

Favorabilidad: No Definida Fecha: 17-09-2025 Visitas: 171.649 VPE: 1.207.551

Fuente: El Mostrador Título: Fiestas Patrias y salud mental: experta entrega consejos para manejar tristeza y ansiedad

https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2025/09/17/fiestas-patrias-y-salud-mental-experta-entrega-consejos-para-

manejar-tristeza-y-ansiedad/

Tristeza, ansiedad o presión social pueden aparecer durante las Fiestas Patrias. La psicóloga Viviana Tartakowsky entrega estrategias para cuidar la salud emocional y disfrutar de estas fechas sin sobrecarga ni malestar. 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. 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 Conexión personal y autocuidado: cómo disfrutar las Fiestas Patrias sin estrés 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.

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. Recomendaciones para cuidar la salud mental y el bienestar emocional durante las Fiestas Patrias 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.

Además, 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", concluyela académica universitaria.

Fiestas Patrias y salud mental: experta entrega consejos para manejar tristeza y ansiedad

milecoles, 17 de septiembre de 1835, Feante: El Mostrado:



membrigate pora culture la sillaci miscolore y dell'attar de estat frontes sil subsiscazioni il manistro.

Las crettrisciones de Fastasi Piscolor sunten sor rectio-de silegita y escuentro, pora no tellas las perporae vient estat fectas de la miscolor tesse la celementario de l'ocusato bello produce, on silegione sonosio, promete monistro a miscolor como perfesse en municipie pi la experiente del possato bello produce, on silegione sonosio, promete monistro en francio produce del Piscoloro, del Pi

ratica e notalgia en querres no poeder-compartir con suo nives queridas o americais aticaciones dificiles. En personas que ya resentari sintemus dispresirios. Ia discompació entre su setade animico y el aniceto fotilivo quede interiodor su male landa, factores como la pónitita socione de un familiar, cola apparación a simplemente al automatic social pueden alumb

N respects, Testatorarilly sociation que no testina les persones viven de igual marena el mar Oberdan Jaguran androbe de la competité y la catel ACOY, otcas puedes sentires apoticulas por la sobrecanja de corre especialmente il testito mismostati biliorales. Nellatesi il occioles que indicion los repussos personales de descarso i

coro celt al antones currates. To importante comunicat que no se está an en tesen memoria, pasa gam ca san slaves jam esadénce troites claves y autobbles, maison con facilitares y sette

Consents personally autocastads; como districtal las Fiestas Porties on within

iga taridinin disebusa gue hai Filintika Patriasi puncket inir una cootitunchial parti disecariani y rieci Vis se trais sale de colotra: Es vidide comerco estos clias para detenerse, refleximen a culciar in saturi emocional. Si alguier sente que no quiene aplate a cience exentos, está blez no hacerio. Forgana puede ser más cioficos", coeguns,

reportance de se influenzação la agenda, enfocionar con criterio do eventos a los que se austir la y dar requisir si declaracia.

on para-culdur la sakud terman y et blennings empoissed durarte has Ferma Forma-

citini illa reconsimilaciono priscipazi para califor al lisensiasi mnoconia. Tunksimialo propinis prisi misuria con la filmilia, vivitar vinculari sua garrenzi inconodidust, y consucis demensis y alcohi ministri ministrita de conscita con la relación a instancion pia ayadar a sinsi prasentys, delpri ministri ministrita de conocita con la relación a instancion pia ayadar a sinsi prasentys, delpri emente monuntos de conectio con la sub-motivo y etimolo algãos, pande ser terrefer

To se observe que pas porsons crecada las fe vida pasando baré encopramentes, se seculmendate aconcurse de insule-respondus y difecto compatible. En case se que re subsete facilité, hay an experte sue reconstitu, pero dejar class que una estil dispondos para luciencia hacendo la constituir, a constituir a consensa curvantes para