



NUEVO AÑO ACADÉMICO: CÓMO PREPARAR LA RUTINA Y LAS EMOCIONES PARA UNA ADAPTACIÓN EXITOSA

**LAS PRIMERAS SEIS SEMANAS SON CLAVE PARA EL
PROCESO DE ADAPTACIÓN, POR LO QUE SE PROPONEN
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA FAVORECER
EL APRENDIZAJE Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.**

¡ Llegó marzo! Y con ello el retorno a los horarios, las responsabilidades y las nuevas exigencias, temas que afectan especialmente a escolares y universitarios. Sin embargo, más allá de la organización logística, los especialistas subrayan que el inicio del año académico es un proceso de adaptación que puede durar semanas y que requiere acompañamiento y regulación emocional, tanto de los estudiantes como de sus familias.

Felipe Marín, académico del Departamento de Matemáticas de la Universidad Andrés Bello y director del Diplomado en Enseñanza Socioafectiva de las Matemáticas, enfatiza que este período debe entenderse como un proceso compartido. "Volver a clases no es solo un cambio de calendario: es un proceso de adaptación que despierta emociones y requiere corregulación", explica.

La corregulación emocional implica el manejo activo de nuestras emociones para ayudar a niños y jóvenes a manejar las suyas, "ya sea a través del acompañamiento en actividades cotidianas o en la conversación, logrando sostener, calmar o modelar respuestas emocionales más organizadas", señala Consuelo Guevara, terapeuta ocupacional de la Universidad de Chile.

Para ambos, las primeras seis semanas del año académico son especialmente relevantes, ya que corresponden a un período de ajuste en el que se pueden realizar diversos cambios que pueden marcar la diferencia.

"Retomar progresivamente los horarios de sueño es muy importante. Dormir lo suficiente incide directamente en la atención, la memoria y el estado de ánimo. No es un detalle menor; es una condición básica para el aprendizaje", sostiene Marín.

Asimismo, agrega, formar el hábito de la preparación es un aspecto que sirve para bajar la ansiedad. "Hay que evitar dejar todo para última hora, no es solo un consejo práctico; es una forma de cuidado compartido".

Por eso, organizar un horario que contemple estudio, descanso, tareas domésticas y tiempo libre permite reducir el estrés y fortalecer la autonomía.

"Es clave no hacerlo por el estudiante, sino con él, lo que potencia tanto el vínculo afectivo, que regula las emociones, como la responsabilidad por el estudio. En términos simples, organizar el entorno ayuda a calmar y organizar el cuerpo y la mente para el estudio", agrega Guevara.

"La planificación no significa rigidizar la vida, sino dar tiempo a todo lo importante, reduciendo el estrés y aumentando la autonomía", enfatiza Marín.

SOSTENER DESDE LA PROPIA EXPERIENCIA

Felipe Marín, además, pone el foco en la dimensión emocional del regreso a clases, especialmente en el rol de las familias. "Otro aspecto importante, especialmente para familiares de los estudiantes, es revisarse corporalmente a sí mismos, porque los niños, niñas y jóvenes perciben con gran sensibilidad el clima emocional del hogar", afirma.

En esta línea, Guevara recalca que no se trata de ocultar emociones, sino de gestionarlas de manera saludable. "Por ejemplo, en la interacción con el estudiante, comentar cómo uno mismo transita por los cambios. Escuchar genuinamente sus preocupaciones, validarlas y acompañarlas contribuye a disminuir la ansiedad", comenta.

Ella sugiere decir frases como 'Entiendo que sientas nervios, es un cambio importante, estoy contigo', ya que pueden ayudar a sostener emocionalmente a niños y jóvenes. El reconocimiento posterior también es clave. '¡Qué bien lo hiciste hoy!', es una expresión sencilla que fortalece la autoconfianza y refuerza la idea de que los desafíos pueden enfrentarse y superarse.

EL REENCUENTRO CON LOS VÍNCULOS

El aprendizaje no se limita a contenidos académicos. "Regresar a clases es reencontrarse y crear nuevas amistades. Las primeras interacciones, espontáneas o guiadas no son un accesorio del proceso educativo: forman parte de él, situadas en un aprendizaje social", explica Marín. "En estas primeras semanas, conocer a los docentes, familiarizarse con sus estilos y generar nuevos vínculos contribuye al bienestar y al rendimiento posterior", agrega. El inicio del año académico, concluyen, puede ser desafiante, pero también representa una oportunidad para revisar hábitos, fortalecer vínculos y construir nuevas metas. La clave está en comprender que cada estudiante tiene su propio ritmo de adaptación y que acompañar ese proceso con paciencia, observación y organización es parte fundamental del aprendizaje.