

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 5 DE FEBRERO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **SIGNOS DE QUE TU RELACIÓN SE ESTA DESGASTANDO**

**Toda relación de pareja pasa por diversas etapas.** Algunas veces este proceso lleva a un fortalecimiento de la relación, pero en otros casos hay un desgaste.

**Cuando en una relación las diferencias son más que las similitudes, invariablemente necesitas avanzar hacia otro lado.** Este es un proceso que se da de forma silenciosa y pasa porque todos crecemos y con el tiempo buscamos nuevas cosas.

**Una relación de pareja requiere de un esfuerzo y atención constantes.** Estas dos cosas no surgen de forma automática. Quizás sientes que la relación de pareja que tienes ahora ya no te interesa tanto como antes. No te debes sentir culpable por esto. Pero sí **debes identificar si estás pasando por un cambio profundo que puede llevar la relación a otro nivel o si ésta ya no tiene futuro.**

Los signos que la relación de pareja se ha desgastado son:

**Ya no conoces a la otra persona.**

**Cuando una relación de pareja inicia, lo normal es tener largas conversaciones.** Suelen hablar de lo bueno, lo malo, las preocupaciones del día a día, etc. La compenetración llega a ser tan fuerte que con solo ver a la otra persona puedes saber lo que le pasa. Con el tiempo, esto ayuda a tener una comunicación más fluida y tu pareja se convierte también en tu mejor amigo.

**Sabrás que tu relación de pareja se ha desgastado cuando ya la desconozcas, no tengas interés en él o ella. Cuando ya te da igual lo que anhela o ya no te preocupa ayudarle a alcanzar sus**

**sueños.** A veces puede parecer que la rutina les hace una mala jugada y que no están juntos porque necesitan cambiar de aires.

**Pero si descubres que realmente ya no te hace falta y que en realidad disfrutas más el tiempo lejos de tu pareja, es hora de analizar lo que está pasando** y buscar una solución lo antes posible.

**Parece que el único interesado/a en la relación eres tú.**

Cada uno tiene personalidades muy distintas y obligaciones que cumplir. Por eso **no es raro que de pronto tu pareja no pueda mandarte un mensaje de buenos días o que parezca distraído.**

Pero puedes darte cuenta de que tu relación de pareja se ha desgastado cuando **tú eres el único que pone interés en lo que ocurre.**

El problema es más profundo que simplemente dejar de enviar mensajes o dejar de llamar al otro. Se trata de que **la comunicación ya no fluye de forma natural** sino que se concentran en cumplir con lo esperado: un beso de buenos días o comer juntos pero sin hablar del futuro. ¿Tu pareja está haciendo planes a futuro sin preguntarte? ¿Estos planes te incluyen o en realidad le daría igual si estás o no en ellos? Estas preguntas te ayudaran a saber si tu relación se está desgastando.

**Ya no te interesa el sexo con tu pareja.**

**La pasión y el deseo sexual son dos de los aspectos más importantes dentro de la relación de pareja.** Aunque es cierto que ciertos cambios y la rutina pueden afectar, siempre queda algo de deseo entre las dos personas. Pero una relación de pareja que ya se ha desgastado tendrá menos necesidad de explorar estas áreas de su vida en común.

**Algo va mal cuando aparecen las infidelidades o cuando alguno de los dos pone cualquier tipo de pretexto para no tener intimidad.** Eso sí, debes estar segur/a de que no hay otro aspecto físico o emocional que afecte su sexualidad.

## **Habla sobre tu relación de pareja.**

**Cuando una relación de pareja se ha desgastado y no tiene más futuro te darás cuenta.** Es probable que no estés listo(a) para aceptarlo y que por eso dudes. Esto es muy válido y natural porque cuando inicias una relación lo haces con la idea de que dure por mucho tiempo.

**Si estos signos han aparecido debes darte tiempo para hablar con tu pareja y entender lo que realmente está pasando.** Es importante buscar la ayuda de un profesional en psicología para asistir a terapia de pareja. Así podrán resolver sus conflictos y si es necesario separarse hacerlo de una forma adecuada, para evitar tener culpa y repetir las mismas pautas con una nueva pareja en el futuro.

**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.**