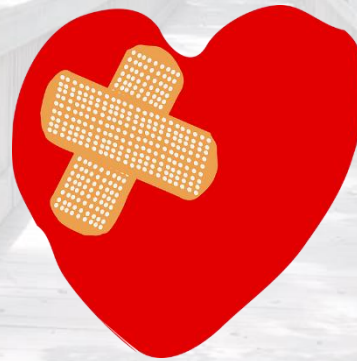


¿Te duele el amor?

Aprende a estar bien solo y en pareja



Webinario gratuito

Irene Fernández Pinto

www.libertiapsicologia.com

irene.fernandez@libertiapsicologia.com



¿De qué hablaremos en este webinar?

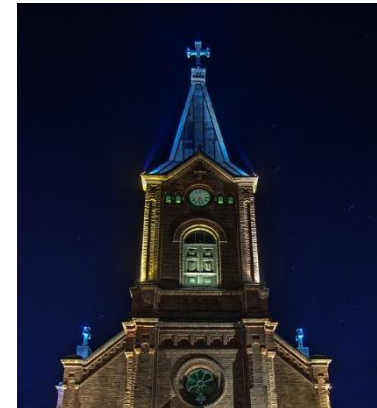
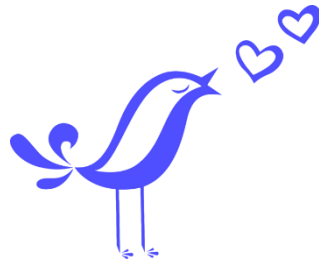
1. ¿Por qué **nos importa** tanto el amor?
2. ¿Qué es y qué **NO es** el amor?
3. **Mitos** del amor romántico
4. ¿Por qué el amor y el desamor **duelen tanto**?
5. **Ser felices**, con y sin pareja

¿Por qué **nos importa** tanto el amor?

- Razones evolutivas



- Razones culturales



¿Qué **NO** es el amor?



Dolor, sufrimiento, lucha

Poseer a otra persona



Entregar nuestra voluntad o nuestro cuerpo

Control, celos

Sacrificio, renuncia

Competición



“Verdadero” o “falso”

Perfecto y eterno



¿Qué **SI** es el amor?

Cuidado y cariño

Respeto

Negociación y acuerdos

Cooperación y ayuda mutua

Comunicación

Disfrute, alegría, placer

Calidad de vida

Metas compartidas



Mitos del amor romántico

Mito 1: La media naranja

Hay una única persona destinada a mí que me completará.



Mitos del amor romántico

Mito 2: Emparejamiento

Lo normal es estar en pareja con una persona del sexo opuesto.



Mitos del amor romántico

Mito 3: Amor = enamoramiento

Amar significa tener “mariposas en el estómago”.



Mitos del amor romántico

Mito 4: El amor lo puede todo

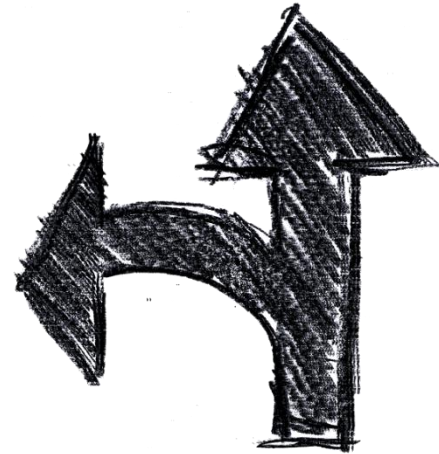
El amor debe ser incondicional y superar cualquier obstáculo.



Mitos del amor romántico

Mito 5: Exclusividad

Es imposible estar enamorado de dos personas a la vez.



Mitos del amor romántico

Mito 6: Celos = amor

Desconfiar, controlar, limitar la libertad... se interpretan como signos de amor.



Mitos del amor romántico

Mito 7: Mito de las discusiones

“Discutimos porque nos queremos”

“Si discutimos, no nos queremos”



Mitos del amor romántico

Mito 8: Mito de la unidad

Debemos hacer todo juntos y aportarnos todo lo que necesitamos.



Mitos del amor romántico

Mito 9: El amor no cambia

Nuestra relación y nuestros sentimientos seguirán igual aunque pase el tiempo.



Mitos del amor romántico

Mito 10: Final feliz del cuento

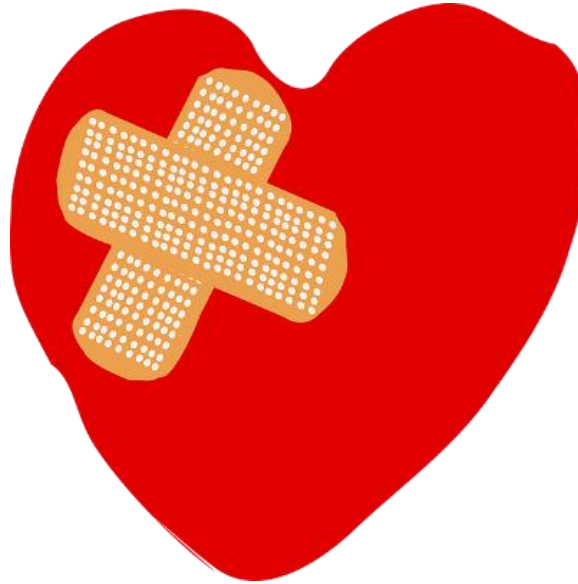
Romper = fracasar



Mitos del amor moderno

- **No debe** molestarme que mi pareja tenga otras relaciones
- **Debo** tener una relación abierta
- **Debo** tener mucha experiencia sexual y probarlo todo
- **Debemos** tener relaciones sexuales muy frecuentes
- Las relaciones largas son falsas, **el amor no dura**
- Somos promiscuos por naturaleza: **es imposible ser fiel**

¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?



¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?

Fuente muy potente de gratificación

- **Momentos gratificantes en pareja:** sexo, diversión, conversación, amistades...
- **Renunciamos a otras gratificaciones alternativas:** nos alejamos de amigos, dejamos de lado actividades...
- **Esperamos que nuestra pareja cubra nuestras carencias:** acostumbrarnos a su ayuda, sus ánimos y su valoración.



¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?

Significado social y personal de la pareja y la ruptura

- Presión por tener pareja (o hijos).
- Miedo a estar “solo”.
- Entender la ruptura como fracaso: seguir por miedo o por inercia es el verdadero fracaso.
- Miedo a no volver a encontrar a nadie (“media naranja”, la ruptura ha sido “mi culpa”, baja autoestima...).
- Batalla con ganadores y perdedores: ¿quién rompe con quién?



¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?

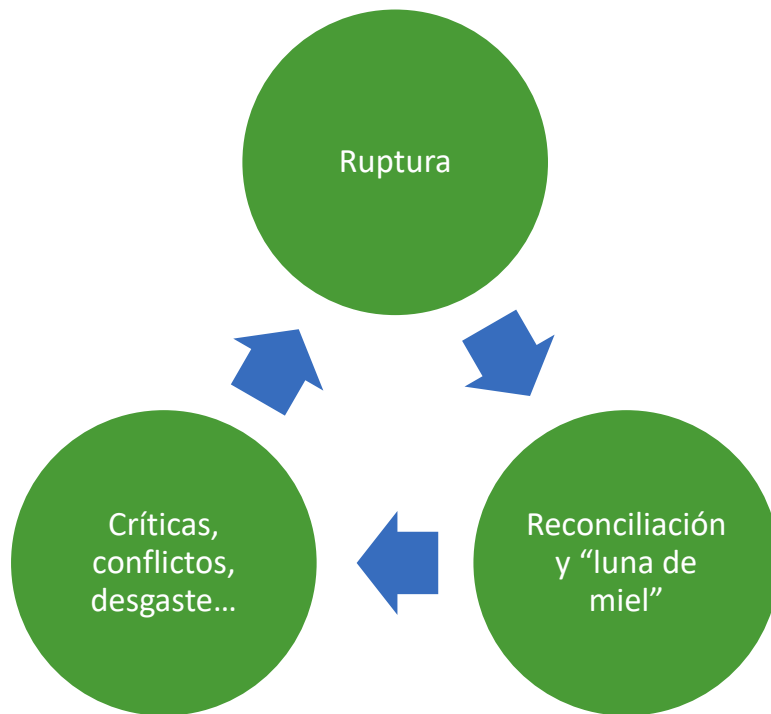
Dificultades en la relación de pareja

- **Exigir** en vez de pedir, agradecer y negociar.
- **Ceder** en vez de marcar límites.
- **Emociones negativas** que se acumulan hasta estallar.
- Centrarnos en lo que va mal e **ignorar lo que funciona**.
- Recurrir al **chantaje emocional** en vez de hablar claro.
- **Insultos y descalificaciones** que merman la autoestima.



¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?

Círculo vicioso de rupturas y reconciliaciones



- **Confundimos sentimientos intensos con amor.**
- **Escalada de agresividad.**



¿Por qué el amor y el desamor **duelen** tanto?

Pensar (y hablar) en bucle sobre la relación

- **Desahogo** temporal que me impide avanzar.
- **No aceptar** la situación.
- **Idealizar o demonizar** al otro.
- **Convencer** al otro (buscar culpables, explicar mi versión...).
- **Ideas irracionales:** “las cosas podrían ser distintas”, “me da miedo olvidarlo”, “si me entendiera de verdad sería distinto”.
- **Nos desgastamos** con el pasado y no trabajamos por el futuro.



Ser felices, con y sin pareja



Ser felices, con y sin pareja

Pon el amor en contexto

- Emparejarnos es un medio (opcional) para el fin: **ser felices**.
- No es obligatorio ni está determinado: **podemos cambiar de idea**.
- No está garantizado ni es incondicional: **cuidados diarios**.
- **Romper puede ser mejor** decisión que seguir en pareja.
- Las emociones fluctúan, pero podemos **“reavivar la chispa”**.
- El mejor antídoto para la infidelidad: **comunicarnos y cuidarnos**.



Ser felices, con y sin pareja

Flexibiliza tus expectativas

- Cada persona tiene sus valores, prioridades, habilidades, expectativas, preferencias...
- Puedo **pedir cambios** importantes para mí.
- El otro no tiene la obligación de aceptarlos: **negociar**.
- Hay **más de una forma válida** o adecuada de hacer las cosas.



Ser felices, con y sin pareja

Sé asertivo y comunícate

- Pide que se respeten tus espacios, relaciones y prioridades.
- Sé asertivo: pide lo que necesitas y expresa lo que piensas.
- Si quieres que algo cambie, dilo claramente.
- No esperes a estallar para decir lo que no te gusta.
- Céntrate en cambios a futuro: el pasado no se puede cambiar.
- Busca momentos adecuados para hablar de buenas formas.



Ser felices, con y sin pareja

Cuestión de actos y decisiones, no solo de emociones

- Las emociones cambian a lo largo de la relación.
- Tener emociones intensas no es lo mismo que querer.
- Las emociones se cultivan: “reavivar la chispa”.
- Las emociones se difuminan: las rupturas se superan.
- Decidir si la relación suma o resta.



El tiempo... ¿lo cura todo?

Ser felices, con y sin pareja



¿Y tú cómo funcionas?



- Emociones **negativas**
- **Miedo** a romper o a estar solo
- Discusiones y **conflictos**
- **Esperar** a que el otro se dé cuenta
- **Perdonarlo todo**
- **Renunciar** y sacrificarme
- Romper y **arrepentirme**
- Hablar y pensar sobre el **pasado**
- **Exigir** que el otro funcione como yo
- Relaciones en el **centro** de mi vida

- Emociones **positivas**
- **Disfrutar** (con o sin relación)
- Negociar y **decidir**
- **Hablar claro** y pedir lo que quiero
- Poner **límites** y expresar necesidades
- **Reciprocidad**: dar y recibir
- Decidir en un momento **tranquilo**
- Decidir y trabajar por el **futuro**
- Ser **flexible** y buscar acuerdos
- Relaciones como **una parte más**

Recursos recomendados

¿Cuál es tu estado civil?

- Soltero
- Casado
- Divorciado
- Feliz 😊

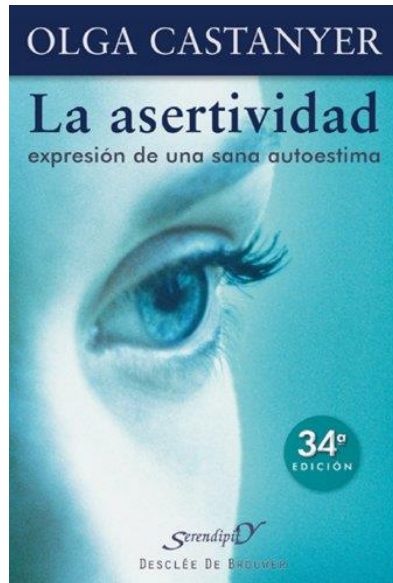


Recursos recomendados

Libros

La asertividad:

expresión de una sana autoestima



Vivir en pareja:

técnicas sencillas pero eficaces para una
convivencia feliz



Recursos recomendados

Videos

Una manera mejor de hablar de amor



Repensando la infidelidad



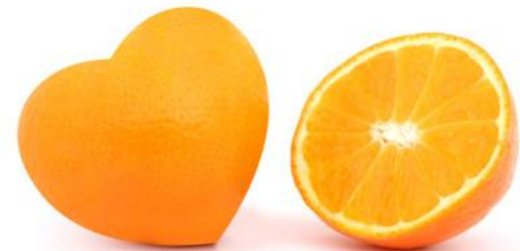
El secreto del deseo en una relación a largo plazo



Recursos recomendados

Blog

- [¿Para qué una media naranja... si puedo tenerla completa?](#)
- [El amor con el paso del tiempo](#)
- [Preguntas y respuestas sobre las relaciones de pareja](#)
- [Miedos frecuentes en las relaciones de pareja](#)
- [Cuando una pareja está junta](#)
- [Enamorarse a diario](#)
- [Si tú me dices ven... no dejo nada, pero te acompaño](#)



Recursos recomendados

Blog

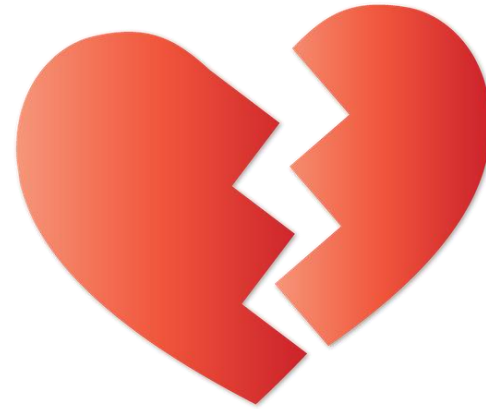
- [Las discusiones en pareja](#)
- [El arte de criticar](#)
- [Corresponsabilidad y reparto de tareas en la pareja](#)
- [Las distintas formas de expresar amor en pareja](#)
- [Claves para una buena comunicación en pareja](#)
- [El erotismo del buen trato](#)



Recursos recomendados

Blog

- [Los celos en la relación de pareja](#)
- [Control vs confianza en la pareja](#)
- [5 claves para superar un cambio profundo](#)
- [Separarse después de los 50](#)



Recursos recomendados

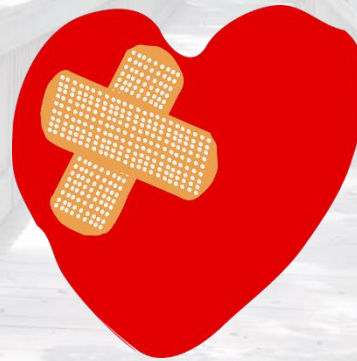
Blog

- [¿Sabes estar solo? Aprende a disfrutar de tu propia compañía](#)
- [Empieza hoy a hacer respetar tus derechos asertivos](#)
- [¿Qué es la autoestima?](#)
- [¿Qué factores influyen en la autoestima?](#)



¡Gracias!

¿Preguntas, opiniones, sugerencias?



Webinario gratuito

Irene Fernández Pinto

www.libertiapsicologia.com

irene.fernandez@libertiapsicologia.com

