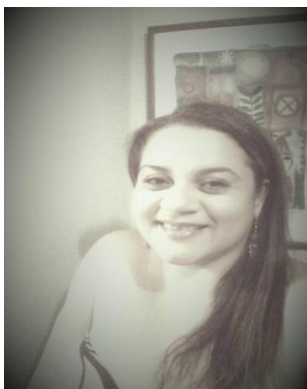


## 10 Razones por las cuales los hombres deciden terminar una relación



**Glenda Prias**

**Psicóloga y Coach para Mujeres**



**Sígueme en Instagram [coachglendaprias](#)**

**Facebook [Coach Glenda Prias](#)**

**Escríbeme y cuéntame de ti [glendapriascoaching@gmail.com](mailto:glendapriascoaching@gmail.com)**

**Visita mi página Web**

**<https://glendapriascoaching.wixsite.com/glendaprias>**

10 poderosas razones que hacen que cualquier hombre deje de amar poco a poco a una mujer y vaya alejándose de la relación para buscar otras opciones fuera estando contigo o quizás terminar contigo para salir con otras personas.

Cuando un hombre se aleja de una mujer es porque usualmente ya no cree en la relación, y su duelo lo ha hecho muchas veces estando aún contigo. Cuando te dice que quiere salir de la relación, es porque realmente tuvo mucho tiempo para pensarlo y decidir que ya no quiere estar contigo.

Aquí te comparto diez de las razones más poderosas que he encontrado en mi propia experiencia y lo que he visto en las experiencias de otras mujeres, motivos que llevan un hombre a tomar la determinación de terminar con el compromiso.

**Glenda Prias**

**Psicóloga y Coach para Mujeres**



## 1. Entregaste todo tu tiempo y espacio individual exclusivamente a la relación:

No tienes pasatiempos, actividades que hacer sola que te llenen como persona. Te has limitado a hacer cosas que te gustan porque piensas que no es bueno para la relación o por querer estar siempre pendiente de lo que él hace.

Cuando conoces a un hombre, vienes con diferentes experiencias y amistades que has conocido a través del tiempo antes de conocerlo. Pero, cuando entras en una relación, como muchas mujeres, tiendes a dejar a un lado a todas tus amistades y dedicarte exclusivamente a la pareja; no tiene nada de malo que ahora hagas cambios para incluir a tu pareja en tus actividades diarias; pero, no es bueno que dejes atrás todos tus gustos, compartir con las amistades con las que compartías antes de conocerlo, realizar tus pasatiempos, llevar a cabo las cosas que te producían mucha felicidad. Te conviertes en alguien para quien sólo su pareja es la única fuente de actividades y de felicidad en su vida, y esto no es saludable ni para ti ni para él.

Una sola persona en nuestra vida no puede tener tan gran responsabilidad. Es injusto que le pongas este peso a la relación y a él. La relación debe ser una fuente de gran felicidad y de momentos maravillosos, pero debes coleccionar más momentos, por otras vías, que te llenen como ser humano.

Lo saludable es que, ahora que estás en una relación, dediques tiempo a compartir con él y que saques tiempo para ver a tus amigas, salir al cine o hacer cosas con ellas; esto te va a servir de desahogo, y además, te convierte en alguien interesante, que tiene una vida social saludable; a parte de la vida que estás construyendo con él, le aporta cosas productivas a tu relación y cosas de que hablar cuando nuevamente se ven. Con esto no estoy diciendo ahora que te vas a ir a fiestas todos los días o todos los fines de semana; no, me refiero a que debes encontrar un equilibrio ya que al salir y realizar otras actividades que no sólo sean estar siempre preocupada por estar juntos todo el tiempo, le das aire y libertad a la relación, y construyes pasatiempos y

actividades que te ayudan a sentirte feliz con quien eres como mujer y las cosas que estás haciendo en tu vida. Puede ser bailar, escribir, leer, ir al gym, salir al cine con una amiga, practicar meditación, salir a visitar a tus amistades, salir a caminar, entrar a la universidad nuevamente, tomar un curso y muchas otras opciones.



## 2. No eres segura de ti misma, no te amas a ti misma:

Los hombres buenos, en su mayoría, se sienten atraídos por las mujeres seguras de sí mismas, y que se aman a ellas mismas. Lo más probable es que cuando estabas interactuando al principio con tu pareja, lo hacías de una forma segura y eso era muy atractivo para él; quizás eso comenzó a cambiar cuando inició la interacción y comenzaste a sentirte cómoda en la relación.

Cuando actuamos inseguras de nosotras mismas, de lo que somos, de la creación bella que somos, y comenzamos a tener actitudes inseguras, estas acciones son poco atractivas para un hombre que se respeta a sí mismo. Esto puede traer situaciones conflictivas. Por ejemplo, digamos que estas insegura de como se ve tu cuerpo, no amas tu cuerpo, quizás te sientas incómoda de estar desnuda frente a él o pienses que él va a buscar otra mujer con otro cuerpo diferente; lo que tienes que saber aquí es que no debes esperar a que tu cuerpo se vea como tú te imaginas que debe lucir para amarte, debes amarte tal y cual eres en estos momentos, y saber que si tu pareja está contigo es porque hay algo en ti, que él vio, y en eso es que debes poner la atención para sentirte bien, y no exigirte un estándar físico como condicional

para que un hombre te ame. Si tu decides que deseas cambiar tu cuerpo, hazlo, pero no porque esperas lograr algo con esto y mucho menos aceptación tuya o de otras personas.

Es comprensible que si te sientes incómoda con algunos aspectos de ti misma, esto desarrolle en ti ciertas inseguridades que se pueden convertir en un problema. Lo ideal en estos casos es trabajar en nuestras emociones y en la evaluación que nos damos a nosotras mismas. Los estándares de bellezas que hoy en día nos quieren forzar no son nuestros, la sociedad nos los está metiendo por los ojos de todas las formas posibles; tú tienes que crear tus propios estándares y quererte tal y cual eres, eres maravillosa.

Puede ser complicado hacer estos cambios, pero si realizas un trabajo emocional y de aceptación, cosas maravillosas pueden comenzar a ocurrir en ti, y se proyectarán donde quiera que vayas.

También toma en cuenta que traemos inseguridades de nuestra infancia que no hemos curado y también de otras relaciones de pareja del pasado; estas cosas nos marcan y pueden afectar muchos aspectos del valor que nos damos a nosotras mismas y del autoconcepto que tenemos de nosotras. Busca ayuda si es necesario, no tiene nada de malo que un especialista nos ayude a encaminarnos en la sanación emocional.



### 3. Eres demasiado seria, tensa, estresada, amargada:

Estas actitudes son poco atractivas. Estar constantemente amargada por todo lo que pasa y lo que no pasa no es forma de vivir la vida. No es bueno estar tensa por cosas que quizás tienen otra manera de ser manejadas y que la forma en que has decidido manejar las situaciones te produzcan más ansiedad que bienestar. Una de las razones por la que una mujer es atractiva para el sexo opuesto es cuando nos sentimos alegres y nos tomamos las cosas con calma.

Necesitas controlar tu mundo emocional y aprender a manejar estas emociones que se disparan en ti; saber que hay otra forma de manejar los problemas.

¿Alguna vez has conocido a alguien que por amargarse y estresarse por un problema lo resolvió más rápido o encontró la solución al momento? no lo creo. Es cuando estamos calmados, con mente fría ante las cosas, que podemos ver muchas posibles soluciones. Entonces, es muy importante que tu mundo emocional esté bajo control para poder tener una relación sana contigo misma, con tu pareja y con el resto del mundo.



#### 4. En ti hay más energía masculina que femenina:

Es de todos conocidos que somos seres de energía; ambos, hombres y mujeres, tenemos energía femenina y energía masculina en nosotros.

La energía masculina se caracteriza por la acción y la consecución de proyectos. Y, siendo así, evidentemente es aquella energía que se concentra en lo exterior. Representa al ego. Es la energía protectora. Puede ser incomprensiva, materialista, dura y terca; valiente y atrevida.

La energía femenina, es básicamente pasiva, sensible y comprensiva. Es la que inventa los sueños y los objetivos (para que la masculina los lleve a la realidad con la acción).

Representa la espiritualidad, el aspecto interior, el enfoque en el ser verdadero. No se limita a un "ser", ni a un "ego". Comprensiva, inspiradora, sanadora y apasionada. Representa dentro de nosotros el camino hacia la unidad del todo a través del amor.

Necesitamos de la energía masculina para poder funcionar en nuestros empleos, plantarnos metas laborales, ejecutar. Lo que pasa, es que las mujeres de hoy, hemos adoptado mucho de la energía masculina, para tener



éxito en nuestros trabajos y funcionar el día a día en una sociedad competitiva, y esto no tiene nada de malo. El problema se da cuando en nuestras relaciones de pareja traemos más de esta energía masculina a la relación; esta choca con la energía de un hombre masculino y este va perdiendo la atracción hacia ti, ya que en ti hay más de la misma energía que él posee; él necesita que en ti haya más de la energía femenina para sentir una gran atracción hacia ti; debe existir polaridad entre ambos sexos.



Nos hemos acostumbrado a hacer y hacer, y adoptar características puramente de la energía masculina, nosotras somos las que buscamos a los hombres, los invitamos a salir, si él no demuestra interés, nosotras hacemos todo por él; llenamos todos los vacíos, para que él esté con nosotras. Esto es muy masculino, la energía femenina simplemente está en ella misma, espera, no actúa. Sé tú misma dentro de la relación; me refiero a quien eres tú sin filtros, sin mentiras, sin juegos, sin estrategias baratas, sin complejos, tú, tu esencia, esto es muy femenino y atractivo para un hombre.

Una vez que sales de tu área de trabajo o de función mecánica del día a día, debes tener una forma de conectarte con tu femeneidad, esa suavidad, esa tranquilidad, esa relajación que es característica de la energía femenina, la alegría, el vivir cada momento al máximo, disfrutando la vida, y sintiendo cada una de las sensaciones y emociones que se experimentan en la vida. Disfruta



los pequeños regalos que nos da cada día: la brisa, las aves, los árboles, el mar, disfruta cada maravilla que entra a tu campo de visión; esto es muy femenino y relajante y te ayuda a conectarte con tu energía femenina.

Tenemos que recordar siempre reconectarnos con esta energía para no perder nuestro atractivo femenino y nuestra verdadera esencia. Esto lo logras con la meditación, los ejercicios de relajación, practicando yoga, mindfulness, entre otras técnicas, pero todo inicia con respirar profundamente, relajarnos y tomar las cosas con la calma que caracteriza a la energía femenina y que es muy atractiva para el hombre. Esa locura con que andamos actualmente - neuróticas - es muy poco agradable y muy poco atractiva.



##### **5. No lo dejas ser el mismo en la relación:**

Para todos los seres humanos es importante su identidad y para un hombre es muy importante ser aceptado tal y cual es, y no sentir que la mujer con la que él está, está constantemente tratando de convertirlo en otra persona. Es cierto que todos tenemos espacio para mejorar, pero si estás con alguien y esa persona está constantemente criticando quién eres y tu esencia como persona, esto desanima a cualquiera.

Si estás con alguien al que tú sientes debes convertir el alguien más para poder permanecer en esa relación, te sugiero que te preguntes a ti misma qué

haces en esa relación, para empezar. Quizás las razones por las cuales estás en esa relación no son las correctas y tienes que replantearte esto.

Deja que él sea el mismo, anímalo a hacer las cosas que le gustan, no lo critiques; si quieres ver que una persona se convierta en alguien mejor, apóyalo con sus cosas y hazle halagos de las cosas que está haciendo.



#### **6. Él siente que no apoyas sus ideas, sueños, proyectos:**

Es importante que un hombre sienta que la mujer con la que comparte una relación, apoya sus sueños, sus metas. El hombre de la sociedad actual es un hombre con mucha presión, ya que se le exige que logre alcanzar ciertas cosas a nivel laboral y financiero y se les compara mucho. Ellos se comparan mucho entre ellos también. Si tú lo escuchas cuando él está hablando de sus más grandes metas y sueños, y demuestras estar interesada genuinamente en que él se sienta feliz porque está haciendo las cosas que a él le gustan, serás una parte importante de su mundo, te verá como alguien que cree en él. Se una fuente de tranquilidad en su vida para que el pueda alcanzar sus metas y sus objetivos. No seas una fuente de cosas negativas, conviértete en alguien que cuando él te recuerde, te asocie con cosas bonitas, positivas y agradables.

## 7. Vives en eterna desconfianza con él:

Hay una idea importante en torno a este concepto: la confianza se aprende, la desconfianza también. No se trata de un sentimiento que nazca de manera silvestre, sino que es el fruto de cosas que han pasado, más o menos conscientes, que nace de la experiencia. Así, todos llegamos a una relación de pareja con un bagaje que explica, al menos en parte, nuestra actitud a ser más o menos generosos en confianza con el otro.

En casos normales, la desconfianza en la relación de pareja surge porque uno o ambos miembros se han mostrado al otro como un pilar inseguro, que se puede desmoronar en el momento más inesperado. Hay casos un poco más graves en los que aún, sin que existan razones, ya desconfían. De esta manera, con independencia de la situación y sus precipitantes, se trata de un tema serio que es necesario abordar y resolver.

La desconfianza en la relación de pareja tiene muchas causas. Lo más frecuente es que nazca después de algún episodio de infidelidad. Sin embargo, esa no es la única razón para que tome cuerpo. Toda acción que defraude a la otra siembra la semilla de esa nociva condición.

Los principales motivos de la desconfianza en la relación de pareja son:

Descubrir que el otro es alguien que miente de manera recurrente.

Las promesas frustradas. Prometen y no cumplen.

Cuando se percibe que el otro no se conoce lo suficiente a sí mismo. Le gusta una cosa y luego la abandona. No sabe qué quiere.

Cuando el otro muestra dificultades para afrontar las consecuencias de sus actos, es elusivo o irresponsable.

Es importante que analices si eres una persona desconfiada, si el origen de esta desconfianza es real o no es real, Si es real hay que hablar y negociar las cosas, tienes que expresarle a él de una forma amable y suave el porqué es tu desconfianza, porqué tú te sientes así.

Si después de las negociaciones y conversaciones, acuerdos que ambos aceptan, tu desconfianza sigue, sin razones aparentes, esto va creando otro problema, y el hombre prefiere abandonar la relación, que estar allí viviendo un martirio donde es acusado por acciones que ha dejado de hacer o que quizás nunca hizo. Lo ideal en estas situaciones es el diálogo. Si tu sientes que no puedes controlarte debes buscar ayuda para poder manejar tus emociones, ya que esto de seguro va a deteriorar la relación y terminará acabando con ella.



#### **8. Eres muy controladora**

Los hombres odian a las mujeres que los celan y controlan constantemente, que los llaman insistentemente para ver dónde están, con quién están, qué están haciendo, etc. Esta lección la aprendí en mi experiencia con mi esposo. A ellos les gusta salir a realizar sus actividades, pero que les des su espacio para estar a solas. Cuando ellos salen y tú estás constantemente chateando o llamando por cualquier excusa, se molestan y se sienten asfixiados.

Esta no es la única forma de controlar, hay muchas otras, muchas veces queremos controlar que comen, que no comen, que ropa se ponen, a quién le

pueden hablar y a quién no; las mujeres tenemos formas muy sutiles de controlar de estas maneras. Constantemente sólo tu punto de vista es el que tiene importancia; controlas como se llevan las cosas en la casa, todo lo que sí o no se compra.

Si quieres que un hombre se harte de ti rápido y que se busque a otra, comienza a controlarle la vida; de esto estoy segura, la libertad para un hombre es muy importante, por su naturaleza libre, es más es una de las principales razones por las que muchas veces permanecen solteros, aunque en el fondo quisieran una relación, pero prefieren no hacerlo por temor a perder su libertad de hacer lo que les gusta y que una mujer controle sus vidas. Estas conductas controladoras agotan a un hombre y acaban dañando la relación y lo que él siente por ti, porque él no se siente libre contigo, siente que vive en una cárcel junto a ti, y tú eres su carcelera.

Honestamente, lo que debes hacer es ponerte a analizar ¿Por qué esta necesidad de control ¿A qué le temes? ¿De dónde vienen estos miedos? ¿Son de esta relación, son tuyos, son de tu infancia, cuál es el origen? ¿Por qué sientes que no puedes soltar y dejar ir las cosas y tomar las decisiones más importantes juntos? Analiza: ¿Por qué no puedes ser tú misma en la relación y dejarlo ser él mismo?

Él solo puede elegir qué ropa se pone, qué come, a la hora que se baña o no. Suelta el control y pon el enfoque en ti, dentro de ti; deja que cada uno sea libre en la relación.



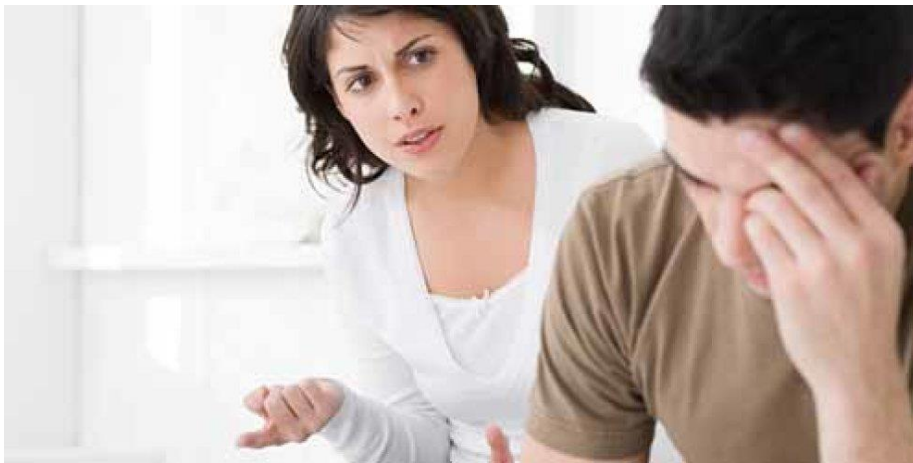
### 9. Eres mandona, cruel y quieres que el haga todo lo que tú dices

Esto de ser mandona, cruel, y que hagan lo que a ti te da la gana, viene de la mano muchas veces con ser controladora. Tú quieres ser la que manda y domina todo en la casa y en la vida de tu marido. Lo insultas cada vez que te da la gana y le dices cosas ofensivas, y esperas que él se quede callado a tus ofensas y si él se defiende, es de lo peor. O sea, te crees la mamá de él; él quiere una compañera, no una mamá. Suelta esas conductas de decirle a él lo que puede, debe o tiene que hacer. Pídele ayuda con cariño, pero no lo hagas sentir que es un mandato de la jefa; eso para nada hace que él te quiera más, o desarrolle más atracción emocional hacia ti. Él se va a terminar hartando de tus chiquilladas; he escuchado a mi propio esposo hablar de cuando yo hacía estas cosas, y de lo que sus amigos piensan de sus mujeres cuando hacen estas cosas. La atracción emocional es lo que mantiene unido a dos personas en una relación a largo plazo, y esto mata la atracción emocional de una forma fatal.

Y el efecto que veo que provoca en todos ellos, es que pongan una barrera emocional con su pareja, la alejan, ya no les importa hacerla feliz o quedar bien con ella; todo lo contrario, comienzan a actuar de una forma bastante desagradable, porque sienten que la mujer está gobernando sus vidas y eso para un hombre masculino es un NO.



Entonces deja eso y ponte a hacer algo que te distraiga de esas cosas de estar dominando la vida de tu pareja. Toma tu tiempo para ti varias veces al día, un tiempo contigo misma, para cuidar de ti y amarte a ti misma; lee, escribe, medita, baila. Lo que quiero decir con esto, es que entre más estés metida en tu propio interés y en hacerte feliz a ti misma, vas a entender que él también tiene derecho a hacer lo mismo. Tú no eres la dueña de su vida, son dos personas diferentes, con intereses y gustos diferentes que están juntos. Yo sé que cuando uno viene de experiencias pasadas dolorosas es difícil, pero no es imposible, y es mejor comenzar ya que vivir una vida de miseria e infelicidad.



#### **10. Críticas a sus amigos y familiares:**

Cuántas de nosotras no hemos caído en este error de estar criticando a sus amigos, su mamá, a todo el mundo. Entiendo que muchas veces nuestra intuición nos dice que cierto amigo quizás no sea una influencia positiva, o que es un gran hipócrita, pero la respuesta que vas a encontrar de él si haces esto no es nada buena. Mejor mantente lejos de estas críticas por la salud de tu relación.

A nadie le gusta que critiquen a su familia, por más horrible que esta sea, porque uno es parte de ella, y estas cosas no todo mundo las sabe manejar.

Deja que sea él, como adulto que tome sus propias decisiones de que amigos tiene o no, créeme, tarde o temprano el se dará cuenta si hay alguien en su

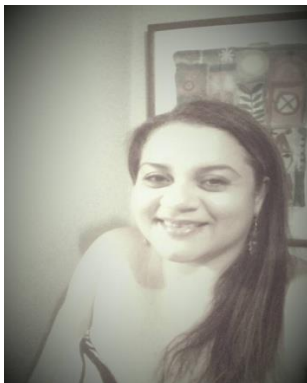
círculo de amistades que no es bueno o sincero e irá tomando él solo su propia distancia.

Y con respecto a su familia, tú no eres quién para criticarlos; el viene de esa familia y los conocía antes que a ti; tú vas a salir perdiendo; mejor déjalo a él solo manejar lo que sea que pase en su círculo familiar. Si tratas de controlar esto, tú sales perdiendo, ellos no. él te va a ver a ti como la mala de la película porque tú estás criticándolos a ellos, así sea que estés diciendo cosas que quizás el sepa que son ciertas. Yo me he dado cuenta, por mi propia experiencia, que a veces es mejor no opinar nada, es mejor escucharlo y dejar que se desahogue, pero no opines nada. Solo escúchalo y compréndelo con compasión. Calladita te ves más bonita.

**Con cariño**

**Glenda Prias**

**Psicóloga y Coach para Mujeres**



**Sígueme en Instagram [coachglendaprias](#)**

**Facebook [Coach Glenda Prias](#)**

**Escríbeme y cuéntame de ti [glendapriascoaching@gmail.com](mailto:glendapriascoaching@gmail.com)**

**Visita mi página Web**

**<https://glendapriascoaching.wixsite.com/glendaprias>**