

Visitas: Fecha: 22-09-2025 36.093 Favorabilidad: No Definida VPE: 229.733

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

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 OHiggins (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 t res 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.

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

tunes. 12 de septiembre de 2025, Fairme: Radio Agricadara



" lugis pois (1" - una lo reconnal (per mayor al regresar o la salata bage de un despe de dessanos, destamente y elecente. Tima antre disconna de la finaziona de Procócigla de la Universabil Diminista Cheggina (1,601), plantes que este moneron respiro del consensis aspiralada discrete el alto, potenciando una emissació de vipic que un rela alto de la se

La impediatez espirica que la dificadez para inencipiaren a la calina redica en que ducante dos dilas fortecos, el cuerpa y adopter nuevos ritinos, y la abrigate vuelta a lo frabelusi genera un choque emocianez que no nelegire se procesa facilidades permite de permite fraças un retorno más companies y semante ", conhecios.

Ademics: Tetraloxedor ocorreaja a quiener siemen rapp por habor "sobolpacción" denome las l'inciso que pas pri comata, picale o podos reconser que anties componementes terrans parte de com exceptión y no debor commencia en par Samo e operador personal. "En puede exceller un plas cautins de agains y competitión una la persona sea la igan consister", señada, com una facilida de recupertar el mysillador esta saciliga resistancia.

Entre las accordes que combiques a una requipiención enocional trida annate, la experia de la 1900 menciona a i recomendaciones dessi en prener lugar, derobber sinconumiente que el intorno puede ser difeix en seguindo lugar, compani con cercimios para que general compressión, ples último lugar, valurar sistes parterios de tinicarsos que sea vez combien de tinicidad el o appressionido en lugar de demandas.

Auto-total Agricul

"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