

Fecha: 15-09-2025
Fuente: Radioimagina

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **¿Cómo cuidar la salud mental durante Fiestas Patrias? Expertos entregan recomendaciones para los chilenos durante septiembre**

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/09/como-cuidar-la-salud-mental-durante-fiestas-patrias-expertos-entregan-recomendaciones-para-los-chilenos-durante-septiembre/>

Depresión y ansiedad: La otra cara de la alegría que trae el feriado del 18 de septiembre. Revisa todos los detalles. <p> Si bien las Fiestas Patrias en Chile destacan por su alegría en el ambiente, en algunos casos puede ocurrir un fenómeno completamente contrario.

Generando que muchas personas se enfrenten a momentos de ansiedad, tristeza y presión social. </p> <p> Según Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, es natural que estas fechas despierten entusiasmo en muchas personas.

No obstante, también pueden provocar tristeza o nostalgia en quienes no pueden compartir con sus seres queridos o atraviesan situaciones difíciles. </p> <p> De hecho, en personas que ya presentan síntomas depresivos, la desconexión entre su estado anímico y el entorno festivo puede intensificar su malestar.

En ese contexto, la especialista entrega una serie de recomendaciones para abordar de forma más saludable este período. </p> <p> Leer también:</p> <p> ¿Cómo cuidar la salud mental durante Fiestas Patrias?</p> <p> Entre las recomendaciones prácticas para cuidar el bienestar emocional, Tartakowsky propone privilegiar actividades decididas en conjunto con la familia, evitar vínculos que generen incomodidad, y consumir alimentos y alcohol con moderación. </p> <p> “Si se observa que una persona cercana no lo está pasando bien emocionalmente, es recomendable acercarse de manera respetuosa y ofrecer compañía a. En caso de que no querer hablar, hay que respetar ese momento, pero dejar claro que uno está disponible para cuando lo necesite”, concluye la académica universitaria. </p> <p> Leer también:</p> <p> 1.

No forzarse a participar en actividades</p> <p> En este contexto, la experta de la **UBO** recomienda no forzarse a participar en actividades que no se desean y propiciar un diálogo sincero con el entorno cercano. </p> <p> “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”, señaló la psicóloga. Destacando que el autoconocimiento y la confianza son claves para establecer límites claros y saludables, incluso con familiares y amigos. </p> <p> Leer también:</p> <p> 2. Descansar en casa</p> <p> La psicóloga también destaca que las Fiestas Patrias pueden ser una oportunidad para descansar y reconectarse con uno mismo</p> <p> “No se trata solo de celebrar. Es válido tomarse 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”, asegura. </p> <p> Leer también:</p> <p> 3.

Buscar panoramas para toda la familia y no solo enfocada en unos pocos</p> <p> Para quienes están a cargo de niños, niñas y adolescentes, recomienda considerar panoramas que respondan también a sus intereses y necesidades, evitando que las actividades se enfoquen exclusivamente en los adultos. </p> <p> Al mismo tiempo, subraya la importancia de no sobrecargar la agenda, seleccionar con criterio los eventos a los que se asistirá y dar espacio al descanso. </p> <p> Autor: Javiera Aguilar

