

¿Cómo la celebración de fiestas patrias puede ayudar a la salud mental de las personas?

María José Villagrán Barra
prensa@latribuna.cl

Cinco días de festejo traen las fiestas patrias este año, transformándose en una instancia para realizar diferentes actividades que bien podrían ayudar a la salud mental de la población.

Es que con la llegada de septiembre, ya muchos comienzan a pensar en qué es lo que harán durante los días festivos asociados al "18".

En el contexto de la salud mental y familiar, lo ideal es que esas jornadas un tiempo de descanso de calidad, en los que la gente pueda compartir socialmente.

El autocuidado durante esa semana deberá estar ceñido a un actuar responsable en relación con nuestra celebración, además de potenciar una celebración saludable y procurar el consumo de diferentes alimentos y bebida de forma moderada, además de descansar y realizar actividades de recreación.

Si lo que desea es ayudar a su salud mental durante la festividad que se avecina, efectivamente



LOS DÍAS FESTIVOS SIGNIFICAN que las personas tendrán la opción de conectarse más con espacios al aire libre.

te "existe la posibilidad de bajar un poco las revoluciones en términos de rito de vida y eso, sin duda, será beneficioso", relató el psicólogo y profesor asociado de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, Pablo Vargas.

Más allá de la celebración o el concepto de fiestas patrias, sostuvo el especialista, estos días se traducen –por ejemplo– en la posibilidad de reunirse con personas que no se ven hace tiempo.

Si ello se le suma que –con la llegada de septiembre– el clima

también mejora, "le permite a las personas conectarse más con los espacios al aire libre; eso hace que la gente pueda salir de su casa, compartir y conectarse con la naturaleza y diversificar distintas actividades. En el fondo, eso distiende la convivencia familiar y laborar y, a la larga, va generando pequeños momentos de agrado", explicó Vergara.

En teoría, la cantidad de días libres también podría influir en el ánimo o en la salud mental de las personas ya que contempla

la posibilidad de realizar distintas actividades, "siempre y cuando estemos en la dinámica de –conscientemente– intentar desconectarnos, sobre todo, de nuestro trabajo", puntualizó el especialista.

RECOMENDACIONES PARA LA SALUD MENTAL

El psicólogo y académico de la UDD relató que –más que la celebración– pareciera ser que las condiciones de vida actuales –como el estrés en términos

laborales o de condiciones de vida– "hace que fervientemente busquemos espacios de relajación que nos permitan poder conectarnos con el agrado, con el gusto, y el placer de disfrutar de las cosas".

En este contexto, el especialista entregó una serie de recomendaciones para disfrutar de estos días feriados y, de paso, ayudar a la salud mental de las personas.

Al respecto, sostuvo que –lo primero– es tratar de no romper mucho los ciclos circadianos. "Los ritmos de sueño, en general, son coartados bastante en tiempos de festividad y lo ideal es tratar de no desajustar mucho nuestra rutina; nosotros tenemos un organigrama mental de funcionamiento y dentro de lo teórico y lo ideal es no romperlo tanto", expresó Vergara.

A ello, se suma el buscar espacios para reencontrarse con el ocio y barajar la posibilidad de realizar aquellas cosas que –por un tiempo– pudo haber dejado de lado pero que le reportan bienestar a una persona.

Finalmente, y si es que se puede, "aprovechar de conectarse con espacios al aire libre, que también se ha visto que reporta muchísimo agrado a las personas", sostuvo Vergara.