

Fecha: 24-09-2025 Visitas: 18.263 Favorabilidad: No Definida

Fuente: Radioimagina VPE: 305.905

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

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

¿ 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 e ste 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- r econocer que estos comportamientos forman parte de una excepción. Por otro lado, explica qu e 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.

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

milecoles, 34 de septiembre de 3105, Fuente: Reglioimagina

"Decretivado y titor tras regresar al todospriseguais de resiste días Abrach No seus el único. De hocho, este obicos es basteras común test vecandoses, fin de senteno despor y festados. Al constita el periodo de celebraciones, muntas parcosas experimentas con semadoles de describação o desteram, En el comissão de Pandas Parios, esta alteria en conocida como al Tagón para LIF., una transistia ancolinada que suga al segunar a lo college large de sel deriges de descarror, descendant y excessos.

Vonce/faroscesy, directors de la Gazaria de Pasanique de la Graveraciad Bernesto Dilegios (LBC), planes que e as lincereno as la calminación del carpanico accumulado durante el año. El cual daneres estos dias, proess una sensación de vació

La sequinalista explina que la cilificatival pero notrasporsar a la resina restina arrigue, strancia adiopter ruanos diress. Ni posisionimente, la calengia nuella a la balatical genera un choque

Notice que el reginos no será plano discrit el primer dis persola faziar un relocar más companso y sercabo", enfacio la

Last territory

¿Corea authoriza al missera di valago mas el formis?

Victora Tallatorido acuminos a quentra tentes culpa por haber "subespeciale" diserpir las Perdas, ya sas an cameta, a gastar e recescor que especcologistamentes fininas parte de usa escopiste. Por leto tala, espela qui e su delen co er una foerte de reproche personal.

Se puede appeter un plus mariole de apute y compartée con la percena con la coarconave", señaló. Estr como o na ferma de recryptorer of equilibries sits consiger acress force

En segundo lugar, compantirio con cincanos para que generan sompressión. Per sitimo, sefusia que se deler sebose empo Loss territore

Per ces lado, par quema obsense que viguim conspor sob espocialmente intella, docada o distros los el los Tabalcientes sugere acercator para conveniar, però de pentinos.

Tá visor apros períodos por sentensa se repursedo supero systa professival, yo que podría matante de una fonta presocional a sitro casado", afrins la capacitalista.

Esto como u na 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 que podría tratarse de una forma de depresión estacional u otro cuadro", afirma la especialista. Autor: Javiera Aguilar