

Fecha: 15-09-2025 Visitas: 36.093 Favorabilidad: ☐ No Definida

Fuente: Radio Agricultura VPE: 229.733
Título: Estrés, nostalgia y alegría: Cómo enfrentar emocionalmente las Fiestas Patrias

Link: https://www.radioagricultura.cl/noticias/dato-practico/como-enfrentar-emocionalmente-las-fiestas-patrias_20250915/

Las celebraciones de Fiestas Patrias suelen ser motivo de alegría y encuentro, pero no todas las personas viven estas fechas de la misma manera. La efervescencia social, la presión por participar en reuniones y la expectativa de "pasarlo bien" pueden, en algunos casos, generar tensiones o malestar emocional.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), entrega una serie de recomendaciones para abordar de forma más saludable este período.
Según la especialista, es natural que estas fechas despierten entusiasmo en muchas personas, pero también pueden provocar tristeza o nostalgia en quienes no pueden compartir con sus seres queridos o atraviesan situaciones difíciles. En personas que ya presentan síntomas depresivos, la desconexión entre su estado anímico y el entorno festivo puede intensificar su malestar.

Además, factores como la pérdida reciente de un familiar, una separación o simplemente el aislamiento social pueden afectar significativamente el ánimo durante estos días.
Al respecto, Tartakowsky enfatiza que no todas las personas viven de igual manera el aumento de las interacciones sociales.

Mientras algunas disfrutan de la compañía y la celebración, otras pueden sentirse agobiadas por la sobrecarga de compromisos, especialmente si existen exigencias laborales, familiares o sociales que reducen los espacios personales de descanso y autocuidado.
Po 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.

"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", señala, agregando que el autoconocimiento y la confianza son claves para establecer límites claros y saludables, incluso con familiares y amigos.
Mayor conexión personal
La psicóloga también destaca que las Fiestas Patrias pueden ser una oportunidad para descansar y reconectarse con uno mismo. "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. 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.

Estrés, nostalgia y alegría: Cómo enfrentar emocionalmente las Fiestas Patrias

tunes, 15 de teptiembre de 1905, Fuerre: Radio Agricultura.



Las relativaciones de Fantas Patrius suelan sur recebo de alegria y uncuentro, pera co tedas los patrones sines estas fantas de la mante meneral.

Le dévenuence soité, le protir par patique se moineme y le operation de "paralle land paralle, se algores como genere become a sonateix encassari. Historia finitionale, dévales de la finante, de Prisonga de la Universital Revent Chéggias (2015, entrepa una sere de recomendatione para doctat de tonis ces absédité ette periods.

(sign) to expectation, en manual que estas fechas desporten entralazion en insches periones, pero terriben pueden provioni trascris a roccisiga en quienes no pueden i prospera qui vivi estendire a distanciari difessione del felle. En periones que y experimente distanciario del entralizio se mentina se manual prosperatorio del presenta recorni qui un fortuna y segonamente del presenta del presenta del presenta recorni que un fortulario, uno yaponester e proglamente del presenta del presenta del presenta control del presenta del prese

Al respects, Turbelondry effects que les todas les persones vives de igual manera el aumento de las interacciones colodes. Menteus aguante deltrates de la companio y la cirectricite, chas paedes sentiros agaitantes par la indirectarga de compromoso especialmente la sentes elegioriste fallorates, familiarves o occasios que redución los expansos personates de directrición autocidade.

En also contains, la esperta de la USO "incomposte se fortante a posticipa en actividades que se se desser a proposte se didiognistram sen al enterna conocina. En impetante conociare que nou de un la lucium monume, para guerra empaño, mater que se represigan miscomirar a continuarior que pueden resultar molecular", señado, agregando que el autoriminante o la confinció que acuero juan establecem traine a tieno y substitutar, actualo con familiario y estigan.

Mayor contestos jamacoust

La prodrege tambées dessais que les Flemes Patrias considers set une apertunitée dues destaman y reconocimies con uns repro-Téc se trans sels de céditive. Es vélido termans soms clies para detentras, refleximent y outple les séctio remotiones. Si diquient sont en consideration de la conference de la conferenc

Fine qualities exists in cargo de cribre, rifero y substanciares, recomendo consobre proviencia que responsibilidades de dispessos consultados proviencias en los relativos, y sistema per la celulidade, y sistema per la proviencia de la sistemaciga de aprella, responsació con cribre con cerellos actos que los austidos. Al sistemaciga de aprella, responsació con cribre con cerellos actos que los austidos y del respecto de decuestros.

Enter sur sconnedictione patricis para cultur el tiennotar ennocione. Tartelamente proprimi principale activitados decidadas el corganis com la standa, vetar elecular que general encennodade, y concuera elementes y alcohol con moderación. A demail, formate transversa de comoción con la natura signa a instanciano que escolan a estas presentes, abalindose por momentos de noder acestra depois casante en terredenico.

*Till an ottomme que una persona comiser se la relat passanda less misucionamente, ou sommerciale, asimunes de massos expendente y africar competito. En sano de que se squerer fattato, fuy que impeter sen notames, pero depar atam que una está disponde para cualmo, ou encuelar -, sanciaye la accademica, orientationa.

Ver conventance

Auto: babes Agrans

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 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.

A demás, fomentar momentos de conexión con la naturaleza o instancias que ayuden a estar presentes, alejándose por momentos de redes sociales y el ruido digital, puede ser beneficioso " 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", concluye la académica universitaria. Ver comentarios Autor: Isidora Aguirre