

Fecha: 24-09-2025

Fuente: El Mostrador

Título: **Cómo superar el bajón post Fiestas Patrias: psicóloga entrega claves para volver a la rutina**

Visitas: 171.649

VPE: 1.207.551

Favorabilidad: ☐ No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2025/09/24/como-superar-el-bajon-post-fiestas-patrias-psicologa-entrega-claves-para-volver-a-la-rutina/>

El retorno tras las celebraciones de Fiestas Patrias puede traer consigo desánimo, irritabilidad o fatiga.

Desde la **UBO**, la psicóloga Viviana Tartakowsky entrega consejos prácticos para enfrentar este proceso y retomar la rutina de manera más equilibrada. <p>Septiembre no solo está marcado por las celebraciones de Fiestas Patrias y la llegada de la primavera, también es un mes de reflexión sobre la salud mental, ya que se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

En este contexto, hablar de bienestar emocional se vuelve aún más relevante, especialmente cuando el regreso a la rutina tras los festejos puede despertar sentimientos de desánimo o fatiga que muchas veces pasan desapercibidos. <p><p> Al concluir el período de celebraciones, muchas personas experimentan una sensación de desmotivación o desánimo conocida como el “bajón post-18”, una transición emocional que surge al regresar a la rutina luego de un tiempo de descanso, desconexión y excesos.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (UBO)**, plantea que este fenómeno es la culminación del cansancio acumulado durante el año, potenciando una sensación de vacío que va más allá de la simple nostalgia. <p><p> Del bajón pasajero a un posible trastorno emocional</p><p> Para quien ya vive con una predisposición al decaimiento anímico, prolongar esa sensación más allá de dos o tres semanas, mantener un desgano constante en el trabajo o en casa, o abandonar hábitos como la actividad física puede indicar que el bajón deriva en algo más serio, como ansiedad o depresión</p><p> La especialista explica que la dificultad para reintegrarse a la rutina radica en que durante los días festivos, el cuerpo y la mente adoptan nuevos ritmos, y la abrupta vuelta a lo habitual genera un choque emocional que no siempre se procesa fácilmente.

“Aceptar que el regreso no será pleno desde el primer día permite trazar un retorno más compasivo y sensato”, enfatiza. <p><p> Además, Tartakowsky aconseja a quienes sienten culpa por haber “sobrepasado” durante las Fiestas -ya sea en comida, alcohol o gastos- reconocer que estos comportamientos forman parte de una excepción y no deben convertirse en una fuente de reproche personal.

“Se puede acordar un plan realista de ajuste y compartirlo con la persona con la que convive”, señala, como una forma de recuperar el equilibrio sin castigo emocional. <p><p> Estrategias para un regreso más saludable y acompañar a otros</p><p> Entre las acciones que contribuyen a una recuperación emocional más amable, la experta de la **UBO** menciona tres recomendaciones clave: en primer lugar, identificar sinceramente que el retorno puede ser difícil; en segundo lugar, compartirlo con cercanos para que generen comprensión; y en último lugar, valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos. <p><p> Para quienes observan que alguien cercano está especialmente irritable, decaído o distante tras el feriado, Tartakowsky sugiere acercarse para conversar, pero sin presionar.

“Si esos signos persisten por semanas es importante sugerir ayuda profesional, ya que podría tratarse de una forma de depresión estacional u otro cuadro”, afirma la especialista. <p><p> Cuando pedir ayuda</p><p> Si los síntomas de irritabilidad, tristeza o desgano persisten más allá de unas semanas, es fundamental considerar apoyo profesional.

Según la especialista, identificar a tiempo estos signos permite prevenir que el bajón emocional se transforme en un cuadro más complejo como ansiedad o depresión. <p><p> Además, la psicóloga enfatiza que cuidar la salud mental implica incorporar hábitos preventivos durante todo el año, no solo después de un período festivo.

Mantener rutinas de descanso, una alimentación equilibrada, espacios de desconexión digital y actividades físicas o recreativas pueden actuar como un “colchón emocional”, reduciendo el impacto de estos bajones y fortaleciendo la resiliencia frente a momentos de mayor estrés. <p>



Error al crear la imagen