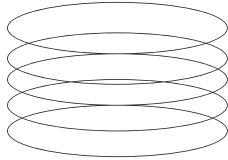


# Creencias



## Limitantes



### Creencias limitantes respecto al amor en pareja

Las creencias limitantes respecto al amor en pareja son ideas o pensamientos negativos que pueden obstaculizar la capacidad de una persona para establecer y mantener relaciones amorosas saludables. Estas creencias a menudo se basan en experiencias pasadas, miedos o patrones de pensamiento negativos. Algunas creencias limitantes comunes en el ámbito del amor en pareja incluyen:

- "No soy lo suficientemente bueno/a": Esta creencia puede hacer que una persona se sienta insegura en una relación y crea que no merece el amor o la atención de su pareja.
- "Todas las relaciones terminan mal": Quienes tienen esta creencia tienden a anticipar lo peor en todas sus relaciones y pueden sabotearlas por temor a ser heridos.
- "Siempre me abandonan": Aquellos que creen que siempre son abandonados pueden ser propensos a la dependencia emocional y tener dificultades para confiar en sus parejas.
- "El amor es sufrimiento": Esta creencia puede llevar a la idea de que el amor debe ser doloroso y problemático, lo que puede provocar que una persona tolere relaciones tóxicas.
- "Nadie puede amarme como soy": Quienes creen esto pueden sentir que no pueden ser auténticos en una relación o que deben cambiar fundamentalmente para ser amados.
- "El amor es una competencia": Algunas personas creen que deben competir con otros por el amor de su pareja, lo que puede generar celos y ansiedad en la relación.
- "No puedo confiar en nadie": La desconfianza en las relaciones puede dificultar la formación de lazos emocionales profundos y duraderos.
- "No merezco ser feliz en el amor": Esta creencia puede llevar a la autodestrucción y la evitación de relaciones saludables por miedo a la felicidad.
- "Nunca encontraré a mi pareja ideal": Quienes piensan de esta manera pueden conformarse con relaciones insatisfactorias o incluso evitarlas por completo.
- "El amor es sacrificio total": Algunas personas creen que deben renunciar a sus propias necesidades y deseos en una relación, lo que puede llevar a la insatisfacción y al agotamiento.

Es importante reconocer estas creencias limitantes y trabajar en cambiarlas para construir relaciones amorosas y saludables. La terapia o el apoyo psicológico pueden ser útiles para abordar estas creencias y desarrollar una perspectiva más positiva y realista sobre el amor en pareja.

### Creencias limitantes en el amor de infidelidad, falta de compromiso, que es peligroso

Las creencias limitantes relacionadas con la infidelidad, la falta de compromiso y la percepción de que el amor es peligroso pueden tener un impacto significativo en las relaciones de pareja. Estas creencias pueden derivar de experiencias pasadas, miedos o inseguridades y pueden obstaculizar la capacidad de una persona para experimentar una relación amorosa satisfactoria y saludable. Aquí hay algunas creencias limitantes comunes en estos aspectos:

- "Todas las personas son infieles": Creer que la infidelidad es una constante en todas las relaciones puede llevar a la desconfianza constante y la paranoia, lo que puede socavar la confianza en la pareja.
- "Nunca podré confiar en nadie": Esta creencia puede ser el resultado de experiencias pasadas de traición o abandono, lo que dificulta la formación de una conexión emocional profunda con la pareja actual.
- "El compromiso me limita": Algunas personas pueden ver el compromiso como una restricción de su libertad y creen que estar en una relación significa renunciar a sus deseos y metas personales.
- "El amor siempre duele": Creer que el amor conlleva inevitablemente sufrimiento puede llevar a la evitación de relaciones íntimas o al sabotaje de relaciones potencialmente saludables.
- "El amor es peligroso": Algunas personas pueden ver el amor como una amenaza para su seguridad emocional o física, lo que puede llevar a la evitación de relaciones por temor a ser lastimadas.
- "No merezco una relación comprometida": Esta creencia puede hacer que una persona se conforme con relaciones superficiales o que evite buscar una conexión profunda y comprometida.
- "La monogamia es irrealista": Algunas personas pueden creer que la monogamia es imposible de mantener y que la infidelidad es inevitable en todas las relaciones.
- "Siempre me decepcionan": Creer que las parejas siempre decepcionarán puede hacer que alguien tenga expectativas negativas y se comunique de manera poco constructiva en la relación.
- "No puedo ser vulnerable en el amor": La creencia de que mostrar vulnerabilidad es peligroso puede dificultar la intimidad emocional en la pareja.
- "El compromiso es aburrido": Algunas personas pueden ver el compromiso como monótono o aburrido, lo que puede llevar a buscar emociones y novedad fuera de la relación.

Superar estas creencias limitantes generalmente implica una combinación de autoexploración, comunicación abierta con la pareja y, en algunos casos, terapia o asesoramiento para abordar las causas subyacentes de estas creencias y desarrollar una perspectiva más saludable y realista sobre el amor y las relaciones de pareja.

## **Creencias limitantes que se crean en relaciones tóxicas**

En relaciones tóxicas, las creencias limitantes pueden arraigarse profundamente en una persona debido a la manipulación, el abuso emocional o la falta de apoyo. Estas creencias pueden mantener a la persona atrapada en la relación tóxica y afectar negativamente su autoestima y bienestar emocional. Algunas creencias limitantes comunes que pueden desarrollarse en relaciones tóxicas incluyen:

- "No merezco algo mejor": La persona puede llegar a creer que merece la relación tóxica y que no puede aspirar a una relación más saludable.
- "Nadie más me querrá": La creencia de que no hay otras opciones de pareja puede hacer que alguien se quede en una relación dañina por miedo a la soledad.
- "Es mi culpa": Las víctimas de relaciones tóxicas a menudo culpan a sí mismas por los problemas en la relación, lo que puede erosionar su autoestima.
- "Nunca seré feliz": La persona puede creer que la felicidad solo es posible dentro de la relación tóxica y que no puede ser feliz por sí misma.
- "No puedo confiar en nadie más": La manipulación y el engaño en una relación tóxica pueden llevar a la desconfianza generalizada en otras personas.
- "No puedo vivir sin esta persona": La dependencia emocional puede hacer que alguien sienta que no puede funcionar o ser feliz sin su pareja tóxica.
- "Debo sacrificarme por el bien de la relación": La persona puede creer que su bienestar personal es menos importante que mantener la relación a toda costa.

- "No merezco amor": La falta de amor y apoyo en una relación tóxica puede hacer que alguien crea que no merece ser amado.
- "La violencia es normal": En casos de relaciones abusivas físicas o emocionales, la víctima puede llegar a creer que la violencia es una parte normal de las relaciones.
- "No puedo cambiar nada": La sensación de impotencia puede hacer que alguien crea que no puede cambiar su situación o poner fin a la relación tóxica.

Superar estas creencias limitantes puede ser un proceso difícil y a menudo requiere apoyo externo, como terapia o asesoramiento, para ayudar a la persona a recuperar su autoestima, reconocer patrones destructivos y tomar decisiones más saludables para su bienestar emocional y físico. Es importante buscar ayuda y apoyo en situaciones de relaciones tóxicas.

# ELEVA TU POTENCIAL

con **Mayra Pineda**

Cualquier duda escríbeme al mail [contacto@mayrapineda.com](mailto:contacto@mayrapineda.com)

