

DIA DE LOS ENAMORADOS Y DE LA AMISTAD



El mes de San Valentín y el impacto de las rupturas amorosas en la salud mental

Si bien febrero es conocido por ser el mes del amor, es difícil imaginar que es la época con más quiebres amorosos. Investigaciones de la Universidad de Stanford aseguran que en los días posteriores a San Valentín se genera un aumento significativo de las separaciones sentimentales, fenómeno que respondería a las altas expectativas por la celebración y la evaluación que genera esta fecha sobre la relación.

Daniela Toro, psicóloga del Centro Clínico del Ánimo y Ansiedad, explica: "San Valentín actúa como un punto de inflexión. Parejas con problemas previos pueden ver este día como una prueba de su vínculo y, si la celebración no cumple con sus expectativas, la ruptura se vuelve más evidente".

Además, la presión social y la exposición en redes sociales juegan un rol clave en esta tendencia. Un estudio de la Universidad de Cornell señala que plataformas como Instagram y TikTok pueden generar frustración e insatisfacción en quienes comparan su relación con versiones idealizadas. "Las redes sociales fomentan expectativas poco realistas sobre el amor,

lo que puede afectar la estabilidad emocional de las parejas", agrega Toro.

Cómo afrontar una ruptura de manera saludable

Según profesionales del área de la salud mental, terminar una relación amorosa puede provocar un golpe de emociones que van desde la tristeza y el enojo hasta la ansiedad o la depresión. Aunque vivir el duelo es inevitable, existen estrategias que pueden ayudar a sobrellevar el proceso de una manera mucho más enriquecedora y saludable.

Como primer paso, aceptar la realidad y validar las emociones es fundamental, sin olvidar que es importante no idealizar lo que fue la relación y mantener una visión objetiva de la historia compartida. Muchas veces enfocarse solo en los buenos recuerdos puede dificultar el cierre del ciclo y la superación de la ruptura.

Generar redes de apoyo es clave, rodearse de familiares y amigos contribuye a procesar los sentimientos de manera más saludable. Tomar distancia de la ex pareja, sobre todo en las redes sociales, es muy recomendable, ya que revisar constantemente sus publicaciones puede generar recaídas emocionales. En vez de enfocarse en el pasado, es mejor dirigir la energía hacia el autocuidado, concentrándose en actividades como el ejercicio, la meditación o cualquier hobby de preferencia.

Si el dolor emocional se vuelve demasiado abrumador, buscar ayuda profesional puede ser una gran herramienta para afrontar el término de la relación de manera más sana y evitar consecuencias a largo plazo.

San Valentín y la presión social

El 14 de febrero no solo afecta a los enamorados, sino también a solteros o quienes han terminado una relación hace poco. La exposición excesiva a celebraciones románticas y

demostraciones de afecto en plataformas digitales puede intensificar la sensación de soledad.

Para evitar los impactos negativos, los expertos sugieren cambiar la perspectiva de San Valentín, priorizando la autoconfianza y el amor propio. "No es solo una fecha para celebrar el amor romántico, sino también para fortalecer la autoestima, compartir con amigos y generar experiencias positivas", concluye Toro.

Lidiar con el quiebre no es fácil, pero con apoyo adecuado y acciones constructivas, se puede transformar este proceso en una oportunidad de crecimiento personal y emocional.

Olivia Undurraga

SUB-13: ESTE VIERNES EN LA HORA DE LA VERDAD



Foto archivo

Este viernes 14 de febrero la selección Maipú, campeona metropolitana, jugará su clasificación este ante Iquique.

Este miércoles la selección sub 13 de Maipú logró una merecida victoria ante la selección de Arica por 3 tantos a cero; este resultado permite seguir soñando ya que este viernes enfrentará a Iquique, selección que también suma 3 puntos, pero con la ventaja que maipucinos tienen una mejor diferencia de gol, situación que los favorecer ya que con un empate clasifican, pero los chicos entraran ganar tras haber ya superado el cansancio de recorrer 1.500 kilómetros de carretera en bus, con más de 12 horas de recorrido con jugadores inmóviles, aunque con mucha atención por dirigentes y familiares que acompañaron a los campeones metropolitanos en el recorrido..

Ese trayecto complotó contra el estado físico de los infantiles en el partido del martes pasado, donde debutaron ante Valparaíso, que fue representado por Rinconada de los Andes, partido que los azul-amarillo perdieron por la cuenta mínima.

Este viernes 14 de febrero buscarán la clasificación enfrentando a Iquique, que viene de perder ante Rinconada de Los Andes, selección que también suma 3 unidades

El partido, que será la primera finalísima de Maipú ante Iquique se disputará hoy viernes en el Lucho Álamos de Chañaral a las 18.00 horas.

SENTENCIA PARA HOMICIDIO FRUSTRADO EN BARBERIA

POLICIAL

Este miércoles 12 de febrero de 2025, el Fiscal Jefe Focos de la Fiscalía Oriente de Santiago, Leonardo Tapia obtuvo veredicto condenatorio para 3 sujetos que en enero 2022 protagonizaron violento ataque a

barbería en la comuna de Maipú.

Los hechos ocurrieron el 19 de enero de 2022 en la Barbería “MONTANA” cuando cuatro sujetos premunidos de armas de fuego y elementos corto punzantes amenazan y realizan al menos 3 disparos en contra de las víctimas, impactando uno de ellos dejándolo con lesiones graves.

La Fiscalía de Análisis Criminal y Focos Investigativos fue la encargada de la investigación reuniendo las pruebas que permitieron gestionar la Orden de Detención ante el 9º Juzgado de Garantía de Santiago.

Para que la investigación fuera exitosa fue necesario lograr ordenes que permitieron la entrada y registro a dos domicilios de comunas diferentes: Maipú y la Cisterna, gestión que permitió obtener la detención de 3 individuos.

Cuatro meses después, el martes 3 de mayo de 2022, el Fiscal Leonardo Tapia Alfaro en conjunto con los abogados de la Unidad de Armas SACFI Occidente, expusieron en audiencia los resultados de la investigación, y mostraron las pruebas obtenidas: droga y las armas que fueron incautadas, que en definitiva permitió que el Magistrado del 9º Juzgado de Garantía decretara prisión preventiva en contra de los imputados.

Este miércoles 12 de febrero de 2025, el Fiscal Jefe Focos de la Fiscalía Oriente de Santiago, Leonardo Tapia, obtuvo veredicto condenatorio para los 3 sujetos, cuya sentencia se dar a conocer el 24 de febrero de 2025, fecha en que se darán a conocer las penas para los 3 acusados bajo los cargos de doble homicidio frustrado, porte ilegal arma de fuego y amenazas.