

Fecha: 22-09-2025

Fuente: pauta.cl

Título: **¿Te cuesta volver a la rutina después de Fiestas Patrias? Psicóloga entrega recomendaciones para el retorno emocional tras la celebración**

Link: <https://www.pauta.cl/entretencion/2025/09/22/te-cuesta-volver-a-la-rutina-despues-de-fiestas-patrias-psicologa-entrega-recomendaciones-para-el-retorno-emocional-tras-la-celebracion.html>

Visitas: 41.798

VPE: 168.029

Favorabilidad: ☐ No Definida

La vuelta a la rutina luego de varios días de desconexión puede generar sensación de desánimo, irritabilidad o fatiga. <p> Después de casi cuatro días de celebración de las Fiestas Patrias, volver a la rutina el lunes puede ser más complicado que en cualquier otra fecha. </p>

Es por esto que Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, entrega algunas recomendaciones para hacer más llevadero este “bajón post-18”. <p> La especialista explica que muchas personas experimentan desmotivación o desánimo tras la celebración, porque es la culminación del cansancio acumulado durante el año, lo que potencia una sensación de vacío que va más allá de la simple nostalgia por lo disfrutado en estos días, </p> <p> La psicóloga advierte que hay que estar atentos a las personas que ya viven con una predisposición al decaimiento anímico, ya que, si esta desmotivación se prolonga por más de dos o tres semanas, podría derivar en algo más serio como la ansiedad o depresión. </p> <p> Además, explica que la dificultad para reintegrarse a la rutina se debe a 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”. </p> <p> Para quienes sienten culpa por haber “sobrepasado” durante las Fiestas (ya sea en comida, alcohol o gastos), es necesario reconocer que estos comportamientos forman parte de una excepción y no deben convertirse en una fuente de reproche personal.

Por esto, la psicóloga recomienda realizar un “plan de ajuste y compartirlo con la persona con la que convive” para volver de a poco a la rutina. <p> La especialista recomienda estas tres acciones para una recuperación emocional más amable:</p> <p> identificar sinceramente que el retorno puede ser difícil</p> <p> compartirlo con cercanos para que generen comprensión</p> <p> valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos. </p> <p> Y si se observa que alguien cercano está más 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”. </p>

¿Te cuesta volver a la rutina después de Fiestas Patrias? Psicóloga entrega recomendaciones para el retorno emocional tras la celebración

lunes, 22 de septiembre de 2025, Fuente: pauta.cl



La vuelta a la rutina luego de varios días de desconexión puede generar sensación de desánimo, irritabilidad o fatiga. Después de casi cuatro días de celebración de las Fiestas Patrias, volver a la rutina el lunes puede ser más complicado que en cualquier otra fecha. Es por esto que Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins, entrega algunas recomendaciones para hacer más llevadero este “bajón post-18”.

La especialista explica que muchas personas experimentan desmotivación o desánimo tras la celebración, porque es la culminación del cansancio acumulado durante el año, lo que potencia una sensación de vacío que va más allá de la simple nostalgia por lo disfrutado en estos días.

La psicóloga advierte que hay que estar atentos a las personas que ya viven con una predisposición al decaimiento anímico, ya que, si esta desmotivación se prolonga por más de dos o tres semanas, podría derivar en algo más serio como la ansiedad o depresión.

Además, explica que la dificultad para reintegrarse a la rutina se debe a 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”.

Para quienes sienten culpa por haber “sobrepasado” durante las Fiestas (ya sea en comida, alcohol o gastos), es necesario reconocer que estos comportamientos forman parte de una excepción y no deben convertirse en una fuente de reproche personal. Por esto, la psicóloga recomienda realizar un “plan de ajuste y compartirlo con la persona con la que convive” para volver de a poco a la rutina.

La especialista recomienda estas tres acciones para una recuperación emocional más amable:

identificar sinceramente que el retorno puede ser difícil

compartirlo con cercanos para que generen comprensión

valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos.

Y si se observa que alguien cercano está más 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”.