

## La columna de...

MARÍA FRANCISCA RAUCH,  
ACADÉMICA UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

# Marzo no es igual para todos

En Chile, hablamos de “súper marzo” como si fuera una estación del año. No está en el calendario oficial, pero se siente en el cuerpo: regreso a clases, retorno laboral completo, pagos acumulados, tacos interminables, agendas que explotan. El país se reactiva de golpe. Y en esa aceleración colectiva, olvidamos que no todas las personas transitan los cambios al mismo ritmo ni con los mismos recursos.

Para muchas personas autistas, por ejemplo, marzo no es solo un mes intenso: es un terremoto en sus rutinas. La cultura chilena naturalizó que marzo es sinónimo de exigencia. Cambian los horarios, los trayectos, los profesores, los equipos de trabajo, las demandas académicas y sociales. Lo que en enero era silencio y flexibilidad, en marzo se transforma en estructura rígida y alta demanda.

Para una persona autista -niño, adolescente o adulto- las rutinas no son un capricho: son un sistema de regulación. La previsibilidad organiza el mundo, reduce la ansiedad y permite anticipar lo que viene. Cuando esa estructura se modifica abruptamente, el sistema nervioso debe invertir una enorme cantidad de energía en adaptarse. No se trata de “falta de tolerancia al cambio”. Se trata de neurobiología.

El impacto de esto se observa en un aumento de la ansiedad anticipatoria, alteración del sueño, irritabilidad, mayor frecuencia de crisis, fatiga intensa, regresiones conductuales y burnout en adolescentes y adultos. Lamentablemente la sociedad muchas veces interpreta las conductas de desregulación como una “mala actitud” por parte de las personas autistas, sin comprender que es un sistema nervioso sobrecargado intentando sobrevivir a este cambio abrupto.

Chile habla cada vez más de inclusión, pero la inclusión real se pone a prueba en momentos de alta exigencia. ¿Somos capaces de flexibilizar normas en las primeras semanas? ¿De permitir tiempos de adaptación? ¿De entender que regularse es una necesidad y no un privilegio?

Porque mientras el país acelera, hay personas que necesitan que el entorno desacelere un poco por ellas. Sabemos que cuando la adaptación es planificada, el desempeño mejora, y la ansiedad disminuye, en este sentido, algunas recomendaciones para la planificación de la adaptación son: la anticipación visual y verbal (como calendarios, horarios estructurados y visitas previas a escuelas y trabajos), transiciones progresivas (cuando es posible), espacios de regulación sensorial, validación emocional (no minimizar la experiencia) y flexibilidad inicial en las exigencias académicas, laborales o sociales.

Marzo pasará -como siempre pasa-, pero la experiencia de cómo fue vivido quedará en la memoria corporal de quienes lo atravesaron. Podemos hacer que sea un mes de angustia acumulada o un mes de transición acompañada. La diferencia está en cuánto comprendemos y validamos que la rutina, para algunas personas, no es comodidad: es estabilidad neurológica.