

Fecha: 12-09-2025

Fuente: pauta.cl

Título: **Salud mental en Fiestas Patrias: recomendaciones para evitar la tristeza, ansiedad o presión social en el 18**

Visitas: 41.798

VPE: 168.029

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.pauta.cl/dato-en-pauta/2025/09/12/salud-mental-en-fiestas-patrias-recomendaciones-para-evitar-la-tristeza-ansiedad-o-presion-social-en-el-18.html>

A pesar de que estas fiestas suelen ser motivo de alegría, no todos lo viven de la misma manera. <p> Las Fiestas Patrias son generalmente un momento de alegría y encuentro con la familia, pero hay otras personas que viven de otra forma estas fechas.

La presión por participar de estas reuniones y salir, o la expectativa de pasarlo bien en estos días, pueden generar tensiones o malestar emocional en algunos. <p> Emociones como la tristeza, ansiedad o presión social son más comunes de lo que se cree en estas fiestas, es por esto que la directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, Viviana Tartakowsky, entrega algunas recomendaciones para abordar de una forma más saludable este periodo de celebración. <p> Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en Fiestas Patrias <p> La especialista explica que es natural en estas fechas que se despierte el entusiasmo en muchas personas, pero hay otras que este periodo les provoca tristeza o nostalgia por no poder compartir con sus seres queridos o por estar atravesando situaciones personales difíciles en ese momento. <p> Factores como la pérdida de un familiar recientemente, una separación o el aislamiento social pueden afectar el ánimo de muchos este 18, por lo que Tartakowsky enfatiza que no todos viven de igual manera este aumento de las interacciones sociales. <p> Es por esto que la experta recomienda no forzar a participar en actividades si no desean hacerlo, y entablar un diálogo sincero con el entorno cercano para que comprendan esta situación: "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> Además, la psicóloga destaca que estas fechas también se pueden utilizar como una oportunidad para descansar y reconectarse con uno mismo, una buena opción para quienes no quieran agobiarse con las fiestas: "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> A las familias que estén a cargo de niñas, niños y adolescentes, se les recomienda realizar panoramas que respondan a sus intereses y necesidades, para que todos puedan disfrutar y no sea una celebración centrada únicamente en los adultos. <p> Otro consejo que entrega Tartakowsky es no sobrecargar la agenda, seleccionar con criterio los eventos a los que se asistirá y dar espacio al descanso. <p> Para cuidar el bienestar emocional, la experta propone privilegiar actividades decididas en conjunto con la familia evitar vínculos que generen incomodidad, y consumir alimentos y alcohol con moderación.

También se pueden fomentar momentos de conexión con la naturaleza o instancias que ayuden a estar presentes y alejarse de las redes sociales. <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", concluye la psicóloga. <p>



DATO EN PAUTA

Salud mental en Fiestas Patrias: recomendaciones para evitar la tristeza, ansiedad o presión social en el 18



POR INEBLIA MÉNDEZ GARRILLO | 12 DE SEPTIEMBRE 2025

A pesar de que estas fiestas suelen ser motivo de alegría, no todos lo viven de la misma manera.

Las Fiestas Patrias son generalmente un momento de alegría y encuentro con la familia, pero hay otras personas que viven de otra forma estas fechas. La presión por participar de estas reuniones y salir, o la expectativa de pasarlo bien en estos días, pueden generar tensiones o malestar emocional en algunos.

Emociones como la tristeza, ansiedad o presión social son más comunes de lo que se cree en estas fiestas, es por esto que la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins, Viviana Tartakowsky, entrega algunas recomendaciones para abordar de una forma más saludable este periodo de celebración.

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en Fiestas Patrias

La especialista explica que es natural en estas fechas que se despierte el entusiasmo en muchas personas, pero hay otras que este periodo les provoca tristeza o nostalgia por no poder compartir con sus seres queridos o por estar atravesando situaciones personales difíciles en ese momento.

Factores como la pérdida de un familiar recientemente, una separación o el aislamiento social pueden afectar el ánimo de muchos este 18, por lo que Tartakowsky enfatiza que no todos viven de igual manera este aumento de las interacciones sociales.

Es por esto que la experta recomienda no forzar a participar en actividades si no