

AMOR(ES)

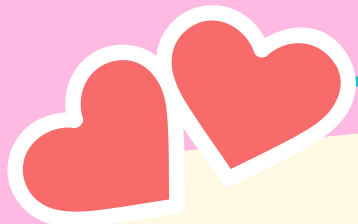
¿ES AMOR?

Mitos del amor romántico

Un mito es un pensamiento compartido por las personas en una sociedad. Generalmente, explican áreas de la vida y maneras de actuar.

- El mito del **amor romántico** explica el amor de pareja y promueve comportamientos de dependencia y control.
- Las creencias sobre el amor romántico se promueven a través del arte, la literatura, la poesía, el cine, la religión, entre otras.
- La idea del **amor**, como fuente de dolor y placer, surge desde la Grecia antigua.





AMOR(ES)

Mitos del amor romántico

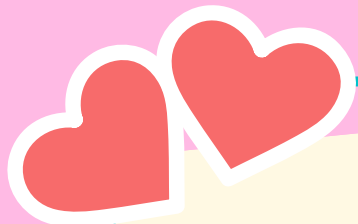
“EL AMOR TODO LO PUEDE.”

Es la idea que nos lleva a normalizar el conflicto. Se piensa que es normal que en las relaciones de pareja los conflictos se resuelvan mediante agresiones en diferentes niveles.

Realidad: El conflicto puede surgir en una pareja en cualquier momento. Una buena comunicación provee espacio para su resolución. Cuando se usa la coerción (prohibir a la pareja hacer cierta actividad), violencia física, ignorar el desacuerdo, a la pareja o dejar de hacer ciertas actividades o comportamientos para manipular a la otra persona, se generan situaciones de violencia.

¡Comunica a tu pareja tus emociones!
Construye una relación de pareja saludable.





AMOR(ES)

Mitos del amor romántico

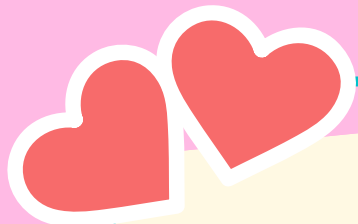
“MI RELACIÓN DE PAREJA ES MI ÚNICA PRIORIDAD.”

Este mito dice que estar en una relación de pareja implica que es el centro de nuestras vidas, y todo lo demás es secundario, porque la pareja es la única razón de la felicidad.

Realidad: Poner a la pareja como centro de la vida puede estar ligado a la dependencia emocional y no permite que las relaciones funcionen de manera adecuada, porque genera situaciones de control de una persona sobre otra.

¡Respetar tu autonomía y la de tu pareja!
Construye una relación de pareja saludable.





AMOR(ES)

Mitos del amor romántico

“EL AMOR REQUIERE ENTREGA TOTAL...”

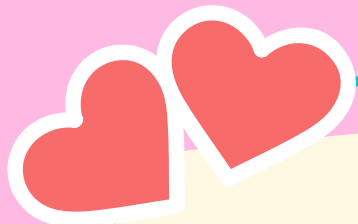
Este mito implica que estar en una relación requiere que dejemos de ser quienes somos, para depender totalmente de la pareja, adaptarnos a ella y sacrificar nuestros proyectos de vida.

Realidad: Es equivocado pensar que la responsabilidad de que la relación marche bien es solo de una persona. Esto puede provocar sentimientos de culpa porque no se cumplen las expectativas, a veces irreales, de la pareja, al exigir que una de las partes adapte toda su vida y posponga sus proyectos para complacer a la otra.

¡Cultiva tus amistades, intereses y proyectos de vida!

Construye una relación de pareja saludable.





AMOR(ES)

Mitos del amor romántico

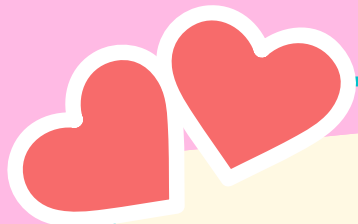
“MI PAREJA PUEDE SABER TODO DE MÍ, POR ESO REVISA MI CELULAR.”

Ésta es la creencia de que cuando estamos en una relación de pareja, por amor, debemos renunciar a nuestra intimidad.

Realidad: Este mito justifica que la pareja revise y cuestione pertenencias, decisiones, cuentas, entre otras. Utiliza la manipulación para esta invasión a la privacidad. El poder y control sobre otra persona son violencia.

¡Respetar la intimidad de tu pareja!
Construye una relación de pareja saludable.





AMOR(ES)

Mitos del amor romántico

**“EL AMOR ES POSESIÓN.
MI PAREJA ES MÍA.”**

Este mito utiliza la idea del amor para justificar la posesión sobre la pareja, que en ocasiones se expresa a través de celos.

Realidad: Los celos llevan a conductas violentas que provocan una relación dañina de dominio y poder. Se han normalizado porque se consideran una prueba de amor y compromiso, pero NO lo son. Los celos y la desconfianza no son una excusa para actuar de forma violenta y ejercer control sobre la pareja.

¡Confía en tu pareja y en ti!

Construye una relación de pareja saludable.

