

Fecha: 17-09-2025

Fuente: El Mostrador

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

Visitas: 171.649

VPE: 1.207.551

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <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. <p> 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 “pasarlas bien” pueden, en algunos casos, generar tensiones o malestar emocional.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (UBO)**, entrega una serie de recomendaciones para abordar de forma más saludable este período. <p> <p> 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. <p> <p> 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. <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.

“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</p> <p> Conexión personal y autocuidado: cómo disfrutar las Fiestas Patrias sin estrés</p> <p> 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.

Forzarse puede ser más dañino”, asegura. <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.

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

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. <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”, concluyela académica universitaria. </p>

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

milesdicos, 17 de septiembre de 2025, Fuente: El Mostrador



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 “pasarlas bien” pueden, en algunos casos, generar tensiones o malestar emocional. Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (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 generar 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 señala 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.