

Las rupturas amorosas en la adultez y San Valentín

Para quienes atraviesan una ruptura amorosa, esta puede ser una fecha dolorosa, ya que enfatiza la ausencia

Por **Manuel Saravia**

+ Seguir en

12 Feb, 2026 06:00 a.m. PE

Guardar



Un hombre recibe un regalo de San Valentín de parte de una mujer en una sala decorada con globos y pancarta festiva. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Cuando hablamos y celebramos el **Día de San Valentín**, lo hacemos en torno a relaciones que crecen y se fortalecen. Sin embargo, para quienes atraviesan una **ruptura amorosa**, esta puede ser una fecha dolorosa, ya que enfatiza la ausencia.

Te puede interesar:

Así van las encuestas a solo dos meses de las Elecciones 2026: cuatro candidatos empatados en el tercer lugar

>

Las rupturas amorosas en la adultez implican, además del término de la relación de pareja, la pérdida de **proyectos en común**, planes de vida y estabilidad económica, entre otros aspectos. Por ello, el impacto emocional suele ser muy profundo, acompañado de una mayor presión interna y social. Aparecen pensamientos asociados al tiempo invertido, a la edad, a los mandatos culturales o familiares y, en algunos casos, al temor de “volver a empezar”.

Esto puede generar una **autocrítica intensa**, con narrativas internas de fracaso personal o la sensación de haber desperdiciado oportunidades vitales. Estas creencias, más que la ruptura en sí, suelen profundizar el sufrimiento emocional y dificultar el proceso de duelo. Asimismo, es importante considerar que no es lo mismo una ruptura decidida que una ruptura impuesta; en este último caso pueden predominar sentimientos de abandono, rechazo o pérdida de control, que requieren un trabajo emocional específico. Identificar y cuestionar estas narrativas resulta fundamental para avanzar hacia una elaboración más saludable de la experiencia.

Te puede interesar:

Ante la problemática del transporte en Machu Picchu, ministro de Cultura propone uso exclusivo de buses eléctricos

>

Lo anteriormente descrito puede comprenderse como un **duelo complejo**, en el que aparecen síntomas de tristeza intensa, sensación de vacío, ansiedad, irritabilidad, culpa o incluso manifestaciones físicas como insomnio, agotamiento o dificultades de concentración. Todas estas son reacciones normales dentro del proceso de reorganización emocional.

Apresurar la resolución de este duelo suele tener un costo: emociones no elaboradas que reaparecen más adelante en forma de desconfianza, vínculos poco saludables o desgaste emocional acumulado.

Te puede interesar:

Laura Spoya se quedó dormida mientras manejaba y así ocurrió el accidente, según el parte policial

>

Otra dificultad en el proceso de reestructuración es rescatar solo los recuerdos positivos y omitir los conflictos que existieron, lo que refuerza la sensación de pérdida. Esta **idealización del pasado** dificulta el cierre emocional. Por ello, se sugiere recordar las razones reales de la separación y no alimentar el resentimiento, sino integrar la experiencia con mayor realismo.

El proceso de reconstrucción emocional

Afrontar una ruptura de manera saludable implica, en primer lugar, permitirse sentir sin juzgarse. Llorar, enojarse o sentirse vulnerable no significa retroceder, sino procesar la pérdida. La clave está en no quedar atrapado en la emoción, sino acompañarse con paciencia y cuidado.

Para tomar distancia emocional y evitar decisiones impulsivas que suelen intensificar el sufrimiento —como contactos reiterados o intentos de reconciliación sin cambios reales— es importante diferenciar el amor de la **dependencia emocional**. En esta última, cuesta soltar no solo a la persona, sino también la estabilidad, el rol compartido o la seguridad conocida, y suele existir un profundo miedo a empezar de nuevo.

Tras la ruptura se inicia, entonces, un proceso de **reconstrucción personal**: un reencuentro con uno mismo en el que se retoman intereses, se fortalecen redes de apoyo, se cuida el cuerpo y se recuperan espacios propios. No se trata de llenar el vacío con nuevas relaciones de inmediato, sino de resignificarlo.

Con el tiempo, una ruptura en la adultez también puede convertirse en una **oportunidad de revisión profunda**. Reconocer patrones vinculares, límites no establecidos o necesidades postergadas permite aprender de la experiencia y construir relaciones futuras más conscientes y sanas. Entender que no toda relación que termina es un fracaso, sino que a veces es el resultado de una transformación personal que ya no encontraba espacio en ese vínculo.

Superar una ruptura en la adultez no implica olvidar, sino integrar la experiencia, recuperar la propia identidad y volver a elegirse. A veces, soltar también es una forma madura y profunda de autocuidado y amor propio.

Dicho todo lo anterior, y retomando el tema de la celebración de San Valentín, este día —así como todo el proceso— puede convertirse en una oportunidad para mirarse con mayor compasión, reconocer el duelo que se está viviendo y recordar que cerrar una etapa también forma parte del camino del amor. A veces, el acto más significativo de esta fecha no es tener pareja, sino **volver a elegirse a uno mismo**, reconstruirse emocionalmente y abrir espacio a vínculos futuros más conscientes y saludables.

Dr. Manuel Saravia
Egresado UPCH de la
Maestría de
Farmacodependencia

PUBLICIDAD

AD

Lo Último | Perú

Denuncian graves deficiencias en EsSalud Puno tras muerte de paciente: “Pagamos la ineficiencia con la vida”

Incautan cerca de 400 réplicas de pistolas Glock que iban a ser enviadas a Trujillo y Lima

¿Este 14 de febrero también cerrarán la playa Agua Dulce? Todo lo que se sabe de la medida anunciada

Médicas ya son casi la mitad del sector salud, pero reportan más burnout y violencia

“La gente quiere información, no solo entretenimiento”: Fernando Llanos analiza el papel de las redes sociales en las elecciones 2026

PUBLICIDAD

AD

Te Recomendamos

1

Yape tendrá más competencia: Nueva billetera digital es autorizada por la SBS

2

Machu Picchu: el histórico árbol pisonay, sagrado para los incas, será podado este 12 de febrero

3

Eclipse solar anular de febrero 2026: cuándo, dónde y cómo se verá el “anillo de fuego” más esperado del año

4

Eclipse solar anular del 17 de febrero: a qué hora se verá en Sudamérica y por qué no será visible desde Perú

5

La reacción de Gianluca Lapadula tras difusión de ‘ampay’ junto a mujer que no es su esposa

PUBLICIDAD

AD