

Con las Fiestas Patrias a punto de celebrarse en todo Chile, es esencial entender qué rol juega esta celebración en la salud mental de las personas. Por esta razón, María Pía Gutiérrez, docente de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, destaca los pro y contras de estas festividades.

¿Cuáles son los beneficios que pueden entregar?

Anuncio Patrocinado

Un espacio como Fiestas Patrias, especialmente éste que será de larga duración, siempre puede ser un espacio para detenernos. En este sentido, poder compartir y celebrar con otros, proporciona instancias de conexión social que son siempre necesarias para cuidar nuestra salud mental, ya que las celebraciones fomentan la interacción social, lo cual puede ayudar a reducir la soledad y reforzar redes de apoyo emocional. Además de esto, el hacer planes con familia, con amigos, compañeros de trabajo, puede tributar favorablemente al sentido de pertenencia, lo que es especialmente importante en momentos de crisis personal o social. Por último y no menos importante, las fiestas suelen involucrar actividades recreativas y al aire libre, lo que puede mejorar el estado de ánimo y la salud física, a lo que se suma exponernos a una buena dosis de Vitamina D, que es esencial para mantener nuestro ánimo en parámetros normales.

Ahora bien, es importante considerar que es común que durante las Fiestas Patrias haya un incremento en el consumo de alcohol, lo que puede desencadenar problemas relacionados con el control de impulsos, exacerbar sintomatología depresiva y aumento de conflictos interpersonales. Las personas con antecedentes de abuso de sustancias o trastornos mentales deben estar especialmente alertas ante esta situación.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Si una persona no siente deseo de festejar, ¿cómo se puede manejar la presión social que existe en esta fecha?

Es muy importante tener en cuenta que todas las personas somos diferentes y tenemos distintas formas de disfrutar, celebrar y vincularnos con nuestro entorno. En este marco, es esencial que la persona pueda sentirse libre de expresar sus sentimientos y decidir participar o no en función de su bienestar mental. Primero, es muy importante reconocer los sentimientos con respecto a estas instancias, reconocer que a veces podemos no tener ganas de celebrar y que eso también es válido; a veces, el conflicto surge porque se intenta cumplir con las expectativas de los demás en vez de validar lo que uno siente. En segundo lugar, es importante establecer límites claros, lo cual ayuda a que se pueda manejar la presión social. Se puede ser honesto con las personas cercanas explicando que no se siente ánimo para participar en las celebraciones, o simplemente declinar de manera cortés, pero firme sin dar explicaciones detalladas.

y tú, ¿qué opinas?