

Fecha: 22-09-2025

Fuente: ADN Radio

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

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No Definida

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.

<p> El regreso a la rutina después de varios días de celebraciones por Fiestas Patrias puede generar fatiga, irritabilidad o desánimo. </p> <p> Por ello, desde la

**Universidad Bernardo OHiggins** entregaron una serie de recomendaciones para retomar la rutina y superar el "bajón post-18 ?." </p> <p> Este fenómeno aparece al volver a la rutina después de días de descanso, desconexión y, en muchos casos, excesos. </p> <p> 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</p> <p> "El retorno abrupto a la rutina genera un choque emocional que no siempre se procesa fácilmente", explicó. </p> <p> 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. </p>

<p> Cómo sobrellevar el regreso a la rutina</p> <p> Tartakowsky propone tres claves para enfrentar este proceso de forma más compasiva:</p> <p> Reconocer que volver no será fácil y aceptar que la adaptación toma tiempo. </p> <p> Compartir cómo nos sentimos con cercanos, para generar apoyo y comprensión. </p> <p> Valorar el descanso vivido, agradeciendo la pausa en lugar de lamentar que terminó. </p> <p>

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. </p> <p> ADN</p> <p> Tu Nuevo ADN</p> <p> con Andrea Obaid</p>

<p> Programación</p> Autor: Javiera Rivera

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

lunes, 22 de septiembre de 2025, Fuente: ADN Radio



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. Compartir cómo nos sentimos con cercanos, para generar apoyo y comprensión.

Valorar el 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