

# GUÍA PRÁCTICA deconstruir “la soltería”

## 1. Identifica los mitos que escuchas

Haz una lista de frases que hayas oído o pensado sobre la soltería:

“Estar soltera significa que algo me falta.”

“Todas mis amigas están en pareja, yo estoy atrasada.”

“Necesito una pareja para ser feliz.”

(...)

Ejercicio: Escribe cada mito y junto a él, una versión más realista y amable contigo misma.

“Estar soltera significa que algo me falta” → “Estar soltera es una oportunidad para conocerme”

## 2. Reconoce los beneficios de estar soltera

Completa la lista de aspectos positivos de tu soltería:

- Más tiempo para ti y tus intereses.
- Libertad para tomar decisiones sin depender de otros.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3. Cambia el lenguaje

✗ Evita palabras con connotación negativa: “sola”, “incompleta”, “insuficiente”.

✓ Usa frases que reflejen empoderamiento:

- “Disfruto de mi compañía”
- “Estoy aprendiendo a conocerme”
- “Mi felicidad depende de mí, no de una pareja”

## 4. Practica afirmaciones diarias

Algunas ideas para repetir en voz alta o escribir en tu blog de notas del móvil:

“Estoy completa tal y como soy.”

“Mi valor no depende de estar en pareja.”

“Disfruto de mi tiempo a solas y lo aprovecho para crecer.”

## 5. Redefine la felicidad

- Reflexiona: ¿Qué cosas me hacen sentir plena que no dependen de otra persona?
- Haz un plan semanal para dedicarte tiempo a ti misma, actividades que te llenen y conexiones significativas con otros.

**Estar soltera también es estar completa.  
Tu vida no está en espera: ya es tuya.**