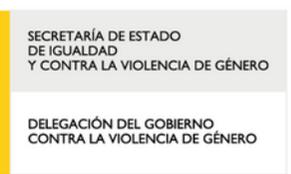


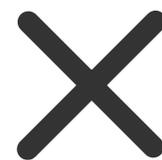


# Mitos del amor romántico

descubrir



## Mito n°1: El amor todo lo puede



Las parejas se construyen y los problemas que puedan surgir no se resuelven solo con el amor. Creer que el amor todo lo perdona es un error. El amor sólo se puede construir (si existe) sobre el respeto, la comunicación y la empatía para disfrutar de una relación sana.

Perdóname Mara, no volverá a ocurrir

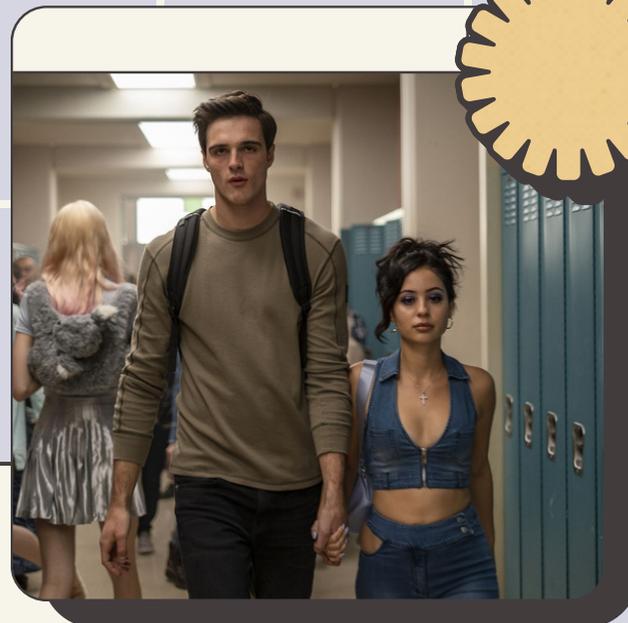
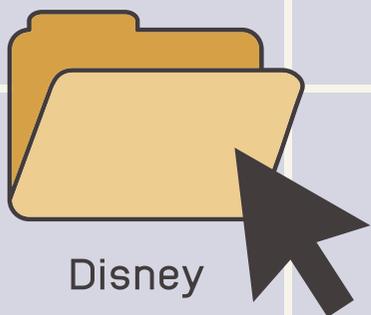
Ya no te creo

Si no me perdonas será porque no me quieres tanto

Bueno, te perdono porque te quiero...



# Mito nº2: El amor verdadero duele y hace sufrir



## ~~CREENCIAS~~

- Los que se pelean se desean.
- Confundir amar con intensidad con amar con sufrimiento.
- Quien bien te quiere te hará llorar.
- Los polos opuestos se atraen.

## REALIDAD

Es normal discutir y tener desencuentros durante una relación, pero se pueden solucionar de forma sana y desde el respeto.

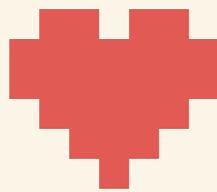




## Mito n°3: El amor es lo más importante

Crear que sin el amor de una pareja no se puede ser feliz. Es decir, creer que para ser feliz hay que estar en pareja, y que la otra persona es la responsable de tu felicidad, dejando de lado otros aspectos de tu vida. Tu bienestar es un equilibrio entre todos los aspectos de tu vida.

### Prioridades de Carmen

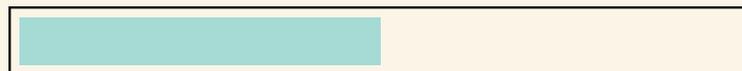


Top 5 de prioridades en la vida de Carmen en 2023

Manuel



Familia



Viajes



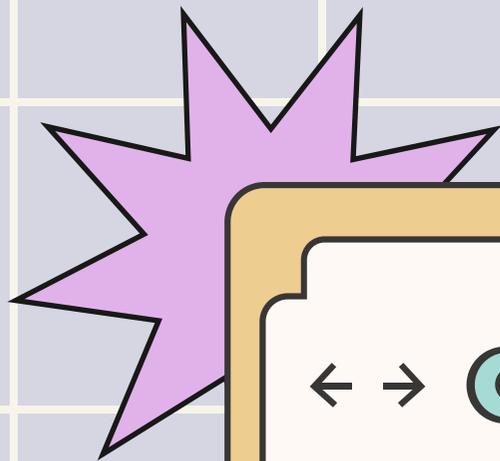
Estudios



Salud



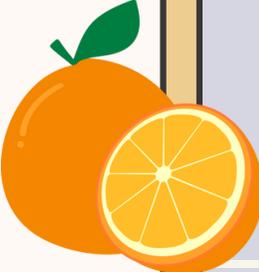
## Mito n°4: La media naranja

A stylized social media post window with a yellow border and a white background. It features a search bar at the top, a profile picture of a woman, and two paragraphs of text. The window has standard window controls (minimize, maximize, close) in the top right corner.

← → 🔍 ★

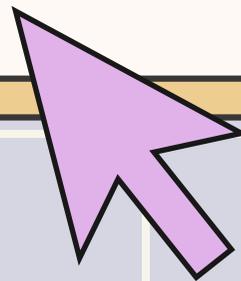


**Tamara**  
*@gitanaempoderada*



Platón nos hizo creer que Júpiter nos dividió el cuerpo en dos y ahora vamos por el mundo buscando nuestra otra mitad. Esto nos hace creer que estamos incomplet@s y que sólo nos enamoramos una vez en la vida.

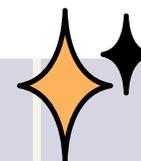
Yo no estoy incompleta, soy una fruta entera. Lo que busco en mi pareja es compañía y apoyo en el camino.



# Instalando un amor sano...

## Mito n°5: Los celos son una muestra de amor

Los celos NO son una muestra de amor. Los celos son un reflejo de nuestros miedos e inseguridades. Aunque puede ser habitual sentirlos, hay que aprender a gestionar la situación de celos de una forma sana.



# Instalando un amor sano...

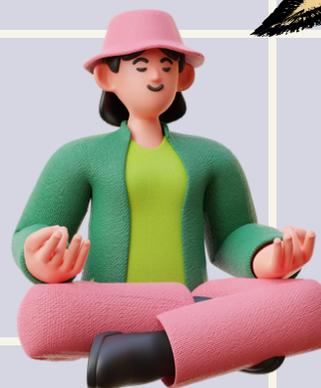
## Mito n°6: Cambiará por amor

Las personas podemos cambiar nuestros hábitos, pero las actitudes nocivas de una pareja no desaparecen "gracias al amor", sino a través de la toma de conciencia de que esa actitud es perjudicial para la relación.

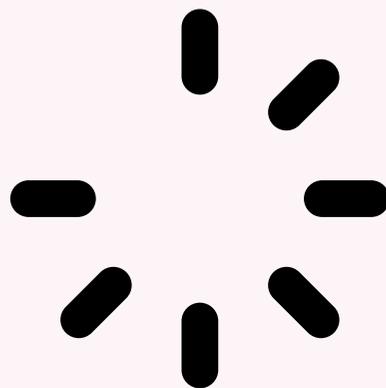
VOY A CAMBIAR TODAS  
LAS CONDUCTAS  
TÓXICAS QUE HE  
APRENDIDO A LO LARGO  
DE MI VIDA PORQUE TE  
QUIERO



ANTONIO, LA GENTE  
CAMBIA POR SÍ MISMA,  
NO POR AMOR



# Conductas tóxicas en las relaciones de pareja



Eliminando...

