

¿Cómo rompo con alguien?

PALABRAS CLAVE 

compatibilidad | límites | honestidad | comunicación 



La mayoría de las personas pasan por al menos una ruptura en sus vidas. Es importante entender qué es y qué no es una ruptura.

- Una ruptura **no es cualquier discusión que puedas tener con tu pareja.**
- Una ruptura **no es elegir tomarse "un descanso" de tu pareja y luego volver en una fecha posterior.**

A veces podemos sugerir o interpretar erróneamente una de las circunstancias anteriores como una ruptura por miedo a la soledad o debido a la confusión sobre los límites de una relación.

En cambio, una ruptura es una **decisión iniciada por una o ambas personas en una relación para terminar la relación** y todas las acciones y hábitos que tenían juntas dentro de esa relación.

Hay muchas **razones por las que es posible que desees romper una relación**, que incluyen:

- Tus intereses, ideas, valores, culturas y sentimientos ya no son compatibles con los de tu pareja o no son tan compatibles como pensabas
- Ya no compartís disfrute ni placer
- Tienes fuertes sentimientos por otra persona
- No estás en condiciones para una relación
- No puedes dejar de pelear o crees que la relación no es saludable. Para leer más sobre esto, echa un vistazo a la lección: ¿Cómo sé si mi relación es sana?

Saber la razón es solo un paso en el proceso de ruptura. Lo que sigue es juzgar si quieres terminar completamente la relación por tu razonamiento. Esto significa que debes **tener certeza de tu decisión**.



Si todavía sientes algo por tu pareja y quieres que la relación funcione, habla con ella sobre los problemas que te molestan para decidir si se pueden resolver antes de una ruptura. También puedes **observar el patrón de comportamiento de tu pareja** si, por ejemplo, sigue cruzando uno de tus límites y te hace sentir malestar, miedo o incomodidad.

Romper es una decisión muy personal y depende de que confíes en tu juicio.

Si deseas obtener más información, ¡responde el cuestionario de ruptura con Alex!



RELACIONES ROMÁNTICAS

