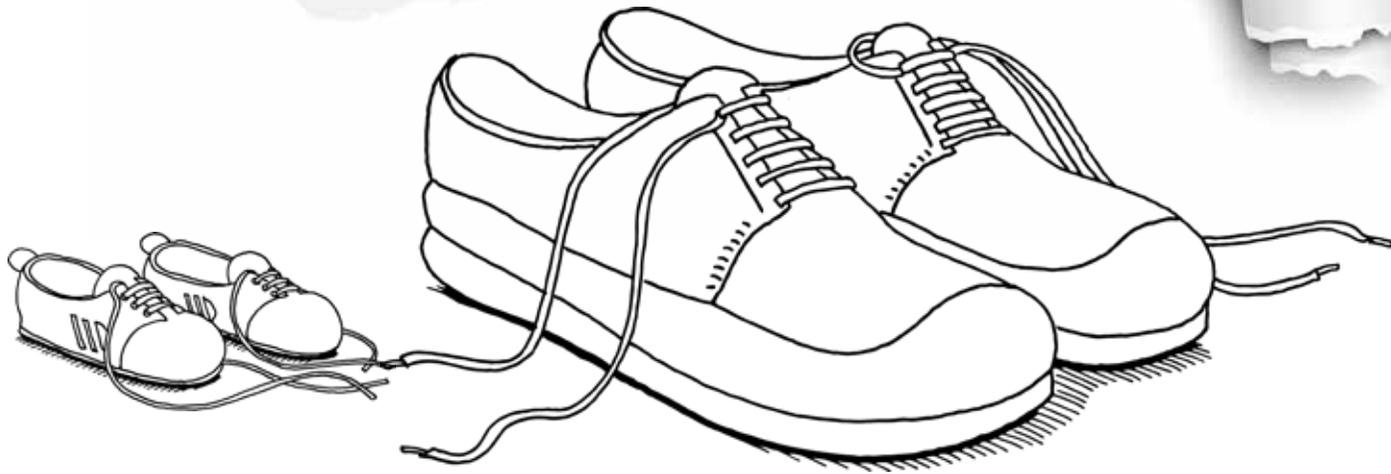
No se debe a mi fe,  
religión o espiritualidad

*(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

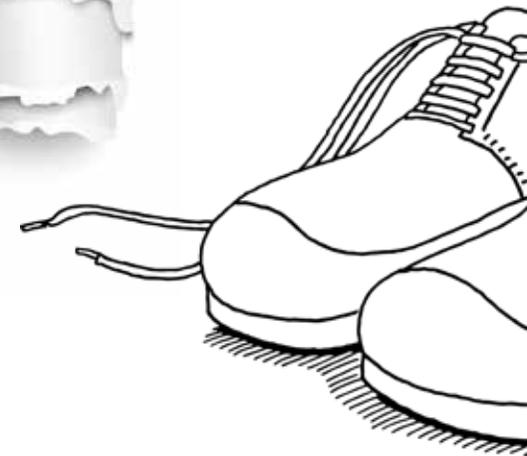
*(aunque mi contexto puede ser complejo y desafiante)*



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.**





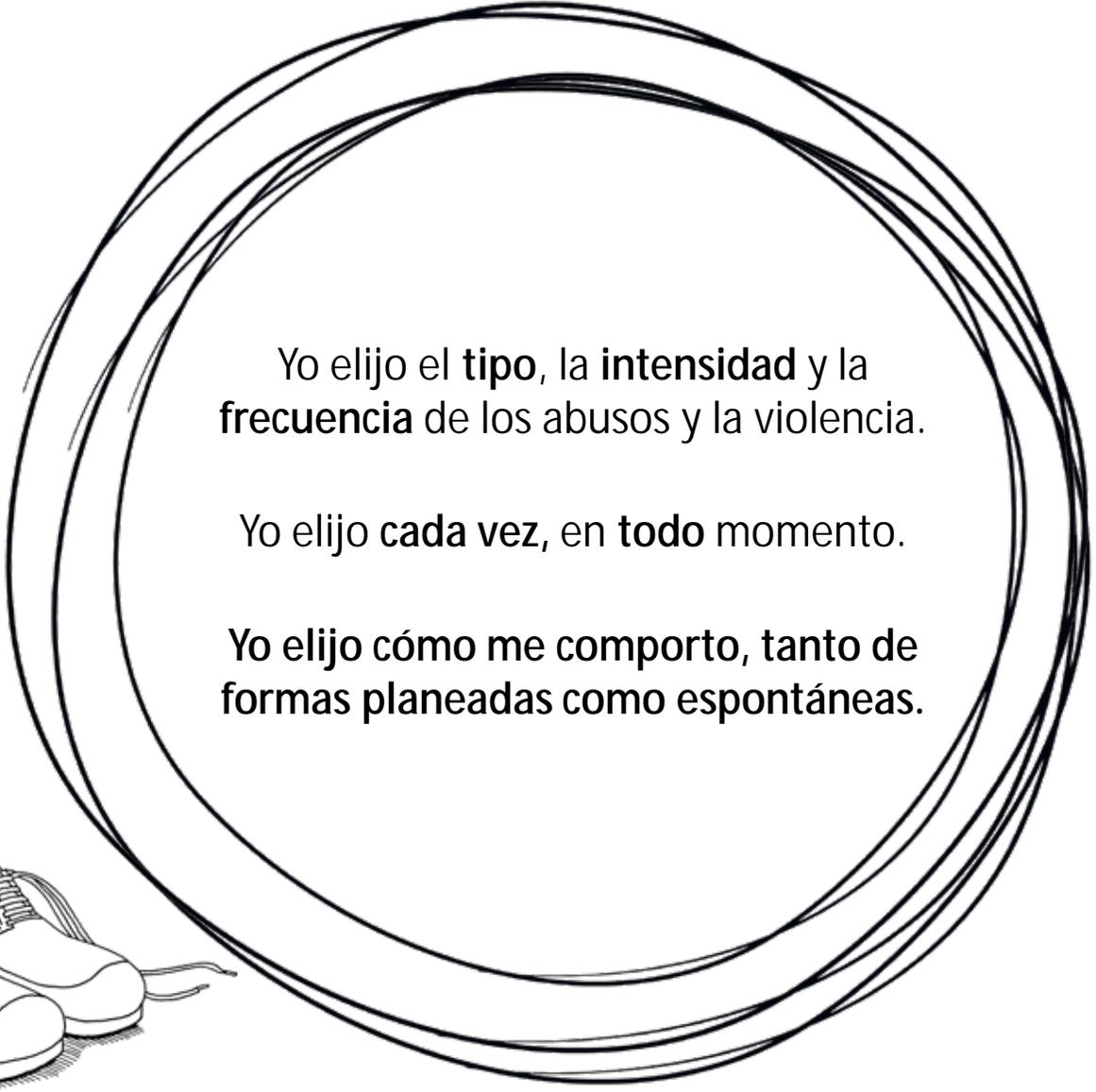
Yo elijo contra  
**quién** usar  
violencia y  
abusos.

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.



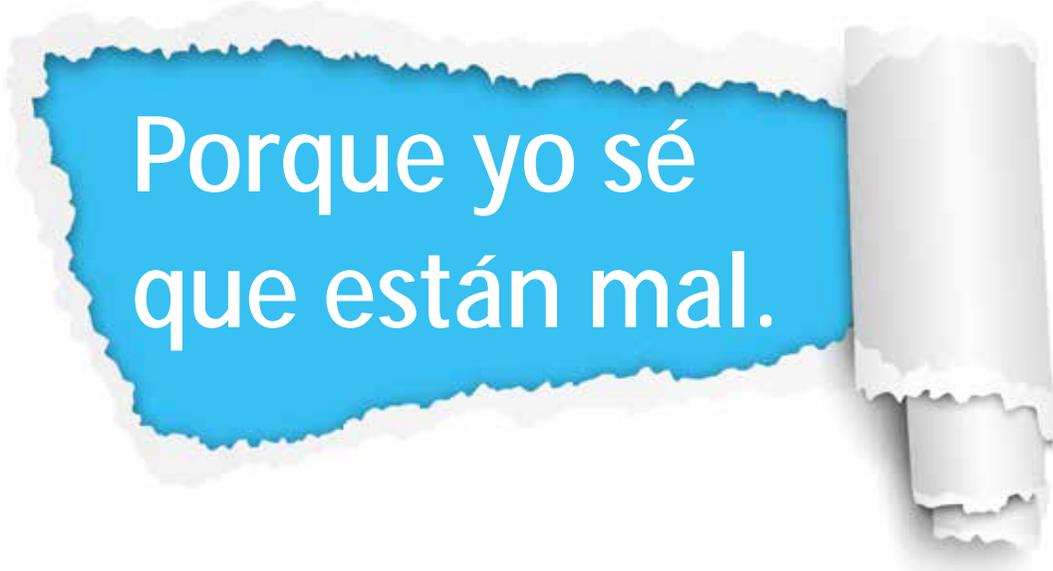
Yo elijo **dónde**  
**no usar**  
violencia y  
abusos.

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](http://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/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

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

