

Fecha: 22-09-2025

Fuente: Radio Agricultura

Título: **Después de los festejos, la vuelta a la realidad: Cómo manejar el retorno emocional tras el 18**

Visitas: 36.093

VPE: 229.733

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: https://www.radioagricultura.cl/noticias/dato-practico/como-manejar-el-retorno-emocional-tras-el-18_20250922/

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. 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. 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. 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. 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. 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. Ver comentarios Autor: Isidora Aguirre

Después de los festejos, la vuelta a la realidad: Cómo manejar el retorno emocional tras el 18

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



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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Ver comentarios

Autor: Isidora Aguirre