

SEÑALES

Las señales más fuertes de que un romance ha terminado

Cómo saber cuándo su pareja está "renunciando tranquilamente" a su relación.

5 grandes razones para divorciarse

PUNTOS A TRATAR

- Las parejas que perciben niveles más bajos de recompensa en su relación son más propensas a una ruptura.
- La recompensa de la relación contiene diferentes características de la intimidad, como la conexión, el amor y la autorrevelación.
- La desvinculación relacional puede manifestarse a través de la construcción de límites o la retirada del afecto.

Por Lázaro Castillo Jr



[Bertrand Russell sobre el secreto de la felicidad](#)

La investigación corrobora la realidad de que, en el romance, el final suele ser predecible. La evidencia sugiere que la señal más fuerte de que un romance ha terminado no es lo que dice o hace una pareja, sino cómo hace sentir al otro.

- [10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas](#)

En otras palabras, si siente que su pareja ha avanzado emocionalmente, probablemente lo haya hecho. Aunque todavía puede realizar lo mínimo relacional, como llamar diligentemente todos los días, la "renuncia silenciosa" de un compañero puede ser obvia de otras maneras, como a través de la elección de hacer cada vez más planes solo o con otros. Si bien es tentador preguntarse si es "demasiado sensible" o asumir que debe haber hecho algo para incitar a su pareja a alejarse, las acciones hablan más que las palabras, y el comportamiento de una pareja dice mucho.

Reconocer cuando el final está cerca

Darse cuenta de la presencia o ausencia de las características de la intimidad señaladas por Park et al., como la conexión, el amor y la autorrevelación, puede hacer que sea más fácil darse cuenta cuando su pareja se está desconectando. Aquí hay algunas señales.

- Límites de construcción. Algunos socios comienzan a retirarse construyendo muros en lugar de puentes. Esto puede ocurrir físicamente, como cuando una pareja busca pasar más tiempo en una habitación diferente, o emocionalmente, al compartir menos información. Sin embargo, es evidente que construir límites es un obstáculo para el desarrollo relacional, lo que señala el comienzo de un futuro aparte.
- Retirar el afecto. Si tu pareja ha perdido interés en la intimidad y el romance, lo más probable es que quieras saber por qué. A menos que se produzcan cambios significativos en la vida, como un diagnóstico de cáncer o la pérdida de un trabajo o de un ser querido, que pueden estar asociados con el aislamiento y la depresión, la falta de afecto suele ser una señal de que la relación se está tambaleando.
- Buscando la socialización. Una pareja que está gravitando hacia conocer gente nueva o asistir a eventos solo puede estar demostrando una preferencia por la soltería. Puede preguntar respetuosamente las razones o la justificación del cambio de preferencia, pero considere si alguna vez habrá una respuesta aceptable al deseo de pasar tiempo socializando sin usted.
 - [El rechazo](#)
 - [Cómo perdonar en seis pasos](#)
 - [La comunicación cuenta más que cualquier otra cosa para sostener una relación duradera.](#)

Comenzando un nuevo capítulo

Si tu relación llega a su fin, recuerda que una relación fallida no es el fin del mundo; de hecho, puede ser el comienzo de un nuevo capítulo en su vida. No hay nada sobre el rechazo romántico que te defina; las rupturas le suceden a la mayoría de las personas en algún momento, y muchas rupturas tienen más que ver con la pareja que provoca la disolución. Si tu comportamiento provocó una ruptura, puedes aprender de ello y seguir adelante, más fuerte y más sabio.



REFLEXIONES Y ALTERNATIVAS

Para una Mejor Salud Mental

Por Lázaro Castillo, Jr.

- ¿Pedirle a su pareja que cambie?
- Banderas rojas de infidelidad
- Alta prevalencia de disfunción interpersonal asociada con el narcisismo
- ¿Cuántos problemas se necesitan para matar una relación?