



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia

RUPTURA AMOROSA

y como sobrevivirla



ES NORMAL

Una ruptura amorosa es una vivencia muy común en la vida y sentirte mal al respecto es completamente normal



DATE TIEMPO PARA PENSARLO

No es fácil romper con tu pareja, por eso si lo necesitas tomate un tiempo para entender la situación.



HABLA CON TUS AMIGOS

Es bueno compartir lo que sientes con las personas que aprecias, sin embargo no puede dominar tu vida, no tomes decisiones apresuradas.



DEJA DE SEGUIR A TU EX

No es fácil pero dejar de seguir a tu ex en redes sociales puede ayudarte a la superación de la relación.



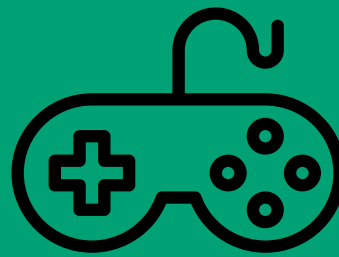
¿CUANTO DURA LA "TUSA"?

No hay un tiempo establecido para cuanto puede durar este duelo. Sin embargo el tiempo es tu mejor compañero



REALIZA OTRAS ACTIVIDADES

Realiza actividades sanas que te emocionen y te distraigan sin que estas se conviertan en una obsesión.



NO LO LLAME O ENVIE MENSAJES

Esto solo causara mas dolor para ti o para la otra persona, y puede convertirse en una situación tóxica para ambos.

