

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