



Sentirse bien sin pedir permiso: Una aproximación desde la psicología clínica y el derecho

Resumen

Este artículo analiza la conducta reiterada de autovalidación y justificación del bienestar personal desde una perspectiva clínica y jurídica. Se plantea cómo esta tendencia responde a patrones aprendidos de búsqueda de aprobación, así como a estructuras sociales que refuerzan la negación del derecho al bienestar en poblaciones vulnerables, especialmente en mujeres. Se propone un cambio de paradigma hacia el reconocimiento del bienestar como derecho y como parte esencial de la salud mental.

Introducción

En consulta psicológica y práctica jurídica, es frecuente encontrar mujeres que experimentan culpa al priorizar su bienestar. Esta vivencia subjetiva está atravesada por factores socioculturales, históricos y emocionales que llevan a muchas a justificar sus decisiones personales, especialmente aquellas relacionadas con la autonomía emocional.

Este artículo explora cómo el acto de "sentirse bien" ha sido históricamente condicionado, y cómo podemos, desde la psicología clínica y el derecho, proponer un enfoque que legitime el bienestar como un derecho fundamental y no como un privilegio condicionado.

Marco teórico desde la psicología clínica

Desde una perspectiva psicológica, la necesidad de justificación constante puede relacionarse con mecanismos de apego inseguro y patrones internalizados de búsqueda de aprobación (Cassidy & Shaver, 2016). Estos patrones generan una autoimagen frágil que requiere validación externa para sostenerse.

Las corrientes terapéuticas de tercera generación (como la Terapia de Aceptación y Compromiso) promueven la vivencia del bienestar sin juicio ni necesidad de justificación. Según Hayes et al. (2012), el bienestar se experimenta de forma más plena cuando se deja de luchar contra el sufrimiento y se permite la conexión con valores personales.

El derecho al bienestar: entre la norma y la práctica

Desde el derecho, el concepto de dignidad humana (art. 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos) fundamenta el derecho al bienestar emocional como parte de una vida digna. No obstante, las estructuras normativas y sociales muchas veces omiten su protección efectiva.

El derecho comparado, especialmente en el ámbito de los derechos humanos y de género, reconoce el acceso al bienestar como un derecho exigible. Sin embargo, en la práctica,

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”



muchas mujeres deben justificar su deseo de paz y felicidad frente a contextos jurídicos que no contemplan la integralidad del ser.

La intersección entre bienestar, género y autovalidación

La presión social sobre las mujeres para cumplir roles tradicionales, junto con experiencias de violencia estructural y simbólica, contribuye a la deslegitimación del deseo de sentirse bien sin necesidad de explicaciones. Esta tensión genera lo que llamo un "área gris": un espacio psicológico y social donde se cuestiona constantemente la validez de sentirse en paz.

Esta área puede ser fértil para el cambio, siempre que haya acompañamiento terapéutico y validación social. Es allí donde las prácticas clínicas y jurídicas deben encontrarse: para garantizar un acompañamiento integral que incluya lo emocional, lo legal y lo cultural.

Conclusión

Sentirse bien no debería ser un acto de rebeldía, sino una expresión natural de salud mental y autonomía.

Desde la psicología clínica, validamos este derecho en consulta. Desde el derecho, exigimos su protección como parte de la dignidad humana. Desde la vida misma, lo habitamos como estilo y decisión personal.

Referencias

- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Art. 1 y 25.
- ONU Mujeres (2022). *Violencia simbólica y roles de género en América Latina*.

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”