

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 6 DE JUNIO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **QUÉ HACER SI TU PAREJA TE EVITA**

¿Tu novio o novia te está evitando? ¿Tu pareja ignora tus llamadas? **conoce qué debes hacer cuando tu pareja te ignora.**

Si tu pareja te está evitando, hablar con él o ella, es la mejor forma de mejorar la situación. Puede simplemente haber algunos malos entendidos. Sin embargo, ser muy agresivo al respecto no será de ninguna ayuda.

**¿Está él o ella ignorándome?** Cuando de repente algo ocurre con tu pareja, cuando sientes que algo no está bien, cuando comienzas a encontrar fallas en tu relación y cuando tu pareja te ignora, deberás hacer algo por salvar tu relación.

A continuación te presento **algunas señales que demuestran que tu pareja está intentando ignorarte:**

- No responde tus llamadas y evita devolverlas.
- Pasa más tiempo con sus amigos.
- No te llama ni te envía mensajes de texto.
- Evita encontrarse contigo.
- Dice que necesita espacio.
- No te incluye más en sus planes.

¿Qué debes hacer si tu pareja te ignora?

Si estás seguro de que tu pareja te está evitando e ignorando, debes actuar inmediatamente. No reacciones de forma exagerada, no actúes apresuradamente, el problema con tu relación puede ser algo sencillo. Una vez que hayas identificado el problema, es tiempo de charlar al respecto con tu pareja. Aunque parezca difícil, esto te puede ahorrar algunos malos momentos.

Muchas veces sentimos que nuestra pareja nos evita, que se encuentra ausente, que desarrolla actividades de las que nos excluye. Debemos de tener claro que las relaciones amorosas son difíciles porque los individuos evolucionamos de manera diferente. Existen muchos tipos de relaciones y cada una sigue sus propias normas. La comunicación y la franqueza con el otro es esencial para tener un futuro junto. Aprende a escuchar y a hablar al otro y soluciona tus problemas desde la raíz.

La comunicación.

La comunicación, el compromiso, la confianza y el amor son característicos de una relación exitosa. Si a tu relación le hace falta alguna de estas cualidades puede desmoronarse. El amor es un hilo delicado y la comunicación abierta es la mejor manera de mantenerlo fuerte.

Si sientes que tu pareja está dejando de amarte, habla con él/ella. Pregúntale si te está ignorando. Tal vez mantenga su celular apagado para evitar hablar contigo, entonces hablen en persona. Evita discutir cosas importantes por teléfono o a través de mensajes de texto, por correo electrónico o chats. Hazlo cara a cara.

Busca una explicación.

Dile a tu pareja que has notado que te está evitando y necesitas una explicación. Dile que no te irás sin una explicación apropiada que despeje tus dudas. No digas algo que hiera sus sentimientos. Aún están juntos. Tu pareja puede estar pasando por una mala etapa de su vida.

Tal vez esté deprimido(a) por haber sido rechazado(a) en una entrevista de trabajo, o esté dudando en decirte algo. Descubre la raíz que causa esta situación. La vida volverá a ponerse en marcha después de eso. Sin embargo, recuerda que no debes ser intransigente y exigir insistentemente una explicación.

Dale algo de espacio.

A veces, las emociones son difíciles de entender. Dale a tu pareja algo de espacio. Aléjate algunos días. Cuando esté bien, volverá a ti. Mientras tanto, pasa algo de tiempo solo(a) y deja que tu pareja también lo haga.

No discutas o culpes a tu pareja por esto. No digas cosas como “Has cambiado” o “no eres la misma persona de quien me enamoré a primera vista”. Se dice que el tiempo cura. Sé paciente y observa si las cosas mejoran.

Analiza bien las cosas.

Si pelearon por su desinterés, si le has dado tiempo suficiente, si has esperado a ver si las cosas mejoran y no ha sucedido nada bueno, entonces es mejor que lo superes y sigas adelante con tu vida.

Deja ir.

Si es la persona correcta para ti, regresará, de lo contrario no estaban destinados a estar juntos. Es claro que la relación no iba para ningún lado y están a punto de la ruptura. No te aferres a eso.

Cree en ti mismo(a) y ten paciencia. Evita explicarle a tu pareja lo increíble que sería que estuvieran juntos. Mantén la calma pase lo que pase, agradecerás haberlo hecho. Confía en ti y continúa con tu vida. No vale la pena estar con una persona si no te quiere ni te necesita.

Todos tenemos **miedo** a que nuestro universo se desestabilice. Y cuando la persona que duerme a nuestro lado, y con la cual hemos construido nuestro lugar en el mundo, aparece ante nosotros **como una extraña**, solemos reaccionar evitando el problema de raíz. Los síntomas pueden ser la falta de apetito sexual, de conversación, de momentos de soledad en pareja. De repente el otro comienza a tener un millón de ocupaciones y amistades que no conocías, moviéndose en un **nuevo espacio del que tú estás excluido. Etc.**

Si consideras que tu pareja te evita y la relación se está perdiendo, es muy importante que busques ayuda psicológica para poder salir adelante, ya que de no hacerlo se corre un riesgo fuerte de que la relación se termine.

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)

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

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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