

Fecha: 22-09-2025 Visitas: 157.599 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: ADN Radio VPE: 1.689.462

Fuente: ADN Radio VPE: 1.689.462
Título: "Bajón post-18?: Cómo retomar la rutina después de Fiestas Patrias, según la psicología

Link: https://www.adnradio.cl/2025/09/22/bajon-post-18-como-retomar-la-rutina-despues-de-fiestas-patrias-segun-la-psicologia/

Una especialista detalló cómo darle la vuelta a este cansancio sin que se prolongue. El regreso a la rutina después de varios días de celebraciones por Fiestas Patrias puede generar fatiga, irritabilidad o desánimo. Por ello, desde la Universidad Bernardo OHiggins entregaron una serie de recomendaciones para retomar la rutina y superar el "bajón post-18 ?. Este fenómeno aparece al volver a la rutina después de días de descanso, desconexión y, en muchos casos, excesos. Según Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), este sentimiento es más que simple nostalgia y se vincula al cansancio acumulado durante el año "El retorno abrupto a la rutina genera un choque emocional que no siempre se procesa fácilmente", explicó. La especialista advierte que, si el desgano se prolonga por más de dos o tres semanas, acompañado de irritabilidad, fatiga constante o abandono de hábitos saludables, podría transformarse en un cuadro más serio. Cómo sobrellevar el regreso a la rutina Tartakowsky propone tres claves para enfrentar este proceso de forma más compasiva: Reconocer que volver no será fácil y aceptar que la adaptación toma tiempo. sentimos con cercanos, para generar apoyo y comprensión. descanso vivido, agradeciendo la pausa en lugar de lamentar que terminó. Respecto a los excesos en comida, alcohol o gastos, la psicóloga recomienda evitar la culpa y verlos como una excepción. En su lugar, sugiere acordar un plan realista de ajuste. ADN Tu Nuevo ADN con Andrea Obaid Programación Autor: Javiera Rivera

"Bajón post-18?: Cómo retomar la rutina después de Fiestas Patrias, según la psicología

lunes, 22 de septiembre de 1925, Fuerre: AZN Radio



Una constraint a briefly come style in coalle a prin community on your or preference

Per etc., desde la sinversidad Bernasto Chipges entreganio una sene de reconendaciones para retante la saltra y superar el

Tagle policit 5

Cas because appear of raise is a raise depute its files of decision. Sectionally, or related paint, excess.

CIN feromero-aperco al renim si si como disquest de dello de descario . Disconesso y, all riscros casas, eccasos.

Segári Misians Tandiscusto, disentere de la Eposalo de Principile de la Vinay sebal Bercante DRiggins (UEC), com sentimiente na mile que ample sentiligia y se vincula al comulecció disentale di oble.

D retirem strugtic a to ruths genera on strope mountains que no compre or process fluitheate", equina.

La especialità adverte que, il el degano se prologia por más de dos e tres semenas , ocompañado de intidestad, fisiga consisse o absedimo de fisiami saludables, ambie transfermina en la cuelto seás antis.

Sino sobreliese si regress a le refine

Tertalousing propierse rises classes paint enhanter sole processe derforms reals companion:

Planerous gue viden en seel hal y Acepte que le Adiglación fores benge.

Valorar el Boscargo VAXII, agrideciendo la pasca en lugar de tementar que termina

Respects a les excesse en cerrate, altafest o gestes, la usicologa recomenda evitar la cupe y velica como una excepción. En la

ADN.

Tultione ADN

con-Andrea Obnici

Auto: Javen Press