

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 1° DE ENERO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUANDO TERMINAR UNA RELACIÓN DE PAREJA**

**Terminar una relación de pareja es una decisión importante que hay que tomar con calma. Por esos debes analizar varios factores a la hora de decidir si vas a terminar o no con tu pareja.**

Antes que nada, piensa en cómo será esa relación si continúa dentro de un año o de cinco años, quizás esa perspectiva te proporcione una idea de lo que quieres hacer, de lo que te hace sentir bien o mal. **Es necesario ser muy realista y no engañarte, puesto que ese autoengaño puede perjudicarte tanto a ti como a la otra persona.**

**Para saber si tu relación de pareja es hora de que termine, quizás sea el momento de hacerte preguntas, sin buscar culpables.** Las relaciones son cosa de dos, simplemente buscando entender qué ha sucedido y cómo pueden aprender de ello con sabiduría y paciencia.

**Preguntas que debes hacerte antes de terminar una relación.**

**Muchas preguntas que te debes hacer antes de terminar una relación serán dolorosas pero a veces la realidad duele, sin embargo es necesario para madurar y para entender quién eres y qué quieres de una relación. Romper hace daño, pero seguir con una relación que no funciona mucho más.**

**¿Esta es la relación que deseo?**

Si te paras a pensar si la relación que tienes es la que quieres, lograras tener una perspectiva clara de lo que realmente deseas. **Es importante, ser muy realista con tu relación, no pasar por alto determinadas situaciones o actitudes que no te gustan.**

**Si quieres otra cosa, si deseas tener otro tipo de relación, simplemente quizás no estás con la persona adecuada.** Piensa detenidamente en lo que tú quieres realmente, no en lo que los demás opinan o piensan que es lo mejor para ti.

### **¿Qué pierdes y qué ganas con la relación y con la ruptura?**

**Muchas veces nos empeñamos en continuar con relaciones agónicas sin darnos cuenta que puede ser una liberación el romper con una persona que no nos hace felices o con la que no estamos a gusto.**

Es necesario hacer un análisis de la relación y de la posible ruptura para ver qué pierdes y qué ganas, pero **sobre todo es importante ver qué sientes, qué te dice tu corazón y tu intuición.**

### **¿Tiene solución el problema?**

**Cuando tengas claras las razones por las que quieres terminar una relación, es importante ver si existe una posibilidad de resolver el conflicto con tu pareja,** o si buscar una solución y resolver el problema vale la pena.

Por ejemplo, si el problema es que la pareja tiene varias diferencias y discuten mucho, **quizás la solución sea aprender a discutir con más madurez y a manejar emociones.** Sin embargo, si ha habido una infidelidad tienes que ser muy consciente de si eres capaz de olvidar y perdonar, porque de lo contrario quizás esa sea una buena razón para no volver a intentarlo.

A veces no te das cuenta cuando una relación ya no tiene futuro porque simplemente ya no es lo primordial en tu vida, sin embargo hacer un análisis de la relación te ayudara a averiguar si es hora de terminar con tu relación, terminar una relación de muchos años puede ser difícil, pero lo más importante es sentirte bien contigo mismo, no te aferres a una relación que ya está muy rota, dedícate a rehacer tu vida si decides terminar con ese ciclo.

Sin embargo si lo platicas con tu pareja y deciden hacer todo lo posible por mantener la relación, juntos deben asistir a terapia de pareja para ver en qué aspectos está fallando cada uno. **Si se agotan todos los recursos y no mejora la relación lo mejor es terminar y deben hacerlo con la mejor actitud y tomarlo con madurez y valentía.**

Cuando una relación se termina es probable que la pases mal un tiempo, pero **todo dolor se atenúa y se supera con el transcurso del tiempo, cada persona necesita un tiempo de asimilación**, para eso es importante que busques la ayuda de un especialista en psicología para poder sobrellevar esa pérdida ya que tras una ruptura sentimental salen a flor muchos sentimientos y emociones.

**\*\*Iniciamos este año 2018, hay que tener la mejor de las actitudes y conseguir con mucha perseverancia y constancia, nuestras metas a corto, mediano y largo plazo. Feliz año 2018\*\***

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.**

**TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

**E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**

