Publicado en Madrid el 14/02/2020

# [Día de San Valentín: la especialista en psicología positiva Dafne Cataluña habla del amor sano](http://www.notasdeprensa.es)

## El día 14 de febrero, día de los enamorados, o día de San Valentín, es una fecha importante en el calendario de la mayoría de las personas. Es el amor un tema universal y atractivo, sobre el que se ha escrito mucho y que, últimamente, es tema de conversación debido al éxito de un reality de televisión en el que varias parejas de enamorados ponen a prueba su confianza y la estabilidad de sus relaciones sentimentales, tratando de no caer en suculentas y apetecibles tentaciones

 "Es fundamental, para vivir una relación emocional sana, vivir el amor de una manera libre, sosteniéndolo sobre la confianza y el respeto, sin sufrimiento, y alejada de las relaciones tóxicas y de la dependencia emocional", explica la especialista en psicología positiva Dafne Cataluña. Pero and #39;¿Cómo puede influir la educación recibida en la forma de vivir el amor? and #39; Cada persona, y cada pareja, debe vivir sus relaciones sentimentales y sexuales de una forma libre y, desde esa libertad, marcar y pautar normas, límites, metas y objetivos a corto, medio y largo plazo. En psicología, una de las teorías más utilizadas al hablar del amor es la teoría triangular de Sternberg. Esta teoría concluye que, según la presencia o la no presencia de tres componentes (intimidad, pasión y compromiso), se identifican 7 tipos diferentes de amor: cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor fatuo, amor de compañeros y amor completo. Pero la actitud que una persona tome hacia el amor, y la forma en cómo se relacione y cómo sean esas relaciones sentimentales puede venir marcada por muchos factores: educacionales, culturales, experiencias del pasado y, en muchas ocasiones, por falsos mitos y creencias irracionales, que distan mucho de la verdadera realidad del amor. En relación a los factores educacionales, un estudio científico que examinó la correlación entre la educación de los padres y las actitudes de los estudiantes universitarios hacia el amor y sus mecanismos formativos, concluyó finalmente que las ventajas económicas y culturales y la educación de los padres sí aumenta la probabilidad de que los hijos adultos tengan después unas actitudes hacia el amor realistas y no románticas. También sobre la confianza se ha estudiado mucho, y es que no sólo la confianza ha de ser la base de las relaciones sentimentales. Desde el IEEP se considera que lo ha de ser en todo tipo de relaciones que se establezcan: de amistad, laboral, familiares, etc. Existen estudios que demuestran que confiar en la pareja, mejor aún, la confianza mutua en una pareja, es el fundamento y condición de estabilidad de la relación amorosa y, por lo tanto, elemento central de uno de los vínculos básicos de la vida social. ¿Qué ocurre cuando la confianza se pierde y la relación de pareja se sustenta en otras variables muy diferentes a la confianza y al respeto? Pues que la desconfianza y la toxicidad entran en juego, inundando de dudas, miedo, celos, dependencia, etc. Numerosos ingredientes negativos se instalan en la relación y la convierten en todo menos en una relación sana. Independientemente de si se celebra el día de San Valentín o esta fecha resulta indiferente, se celebre o no se celebre ese día el amor, es importante sobre todo el amor hacia uno mismo: quererse, valorarse, cuidarse y, así, vivir el amor sano que convierte a quienes lo comparten en mejores personas que, si lloran, lo hacen de alegría.

**Datos de contacto:**

Agencia Comunicación Mad Cor

675943952

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/dia-de-san-valentin-la-especialista-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Educación Sociedad



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)