



PSICÓLOGA ACONSEJÓ COMUNICAR LO QUE SE ESTÁ VIVIENDO.

Aconsejan no “forzarse” a celebrar el “18” si no se está con buen ánimo

Las Fiestas Patrias llevan a compartir con alegría entre la familia, los amigos e incluso compañeros de trabajo o estudios, en festejo también por la llegada del clima más cálido. Sin embargo, para quienes están atravesando un momento difícil en lo emocional pueden ser días complicados.

La directora de la Escuela de Psicología de la Univer-

sidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, explicó que en estos casos “es importante comunicar que no se está en un buen momento, para generar empatía y evitar que se impongan encuentros o celebraciones que pueden resultar incómodas”.

Porque el “18”, continuó la académica, “no se trata sólo de celebrar. Es válido to-

marse estos días para detenerse, reflexionar y cuidar la salud emocional. Si alguien siente que no quiere asistir a ciertos eventos, está bien no hacerlo. Forzarse puede ser más dañino”.

Si se observa que una persona cercana no lo está pasando bien, “es recomendable acercarse de manera respetuosa y ofrecer compañía. En caso de que no que-

rer hablar, hay que respetar ese momento, pero dejar claro que uno está disponible para cuando lo necesite”, agregó la psicóloga.

El psiquiatra y académico de la Universidad de Santiago (Usach), Rodrigo Correa, señaló que también en primavera “los cambios de luminosidad afectan la retina, generando así cambios anímicos”. 🌤️