

Fecha: 24-09-2025
Fuente: Radioimagina

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: ¿Cómo enfrentar el retorno al trabajo tras el feriado? Expertos entregan claves para regresar a la rutina

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/09/como-enfrentar-el-retorno-al-trabajo-tras-el-feriado-expertos-entregan-claves-para-regresar-a-la-rutina/>

¿Desmotivado y triste tras regresar al trabajo después de varios días libres? No eres el único. De hecho, este efecto es bastante común tras vacaciones, fin de semana largos y feriados. <p> Al concluir el período de celebraciones, muchas personas experimentan una sensación de desmotivación o desánimo.

En el contexto de Fiestas Patrias, este efecto es conocido como el “bajón post-18”, una transición emocional que surge al regresar a la rutina luego de un tiempo de descanso, desconexión y excesos. <p> Leer también:</p> <p> 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.

El cual, durante estos días, genera una sensación de vacío que va más allá de la simple nostalgia. <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, posteriormente, la abrupta vuelta a lo habitual genera un choque emocional que no siempre se procesa fácilmente. <p> “Aceptar que el regreso no será pleno desde el primer día permite trazar un retorno más compasivo y sensato”, enfatizó la experta. <p> Leer también:</p> <p> ¿Cómo enfrentar el retorno al trabajo tras el feriado?</p> <p> Viviana 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. Por otro lado, explica que e no deben convertirse en una fuente de reproche personal. <p> “Se puede acordar un plan realista de ajuste y compartirlo con la persona con la que convive”, señaló.

Esto como una forma de recuperar el equilibrio sin castigo emocional. <p> Leer también:</p> <p> Por otro lado, 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. <p> En segundo lugar, compartirlo con cercanos para que generen comprensión.

Por último, señala que se debe valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos. <p> Leer también:</p> <p> Por otro lado, para quienes observan que alguien cercano está especialmente irritable, decaído o distante tras el feriado, Tartakowsky sugiere acercarse para conversar, pero sin presionar. <p> “Si esos signos persisten por semanas es importante sugerir ayuda profesional, ya sea por medio de una forma de depresión estacional o otro cuadro”, afirma la especialista. <p> Autor: Javiera Aguilar

¿Cómo enfrentar el retorno al trabajo tras el feriado? Expertos entregan claves para regresar a la rutina

miércoles, 24 de septiembre de 2025, Fuente: Radioimagina

¿Desmotivado y triste tras regresar al trabajo después de varios días libres? No eres el único. De hecho, este efecto es bastante común tras vacaciones, fin de semana largos y feriados. Al concluir el período de celebraciones, muchas personas experimentan una sensación de desmotivación o desánimo. En el contexto de Fiestas Patrias, este efecto es conocido como el “bajón post-18”, una transición emocional que surge al regresar a la rutina luego de un tiempo de descanso, desconexión y excesos.

Leer también:

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. El cual, durante estos días, genera una sensación de vacío que va más allá de la simple nostalgia.

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, posteriormente, 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”, enfatizó la experta.

Leer también:

¿Cómo enfrentar el retorno al trabajo tras el feriado?

Viviana 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. Por otro lado, explica que 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”, señaló. Esto como una forma de recuperar el equilibrio sin castigo emocional.

Leer también:

Por otro lado, 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. Por último, señala que se debe valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos.

Leer también:

Por otro lado, 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 sea por medio de una forma de depresión estacional o otro cuadro”, afirma la especialista.

Autor: Javiera Aguilar