

¡Que no te rompan el corazón! Sigue los tips de esta profesora



"¿Alguna vez te han roto el corazón? Pues prepárate porque lo harán de nuevo", afirmó Arianna Márquez, mentora de la PrepaTec Saltillo.

La también autora del libro *¿Cómo evitar que te rompan el corazón? Porque te lo van a volver a romper*, compartió algunas claves para superar **los descabros del corazón**.

*"El objetivo es **cómo te vas a fortalecer** desde el punto de vista individual, porque te van a volver a romper el corazón, la gente se va a volver a ir", explicó Arianna Márquez.*

La mentora compartió 6 tips para recuperarse, basados en experiencias personales y las que ha atendido como **psicóloga clínica y terapeuta de pareja**.



/> width="1920" loading="lazy"> Seis consejos para prevenir que te rompan el corazón

Para la psicoterapeuta, las relaciones de pareja **son complejas y requieren dedicación**, por ello recomendó **6 claves para [lograr éxito en una relación](#)**.

1. Comunicación

Buscar un lugar y momento adecuado para conversar, esto con el motivo de tener una charla más efectiva y que la pareja esté bien emocionalmente.

2. Conexión emocional

Hacerle sentir a tu pareja que estás disponible para él/ella, que eres incondicional en la relación a fin de que exista apego seguro entre los miembros de la misma.

3. Acuerdos en pareja

Identificar la raíz de por qué ambas partes están en desacuerdo, para resolver de la mejor manera el problema y que este no se agrande.

4. Infidelidad

Reforzar la autoaceptación incondicional, saber cuáles son las razones por las que te quedarías con tu pareja después de la infidelidad y no sentirte culpable de sus acciones.

5. Falta de compromiso

Ser empático y tener responsabilidad afectiva de cómo tus acciones influyen en tu pareja.

6. El deber ser del matrimonio

Liberarse de las comparaciones, pues vives tú relación en base a una perspectiva distinta a lo que es la misma.

“El objetivo es cómo te vas a fortalecer desde el punto de vista individual, porque te van a volver a romper el corazón, la gente se va a volver a ir”.

Amor y rompimiento, ¿algo natural?

Gracias a su experiencia en el tema, la terapeuta Arianna Márquez **busca ayudar** a los que están pasando por **una situación similar** a lo relatado en su obra.

La autora comentó que con su libro pretende que las personas **se conozcan a sí mismas y sepan qué buscan en una relación de pareja**, porque afirma: *“No nacemos pareja, hacemos pareja”*.

*“Yo creo que todos hemos pasado por una ruptura de corazón y viene esa parte donde llega el pensamiento de: **“el problema soy yo”**”,* destacó la mentora.

Recordó que **el acto de romper una relación no es un problema**, sino algo natural por lo que **todos pasamos alguna vez**.



/> width="900" loading="lazy"> Una idea de pandemia

De acuerdo con Arianna Márquez, la idea del libro surgió a partir de la pandemia del **COVID-19**, con el fin de hablarle a un público acerca de la relación que hay entre parejas y lo que conlleva estar con alguien.

La autora realizó una certificación *Master Speaker* en **Terapia Focalizada en Emociones**, donde aprendió **habilidades básicas de comunicación** y decidió **transmitir lo que aprendió** por medio de la escritura.

Decidida a redactar su libro, se puso en contacto con uno de los maestros que impartió la certificación para que la ayudara a trabajar en su proyecto, en un momento en el que **muchas relaciones de pareja vivieron situaciones de crisis por el encierro**.

El libro *¿Cómo evitar que te rompan el corazón? Porque te lo van a volver a romper* se puede adquirir a través de la [tienda online de Amazon](#) a partir del 14 de febrero.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: