

¿Cómo curar el mal de amores? Las 3 S's para aliviar un corazón roto

Yo no nací para amar, nadie nació para mí... Sí, así se podría sentir el cora después de un trago amargo, por lo que las ganas de volver a salir al “ruedo” del amor puede no ser una tarea sencilla. Sin embargo, en el marco del “Día Mundial del mal de amores”, queremos motivarte para que le des otra oportunidad al amor y que comiences a conectar con otras personas para dejar en el pasado el mal sabor de boca que esa ruptura te pudo haber dejado.

Si no sabes por dónde empezar, te dejamos las 3 S's que te ayudarán a aliviar tu corazón y a creer de nuevo en las relaciones.

- **Saca TODO lo que sientes:** “al mal de amores, tequila y canciones” como bien lo dicen Sofía Reyes y Becky G. El corazón roto se sana cuando se expulsan todas las cosas guardadas de esa relación, pero sobre todo, los sentimientos que tienes sobre esa persona que te lastimó. La verdad es que no hay mejor manera de hacerlo que con una gran playlist, así que afina garganta y a cantar a todo pulmón.

No temas mostrar el estatus de tu corazón, ya que una buena rola de desamor, probablemente te ayude a salir adelante y sacarte del “Amargo adiós” como lo cantaba la banda mexicana Inspector. Si quieres una buena lloradita y despedirte del pasado, las canciones como ‘La Canción’ de J Balvin y Bad Bunny, ‘Fuera del Mercado’ de Danny Ocean y ‘Save Your Tears’ de The Weeknd con Ariana Grande son una gran opción para desahogarte y exorcizar ese ‘mal de amores’. Además, son algunos de los tracks que más se añaden en los perfiles de Tinder*. ¿Te identificas con ellas? ¡También los miembros de la app! Por lo que más de uno entenderá por lo que estás pasando, así que no temas al platicar con nuevas personas, seguro alguno tendrá un buen consejo que te animará o incluso, te ayudará a cambiar la manera en la que percibes tu propia experiencia..

- **Sal de tu zona de confort:** se vale dar un paso fuera de tu círculo más cercano de amigos y atreverte a conocer a nuevas personas para que tu manera de ver la vida cambie. Con esto no nos referimos a que ‘un clavo saca a otro clavo’, sino a que transformes la manera en la que ves tus relaciones. Esto permitirá abrir tu corazón a nuevas perspectivas y experiencias para que puedas conocer a más personas. ¡No sólo creas en el amor romántico! Existen más maneras de conectar y crear lazos con alguien más. Como lo dice la experta Nedra Tawwab** en su cuenta de Instagram: “La conexión tiene que ver menos con la frecuencia y más con la intensidad y la vulnerabilidad”.

En la sección de Explora de Tinder podrás encontrar mosaicos con diferentes temáticas que te permitirán conversar con otros según distintos temas. ¿Ganas de salir por un café, te consideras gamer o te apasiona la naturaleza? En este espacio podrás encontrar gente con tus mismos intereses y conectar bajo tus reglas.

- **Stop al stalkeo:** deja atrás desde el número hasta la cuenta de Instagram de esa persona que ya forma parte de tu pasado. No dejes que tus exes se interpongan en tu presente. Stalkear a alguien sólo sabotea tu autoestima y te provoca ansiedad, por lo que lo mejor es hacer ejercicios mentales conscientes para que le des vuelta a la página.

Intenta el mantra Ho'oponopono, cierra los ojos, respira profundamente y repite las siguientes palabras en tu cabeza: “Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo”. Podrás soltar tu angustia para que el universo te llene de paz para seguir adelante.

¡Tampoco permitas que tu historial amoroso intervenga en tus swipes! Tú puedes decidir a quién quieres ver y a quién no dentro de Tinder. Esto es posible gracias a que en la configuración de tu cuenta, puedes limitar el acceso a tu perfil con sólo añadir el teléfono de las personas que no te quieres encontrar en la app. De esta forma podrás evitar cualquier tipo de contacto de personas que ya no quieres que formen parte de este nuevo capítulo de tu vida. (Se vale bloquear desde a tu ex ligue hasta a su mejor amigo, ¡no necesitas espías en esta nueva etapa!).

Así que Saca, Sal y Stop. Las palabras clave que te ayudarán a poder enfrentar el mal de amores y a motivarte a iniciar una nueva etapa y mejor etapa en tu vida. No olvides que Tinder puede ser el mejor aliado para renovar tu corazón y ayudarte a expandir tus horizontes.

* De acuerdo con datos oficiales de Tinder México de enero de 2022 a junio de 2022.

** Nedra Tawwab: terapeuta, escritora y experta en relaciones. La encuentras en IG como @nedratawwab

###

ACERCA DE TINDER

Lanzada en 2012, Tinder es la aplicación más popular del mundo para conocer gente nueva y ha sido descargada más de 530 millones de veces y creado más de 75 mil millones de “matches”. La aplicación está disponible en 190 países y en más de 45 idiomas. Más de la mitad de todos los miembros tienen entre 18 y 25 años. En 2022, Tinder fue nombrada una de las empresas más innovadoras del mundo por Fast Company.

<https://mx.tinderpressroom.com/2022-06-30-Como-curar-el-mal-de-amores-Las-3-Ss-para-aliviar-un-corazon-roto>