Responsabilidad sin recompensa exigida

Cuaderno original · v1.0 · Constructos de Psicología · 18/11/2026

Ficción para personas adultas. No añadir experiencias personales ni enviar la hoja a una pareja.

La nota de Andrés

Andrés reconoce haber ejercido violencia. Escribe: «He solicitado información para buscar ayuda. Por eso mi expareja tiene que volver a hablar conmigo y darme otra oportunidad».

1. ¿Qué acción declara haber realizado?

_____

_____

2. ¿Qué respuesta exige a otra persona?

_____

_____

_____

Separar la acción de la exigencia

3. ¿Qué salto introduce la expresión «por eso»?

_____

_____

_____

4. ¿Saber que la intención es sincera crearía ese derecho?

_____

_____

_____

5. Retira la exigencia sin añadir un cambio no descrito.

_____

_____

_____

Cambiar el dato o el portavoz

Variante 1: Andrés añade que acudió a una primera cita.

6. ¿Qué dato añade y qué sigue sin demostrar?

_____

_____

_____

Variante 2 independiente: un amigo dice «Yo la convenceré de que debe volver porque estás haciendo un esfuerzo».

7. ¿Qué cambia y qué exigencia permanece?

_____

_____

_____

8. ¿Debe usarse esta hoja para obtener una respuesta?

_____

_____

Comentarios y fuentes

1–2. Declara una solicitud de información; exige conversación y otra oportunidad.

3–5. Convierte su acción en deuda ajena. La sinceridad no crea ese derecho. Retirar la exigencia deja una solicitud, no un cambio acreditado.

6–8. Una cita añade asistencia, no resultados ni derecho a contacto. Cambiar de portavoz no elimina la exigencia. La hoja no se envía para persuadir.

Fuentes conceptuales

The Hotline. Approaching Behavior Change As An Abusive Partner: Planning and Goals. Pasaje sobre responsabilidad y autonomía.

thehotline.org/resources/approaching-behavior-change-as-an-abusive-partner-planning-and-goals/

Women and Gender Equality Canada. Searching for an end to gender-based violence. Apartado Can an abusive relationship ever change?

Enlace completo de la segunda fuente en el artículo. Consulta 18/11/2026. Material original no validado; asistencia de IA y revisión editorial humana pendiente.