

Fecha: 09-09-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Si ves a alguien que no lo está pasando bien: experta en psicología entrega recomendaciones para cuidar la salud mental en las Fiestas Patrias**

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/09/09/si-ves-a-alguien-que-no-lo-esta-pasando-bien-experta-en-psicologia-entrega-recomendaciones-para-cuidar-la-salud-mental-en-las-fiestas-patrias/>

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No Definida

La directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, Viviana Tartakowsky, indicó que es normal sentir nostalgia o incomodidad durante la celebración. <p> La próxima semana se llevarán a cabo las tan esperadas Fiestas Patrias 2025 a lo largo y ancho de nuestro país. </p> <p> Y es que en la festividad millones de chilenos y chilenas celebrarán en honor a la Patria de distintas formas como, por ejemplo, comiendo preparaciones típicas o brebajes en las clásicas fondas. </p> <p> Sin embargo, por uno u otro motivo, no todas las personas celebrarán de la misma forma.

De hecho, la fecha puede resultar compleja para algunos</p> <p> Ante ello, es que especialistas en psicología entregaron una serie de recomendaciones para cuidar la salud mental de las personas durante el "18?. </p> <p> Experta en psicología entrega recomendaciones para cuidar la salud mental en las Fiestas Patrias</p> <p> Al respecto, la directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, Viviana Tartakowsky, detalló que es natural que durante estas fechas algunas personas tiendan a tener tristeza o nostalgia en quienes no pueden estar con sus seres queridos o porque atraviesan momentos complejos. </p> <p> En ese contexto, la especialista indicó que "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". </p> <p> En esa misma línea, Tartakowsky asevera de que las Fiestas Patrias "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". </p> <p> Por otro lado, la experta advirtió que aquellas personas que están a cargo de niños, niñas y adolescentes, es recomendable que consideren panoramas que respondan a sus intereses y necesidades</p> <p> "Si se observa que una persona cercana no lo está pasando bien emocionalmente, es recomendable acercarse de manera respetuosa y ofrecer compañía. En caso de que no querer hablar, hay que respetar ese momento, pero dejar claro que uno está disponible para cuando lo necesite", concluyó Tartakowsky. </p> <p> Programación</p> Autor: Sebastián Escares