

Fecha: 22-09-2025 Visitas: 87.593 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: La Cuarta VPE: 469.499

Fuente: La Cuarta VPE: 469.499
Título: Del asado y los terremotos a la realidad: las claves para enfrentar el retorno emocional tras las Fiestas Patrias

Link: https://www.lacuarta.com/servicios/noticia/del-asado-y-los-terremotos-a-la-realidad-las-claves-para-enfrentar-el-retorno-

emocional-tras-las-fiestas-patrias/

Una psicóloga de la Universidad Bernardo OHiggins ofrece una serie de recomendaciones para hacer más llevadero el proceso. No, para tu tranquilidad, no te pasa sólo a ti: son muchas (muchísimas) las personas que, concluido el período de celebraciones, estos cuatro o cinco días de distensión o desconexión o excesos, de cueca cumbia bailes y terremotos/cervezas/piscolas, experimentan una sensación de desánimo.

Se le conoce informalmente como "bajón post-18" y, según Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), es la "culminación del cansancio acumulado durante el año", lo que potencia una "sensación de vacío" más allá de "la nostalgia". Es más, para quienes viven con una predisposición al decaimiento anímico puede suponer algo todavía más serio: prolongar esa sensación dos o tres semanas más (desgano constante en el trabajo o en casa, abandonar hábitos como la actividad física), dice la especialista, puede propiciar ansiedad o depresión En tal sentido, para Tartakowsky un buen consejo es "aceptar que el regreso no será pleno desde el primer día", porque eso "permite trazar un retorno más compasivo y sensato". Otro, dirigido a quienes sienten cierta culpa por haberse "sobrepasado" durante las fiestas (y esto incluye comidas, alcohol o gastos), es entender que estos comportamientos forman parte de una excepción: "Se puede acordar un plan realista de ajuste y compartirlo con la persona con la que convive ". La idea es, ante todo, recuperar el equilibrio "sin castigo emocional". Recomendaciones para una recuperación más amable Para la experta de la UBO hay tres pilares que resultan clave. En primer lugar, "identificar sinceramente que el retorno puede ser difícil"; luego, "compartirlo con cercanos para que generen comprensión", y, en definitiva, " valorar estos períodos de descanso que rara vez coinciden con el final del año y agradecerlos en lugar de lamentarlos ". También hay consejos para quienes notan que alguien cercano está especialmente irritable, decaído o distante tras el feriado. En esos casos, Tartakowsky sugiere acercarse para conversar, pero sin presiones de por medio: "Si esos signos persisten por semanas es

Del asado y los terremotos a la realidad: las claves para enfrentar el retorno emocional tras las Fiestas Patrias

lunes, 22 de teptiembre de 2025, Facros: La Cuarte



Use producing the follower shall thereads Chapter others use setting monitoring the producing part of the control of prosess. This part is the producing no in parts table at its electron treatment on producing purposes, percentage or previous producing the producing of the pro

Es mils, part quarter dern car una produpation of department matrice passes algorithms algorithms may profund a authorithm dat or the commiss color plengings consisted on oil stalego or or caso, allowaters habitat come in artistical broad, do hi experiments produpations accessed a decoration.

En tal senato, para finitecevely air bien sporejo es "scapte que el rejimo; só sesti pleno desde el primer da", porque es "senate habe un senato-más companio y senato"

Once, dispets a quantes senten ciento cipin por fasterno "cotrappaneir dispets in facilità i posti più per comples, abstitui i giologi, se citarchi sulle associ comparamente famono porti de una sessipativa. "Es puede accenta un plare resididad de aputar presentifici con la presente com le dan console." La cita de que teste, accument al sessibilità "de aputar comparament."

Percentagement persons incorporately may arriskly

Place or expects the factority has been private over excultan observe.

En prime lugar, "deretibur pronumente quo el setero puede ser titici", hago, "competito con cencero pue que el competitión", y an distritur, "valene antici pertetro de discordo que sen vez stitritates con al final del año y agracionate el lugar de lamenterio".

Тановит (пор запичури рожи цаличи пович до надажен изможени или адаженительности, отказай и адажени на личных Так нески какол, Табобочногу коррем намечален роки коррем или роколичи от рок лично. То иних хархох рен вайто рок наполни на поробител поряж учреф пробености, да дое заити влагия во-или богия во-формости набылили и во-скаве?

Auto Disassi Origi

importante sugerir ayuda profesional, ya que podría tratarse de una forma de depresión estacional u otro cuadro". Lo último Autor: Eduardo Ortega