



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.



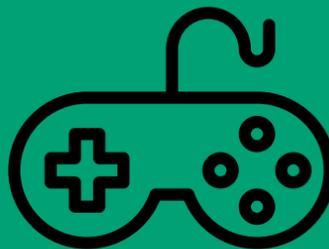
### ¿CUANTO DURA LA "TUSA"?

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 ENVÍE MENSAJES

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

