

Fecha: 22-09-2025 Visitas: 41.798 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: pauta.cl VPE: 168.029

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

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:
tentificar 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".

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

tunes, 22 de septiembre de 2025, Faurite: pauta al



Le variée à la reline longe de verine des de decementés pourir generar sursociée de décisiones, ordinériale orinige.
Emporte de servi matrix dans de communificate les Precisio Preside, moter à la valor de brens punde ser ests complisates que en conquier dat la Folia. Es par entre per Vinder à Transmesse, describes de la discussió de Procisique de la Universidad Bermante Chriggios, estinga algunia i recommodaciones para tracel más divinders-este "Capin pade Lif".

La especialida vicalica que muchas personas especimentan desmolinación o desárente tras la cilindecido, perque se á cubrimisco clero executos estimados cleares el efic. To que potencia una sercioción de vocio que se mán ella de la ample mediga per o hiberación en como disc.

Le princippe adminité que l'oy que ende elemène a les personnes que pri niver con ces perdiposibiles al declarisates principe, per que que en element de l'experiment publica declarisates de principe por clair de dos si l'ex servannes, publica declarar en alga lesta serva como la anominad o

Alternat, explica que la décartar para mentagamen a la tolma se eletr o que dosere con disa transica, el poco y la mene adoptem novoca firmos, y la atrupta valita a lo habitual gonasa un chocula entendirad que no siempre so proteira facilmente. "Rougato que el agram no sorá plano facebo de primer alla pomite face un seloren male compositio y venoste".

Finance services continue region per holder "indergenously" destroke les l'indexe (par seu en continue, advoid o optione), en sonance recomment que estim compartamentale, formes garte de sura écospolitr y ca distino como les encues funde en reproduir par sonal. Plur esse, les policitique encorlaments meditare un "plac de apolite y comparatifs com la persona con la que paratier para valver de conce la situation.

La-reperiationa recommenda-retain tres sociones para una recuperación errocional más simultée

Merallicar sincerumente que al retorio puede per éllicó companielo con raporron para que garante compressible

combaggie not receive here the Science Limitation

natione anales periodes de décuence que ners ses consultes con el final del afin y agradicación an hajor de batantación

Y is an observe que algums personne del moto misson documbo o decembo que no formato, "Enterometro sugere aumorare para convenza, però ses presioner "si «socia agrosi presiones per mensorare se imputación sugere systés pontescriat, ya que poden trabario de sela-forma-de depresión exposición el entri passario".