



Sanando después de la Ruptura: Un Enfoque Psicológico y Jurídico para la Recuperación Emocional

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.

Resumen

Las rupturas sentimentales pueden generar un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Este artículo explora los efectos psicológicos y jurídicos de la ruptura, abordando estrategias basadas en la psicología clínica y el derecho familiar para facilitar la recuperación emocional. Se presentan herramientas de afrontamiento y un marco legal que permite a las personas reconstruir su vida con autonomía y seguridad.

Introducción

Las relaciones de pareja desempeñan un papel fundamental en la vida de los individuos, y su disolución puede representar un evento traumático con consecuencias emocionales y legales. Las investigaciones en psicología han demostrado que la ruptura de una relación puede desencadenar síntomas similares a los de un duelo, incluyendo ansiedad, depresión y estrés postraumático (Fagundes et al., 2014). Desde el derecho, la ruptura conlleva desafíos en términos de custodia, reparto patrimonial y protección jurídica frente a posibles abusos. Comprender este fenómeno desde una perspectiva integral permite ofrecer un acompañamiento más efectivo en el proceso de sanación.

Efectos Psicológicos de la Ruptura

Desde la psicología, las rupturas sentimentales pueden afectar la identidad, la autoestima y la regulación emocional de una persona. Estudios en neurociencia han demostrado que la pérdida de una pareja activa circuitos cerebrales similares a los del dolor físico (Eisenberger et al., 2011). Las emociones como la culpa, la ira y la tristeza pueden prolongarse si no se abordan adecuadamente, aumentando el riesgo de trastornos afectivos. Estrategias como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) han mostrado eficacia en la reestructuración cognitiva y en la promoción de la resiliencia.

Abordaje Jurídico en la Ruptura

El marco legal varía según el país, pero aspectos como la regulación de la custodia de los hijos, la división de bienes y las medidas de protección contra la violencia post-

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

“Donde la inversión se convierte en legado”



separación son fundamentales. La jurisprudencia en derecho de familia resalta la importancia de acuerdos equitativos y la mediación como herramientas para minimizar el conflicto. En muchos casos, la violencia psicológica posterior a la ruptura puede requerir intervención legal para garantizar la seguridad de las víctimas (American Psychological Association, 2020).

Estrategias de Sanación y Reconstrucción Personal

La recuperación después de una ruptura implica un proceso activo de sanación que integra múltiples dimensiones:

1. **Aceptación y Gestión Emocional:** Permitir la expresión de emociones sin culpa y sin autoexigencia extrema.
2. **Redefinición de la Identidad:** Explorar nuevas metas y proyectos personales.
3. **Apoyo Social:** Contar con una red de apoyo de familiares, amigos o grupos terapéuticos.
4. **Autocuidado y Bienestar:** Prácticas como el mindfulness, el ejercicio físico y la escritura terapéutica han demostrado eficacia en la reducción del estrés.
5. **Asesoría Jurídica:** Garantizar el acceso a información legal para tomar decisiones informadas y seguras.

Conclusión

Sanar después de una ruptura requiere un enfoque integral que combine herramientas psicológicas y estrategias legales para una reconstrucción efectiva. La resiliencia emocional y la autonomía jurídica son claves en este proceso. A través del apoyo terapéutico y el acceso a un marco legal justo, es posible transformar la ruptura en una oportunidad de crecimiento personal y bienestar.

Accede al Curso Sanando después de la Ruptura

Para una guía más detallada y ejercicios prácticos, puedes acceder al curso *Sanando después de la Ruptura* en el siguiente enlace: [Inserta aquí el enlace del curso].

Referencias

- American Psychological Association. (2020). *Guidelines for Psychological Practice with Women and Girls*.

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

“Donde la inversión se convierte en legado”



- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2011). *Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion*. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Fagundes, C. P., Diamond, L. M., Allen, K. P., & Dalesandro, M. (2014). *Early caregiving experiences and adult romantic attachment: A meta-analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 254-271.

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

“Donde la inversión se convierte en legado”