

Fecha: 22-09-2025

Fuente: La Cuarta

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

Visitas: 87.593

VPE: 469.499

Favorabilidad: ☐ No Definida

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. <p> 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”. </p> <p> 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</p> <p> 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”. </p> <p> 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”. </p> <p> Recomendaciones para una recuperación más amable</p> <p> Para la experta de la **UBO** hay tres pilares que resultan clave. </p> <p> 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”. </p> <p> También hay consejos para quienes notan que alguien cercano está especialmente irritable, decaído o distante tras el feriado. </p> <p> En esos casos, Tartakowsky sugiere acercarse para conversar, pero sin presiones de por medio: “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> <p> Lo último</p> Autor: Eduardo Ortega

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

lunes, 22 de septiembre de 2025, Fuente: La Cuarta



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 importante sugerir ayuda profesional, ya que podría tratarse de una forma de depresión estacional u otro cuadro”.

Lo último

Autor: Eduardo Ortega.