



Opinión

¿Cómo identificar las dificultades del retorno a clases?

El retorno a clases supone para niñas, niños y adolescentes un momento de cambio y ajuste. Este periodo adquiere un significado y genera emociones distintas según su contexto y experiencias previas. De acuerdo con el Mineduc, este 2025 más 3 de millones de estudiantes retornaron a sus establecimientos educacionales.

En la etapa de niñez, aproximadamente entre los 6 y los 12 años, esperamos que estén principalmente interesados en jugar y aprender, lo que les permite desarrollar habilidades cognitivas, motoras y sociales. 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. 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 hu-

mor, tristeza persistente, apatía o falta de interés en actividades que antes se disfrutaban. 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. Algunas señales podrían estar relacionadas con el plano interpersonal. Si 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.

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 señales que pueden aparecer con el regreso a clases, 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 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.

Una señal son los cambios en el estado de ánimo y la inestabilidad emocional. Es normal tener cierta ansiedad en los primeros días clases, pero debemos estar atentos cuando observamos irritabilidad.



VALENTINA MORALES ARRIAGADA
 Directora Clínica Psicológica Unab
 Universidad Andrés Bello sede Concepción