

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

¿QUÉ ES UN MITO?

- Un mito es una creencia compartida por una cultura o sociedad y es considerada como verdadera u objetiva.
- Estas falsas creencias marcan de forma implícita nuestras acciones, validando o no nuestro comportamiento en función del mito.

¿CUÁLES SON LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO?

01

MITO DE LA “MEDIA
NARANJA”

02

MITO DE LA
OMNIPOTENCIA

03

MITO DE LOS CELOS

04

MITO DE LA
EXCLUSIVIDAD

05

MITO DE LAS
DISCUSIONES

06

MITO DEL MATRIMONIO
O LA CONVIVENCIA

07

MITO DE LA UNIDAD

- Consiste en tener “fe ciega del destino”, ya que se piensa que la elección de la pareja ha sido predestinada.
- Esta creencia se basa en la idea de que estamos incompletos/as y necesitamos una pareja que nos complemente.
- Por lo tanto, se potencia la sensación de necesitar una pareja que proporcione la felicidad que individualmente no se consigue alcanzar.

Es necesario señalar que estar en pareja es una elección personal y no un requisito imprescindible para alcanzar la felicidad.

MITO DE LA MEDIA NARANJA

01



- Esta creencia se fundamenta en pensar que “el amor todo lo puede” o que cualquier sacrificio es válido por la pareja.
- Una de las consecuencias de este mito es permitir situaciones perjudiciales, en aras de que el amor es suficiente para sustentar la relación de pareja, a pesar de las dificultades que puedan existir.

El amor es un aspecto importante en una relación de pareja, pero no el único.

Por tanto, es aconsejable cuidar nuestro bienestar y no mantener aquellas relaciones que nos hagan carecer de él, pues el amor no todo lo puede.

- Reproduce la creencia de que los celos son un signo de amor.
- Es decir, si amas a alguien es normal e, incluso, positivo sentir celos en determinadas situaciones, pues es una prueba de que tu pareja te quiere de verdad.

Recordemos que los celos son una muestra de inseguridad y miedo a perder a la pareja y podrían indicar dependencia y posesión en algunos casos.

MITO DE LOS CELOS 03

Este mito se relaciona con varias ideas:

- Una de ellas es la creencia de que al tener pareja no podemos sentirnos atraídos/as por otras personas.
- Además, se relaciona también con el concepto de la monogamia, es decir, enmarca como “normal” la exclusividad en una relación de pareja.

Hay que tener presente que, a pesar de tener pareja, se puede sentir atracción física, personal, intelectual, etc., por otra persona, lo que no implica directamente incumplir el compromiso acordado en la pareja.

Asimismo, la monogamia es un modelo de relación que cada pareja puede elegir de forma libre y es igual de válida que otro tipo de forma de relación que sea consensuada por la pareja.

MITO DE LA EXCLUSIVIDAD 04

Este mito funciona en ambos sentidos:

- Creencia de que discutir en pareja es malo.
- Creencia de que “los que se pelean se desean” (las parejas que más discuten lo hacen porque tienen sentimientos más intensos y verdaderos).

Las discusiones en pareja son una realidad, pero esto no implica normalizar el conflicto tolerando situaciones que generen malestar frecuentemente.

No hay ningún tipo de relación entre discutir y el amor que se siente; una relación de pareja se basa en promover el bienestar mutuo.

- Se cree que el amor debe conducir siempre a la unión matrimonial o a la convivencia.
- Es decir, ambos son considerados los caminos “apropiados” y esperados en nuestra sociedad.

Muchas personas piensan que una relación de pareja duradera que aún no conviven o se han casado no sería una auténtica relación.

Es necesario tener en cuenta que cada pareja es un mundo diferente y pueden elegir libremente aquella opción que les haga sentirse más cómodos/as, independientemente de las rutas establecidas por la sociedad.

MITO DEL MATRIMONIO Y LA CONVIVENCIA

06

- Creencia de que ambas personas de la relación han de ser una.
- Esto implica tanto ver las cosas del mismo modo, tener creencias y actitudes iguales, como compartir el mayor número de actividades posible.

Recordemos que la pareja consta de dos personas independientes y se recomienda que cada persona tenga y cuide su espacio personal (amistades, ocio, etc.) para poder enriquecerse tanto en pareja como individualmente.

MITO DE LA UNIDAD **07**

¡GRACIAS POR TU TIEMPO!

¿Quieres contactar conmigo?

info@psicolaume.com



608485812

www.psicolaume.com



[@psicolaume](https://www.instagram.com/psicolaume)



[Psicolaume](https://www.facebook.com/Psicolaume)



[linkedin.com/in/laura-moreno-escobar-psicolaume](https://www.linkedin.com/in/laura-moreno-escobar-psicolaume)

