

Divorcio, duelo y reencuentro personal

En redes sociales se ha vuelto cada vez más común ver videos de mujeres que muestran su “antes y después” tras un divorcio o término de una relación larga. En ellos se evidencian cambios físicos significativos como la baja de peso, mejor piel, cabello cuidado, estilo renovado y un mejor estado de ánimo, los cuales suelen ser celebrados como una suerte de renacer. Sin embargo, detrás de estas imágenes es muy probable que existan procesos emocionales profundos que merecen ser mirados con más atención y menos simpleza.

Muchas mujeres que han permanecido en relaciones largas y conflictivas experimentan altos niveles de estrés crónico. Este impacto no solo afecta la salud emocional, sino también la autoestima, autoconcepto y autoimagen de la persona. Cuando la relación termina, puede aparecer una sensación de alivio que abre la posibilidad de reencontrarse con la propia identidad, es así como el cambio físico, muchas veces no es la causa del bienestar, sino el reflejo visible de un proceso interno más profundo.

Al transitar el duelo por una separación, es posible lograr una mejor regulación emocional. La tristeza o la rabia comienzan a gestionarse de manera más funcional, permitiendo reconnectar con el disfrute, la alegría y el interés por la vida cotidiana. A esto se suma un alivio psíquico que favorece mirarse nuevamente como una persona valiosa, retomando el autocuidado sin culpa ni vergüenza.

El fin de una relación también puede fortalecer la autonomía y autoeficacia. Sentirse capaz de tomar decisiones, confiar en las propias habilidades y proyectarse hacia nuevas metas personales, es parte de este proceso. Ade-



**Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología
Universidad de Las Américas, Sede Concepción**

más, la disminución del estrés crónico mejora el descanso, energía, concentración y capacidad de decisión, impactando directamente en el bienestar emocional y, por ende, en la apariencia física.

No obstante, es importante no romantizar las separaciones. Un divorcio es una crisis vital significativa, implica duelo, dolor e incertidumbre. Reconstruir un proyecto de vida lleva tiempo, y cada proceso es único. Compararse con otras mujeres solo añade presión innecesaria. Recuperar el brillo propio no es inmediato ni uniforme. En una cultura que valora la rapidez, quizás el mayor acto de amor propio sea permitirse transitar este camino con calma y sin exigencias externas.