

## Volver a clases: Cómo identificar y manejar las dificultades del retorno

El fin de las vacaciones y el retorno a clases suponen para niñas, niños y adolescentes un momento de cambio y ajuste. Para cada una de ellas y ellos, este periodo adquiere un significado y genera emociones distintas según su contexto y experiencias previas. De acuerdo con el Mineduc, este 2025 en nuestro país serán más 3 de millones las y los estudiantes que retornarán a sus establecimientos educacionales.

Recordemos que, en la etapa de niñez, aproximadamente entre los 6 y los 12 años, esperamos que niñas y niños estén principalmente interesados en jugar y aprender, lo que les permite desarrollar habilidades cognitivas, motoras y sociales. Posteriormente, en el periodo adolescente, el énfasis estará puesto en el descubrimiento de la propia identidad y el establecimiento relaciones sociales con mayor sentido de pertenencia. Para estos dos grandes grupos etarios, el contexto escolar ofrece una gran oportunidad para la expresión, despliegue y avance en sus respectivas inquietudes y motivaciones.

Lo anterior supone que, más allá de los costos inmediatos de la reincorporación a clases, esperaríamos que niñas, niños y adolescentes se pudieran contactar con aspectos positivos de este proceso y adaptarse nuevamente al ritmo escolar en el corto plazo. Cuando no es así, existen distintos tipos de señales que pueden indicar dificultades emocionales, sociales o de aprendizaje, que es importante identificar a tiempo para que padres, profesores y el entorno familiar y social puedan brindar el apoyo necesario para que los estudiantes tengan un buen año escolar. En este sentido, un reciente estudio publicado por *Frontiers in Education*, realizado con estudiantes chilenos muestra altos niveles de prevalencia sintomatología ansiosa, depresiva y estrés post pandemia. Pero ¿qué señales podrían ser estas?

Una señal importante por observar son los cambios en el estado de ánimo y la inestabilidad emocional. Es normal experimentar cierta ansiedad o nerviosismo en los primeros días clases, pero debemos estar atentos cuando observamos irritabilidad o cambios bruscos de humor, tristeza persistente, apatía o falta de interés en actividades que antes se disfrutaban. Del mismo modo, tanto los cambios en las rutinas habituales; dormir demasiado o tener insomnio, falta o exceso de apetito, así como las quejas físicas frecuentes; dolor de cabeza, malestar estomacal o fatiga constante, pueden estar relacionados con altos niveles de ansiedad o estrés.



**Valentina Morales Arriagada**  
Directora Clínica Psicológica UNAB  
Universidad Andrés Bello sede Concepción

Algunas señales podrían estar relacionadas con el plano interpersonal. Si una o un estudiante presenta excesiva resistencia frente al regreso a clases, evita el contacto con sus compañeros, deja de participar en actividades grupales o muestra señales de temor a interactuar con otros, podría estar sufriendo algunas dificultades en el plano emocional o estar siendo víctima o testigo de bullying.

Finalmente, las dificultades académicas y de rendimiento también pueden ser signos para tener en cuenta. Una caída en las calificaciones, problemas para seguir instrucciones o para completar tareas pueden indicar que el niño enfrenta con dificultad desafíos de aprendizaje o emocionales.

Para la detección de estas distintas señales que pueden aparecer con el regreso a clases en niñas, niños y adolescentes, tanto en lo emocional como en el comportamiento, se requiere sensibilidad y compromiso. La observación, el diálogo y el apoyo son herramientas clave para ayudarles a enfrentar con éxito esta etapa de cambios. Hablar con ellas y ellos en un ambiente seguro, validar sus sentimientos y facilitar la comunicación con sus profesores puede ser clave para ayudarles a enfrentar sus dificultades y marcar la diferencia en su bienestar.

No obstante, también es importante prestar atención a la duración y el impacto de estas señales e indicadores en la vida diaria de la o el estudiante, ya que la persistencia en el tiempo o el aumento en la intensidad nos puede mostrar la necesidad de buscar apoyo profesional. Debemos recordar que, en el ámbito de la salud mental, la prevención y la intervención temprana son fundamentales para evitar que dificultades transitorias se conviertan en problemas crónicos que afecten el desarrollo futuro.

Un acompañamiento atento y empático puede hacer del regreso a clases una oportunidad para fortalecer los distintos aspectos del desarrollo integral y del bienestar de niñas, niños y adolescentes.