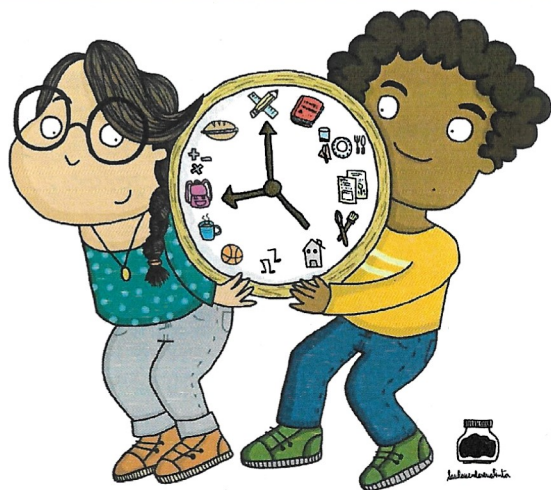


JORNADA ESCOLAR

Información para las AMPA y familias de los centros educativos públicos



ELS EFECTES DE LA JORNADA ESCOLAR

Salut, rendiment i conciliació

PARA DECIDIR HAY QUE INFORMARSE

LA JUNTA DIRECTIVA

La modificación de la jornada escolar en los centros educativos valencianos se consultará a las familias el próximo 11 de abril de 2022.

Desde la Confederación de AMPA Gonzalo Anaya hemos preparado este boletín con el objetivo que, en estas votaciones, pongáis el bienestar de hijas e hijos por delante de los intereses particulares de cada familia y de los sectoriales; cosa que también reconoce la norma. Por eso, hemos contactado con los expertos para que nos hablen de los efectos de los horarios escolares. Desde el punto de vista de la sociología y la pediastra nos explican los efectos de los tiempos en la vida de la infancia.

Pretendemos que tengáis un contrapunto informativo a toda la información que durante las próximas semanas recibiréis sobre la jornada escolar elegida y propuesta en los consejos escolares de centro.

Os pedimos que tengáis una actitud crítica, proactiva, fundamentada y pacífica. Decidid con toda la información.

EN ESTE BOLETÍN

ENTREVISTA A RUBÉN PACHECO, PRESIDENTE DE LA CONFEDERACIÓ D'AMPA GONZALO ANAYA

EL SOCIÓLOGO DANIEL GABALDÓN NOS HABLA DE LOS EFECTOS DE LA JORNADA ESCOLAR

EL PEDIATRA GONZALO PIN EXPLICA CÓMO AFECTAN LOS HORARIOS EN EL DESCANSO, EN EL ÉXITO ESCOLAR Y LA SALUD

Rubén Pacheco: “Estamos decepcionados con el Gobierno del Botánico por no haber hecho la evaluación externa de la jornada escolar regulada a la orden 25/2016”

Gabinet de Comunicació. C.Gonzalo Anaya



FOTO DE RUBÉN PACHECO

En Cataluña han parado la experimentación de la jornada escolar continua en los centros de primaria e infantil y han anunciado que la ESO volverá a jornada partida, en base a los estudios científicos de la Fundació Jaume Bofill; una decisión del gobierno de la Generalitat para proteger a la infància y la adolescència catalana. Por contra, en el sistema educativo valenciano se impulsa la jornada continua sin haber hecho ningún estudio riguroso externo, tampoco la evaluación regulada en la Orden 25/2016. Han publicado una norma exprés y sin tener en cuenta el contexto de la pandemia y las restricciones a la participación de las familias.

P: ¿Piensan que es el momento para consultar a las familias sobre una modificación de la jornada escolar?

R: “Hay mucha decepción con el Gobierno del Botánico porque han primado otros intereses muy alejados de los que tienen que prevalecer: el bienestar de niños y las niñas y sus derechos; decepción con la falta de rigor y de palabra pues no se ha hecho ningún estudio científico o evaluación externa (como establecía la orden 25/2016) sobre los tiempos escolares y su influencia en la infancia y esta evaluación fue la única exigencia para que aceptáramos en su día la experimentación. Impotencia porque no han atendido la petición de dejar sobre la mesa la norma a la espera que las familias recuperemos el derecho a participar, sin restricciones, en la actividad de sus centros que nos ha quitado la pandemia. No han leído o no han querido leer que no es el momento.”

P: ¿Consideran democrático el proceso de elección de la jornada escolar?

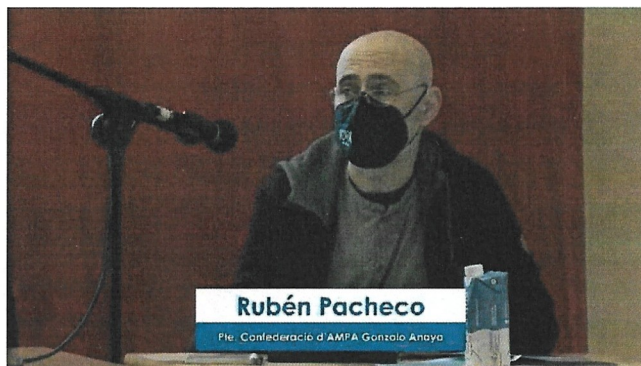
R: “Todo está condicionado todavía en los planes de contingencia. Las familias llevamos dos años sin pisar la escuela y el IES. ¿Es democrático lanzar unas votaciones sin información y sin un proyecto de plan específico redactado con objetivos y recursos y mecanismos de evaluación para poder leer en casa tranquilamente? La norma solo establece la obligación de elaborar una nueva propuesta de organización horaria, no un proyecto íntegro con esos objetivos y recursos y mecanismos. Pues no pensamos que se den las condiciones de participación ni la información necesaria para poder ejercer el voto de manera debidamente documentada.”

P: ¿Qué van a explicar a las AMPA y a las familias asociadas?

R: "Nuestra obligación es informar a las AMPA y a las familias asociadas sobre las investigaciones que hay en materia de tiempos escolares y sus efectos. Queremos que decidan siempre poniendo el bienestar del alumnado por delante y nunca los intereses de las personas adultas. Pensamos, que la Conselleria d'Educació, tal y como legisló, tenía que haber estudiado la experimentación desde el punto de vista científico e interdisciplinar. Como no lo ha hecho, pues nosotros ponemos de relieve la información que hay en estos momentos y que nos han hecho llegar los expertos externos".

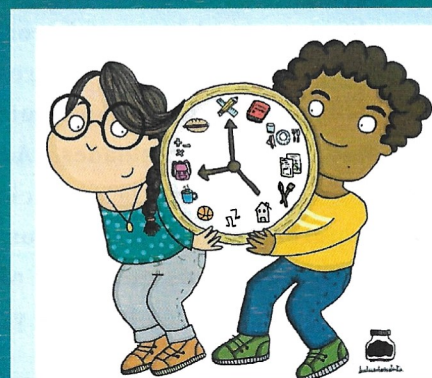
P: ¿Hay posibilidad de retorno o de rectificar la jornada escogida si a las familias no les gusta cómo funciona?

R: "La jornada escolar que escojan las familias será irreversible si sale la continua, dado que no tenemos el porcentaje necesario en los consejos escolares para iniciar un cambio horario; pero si sale la partida, el claustro puede a los tres años volver a impulsar la consulta. Pero para las AMPA y las familias no hay posibilidad de reversión."



“LA JORNADA ESCOLAR QUE ESCOJAN LAS FAMILIAS SERÁ IRREVERSIBLE SI SALE LA CONTINUA, PORQUE NO TENEMOS 2/3 EN LOS CONSEJOS ESCOLARES, PERÒ SI SALE LA JORNADA PARTIDA, LOS CLAUSTROS PUEDEN VOLVER A PEDIR CAMBIO DE JORNADA CADA 3 AÑOS”

LAS FAMILIAS TIENEN QUE ELEGIR HORARIO ESCOLAR PONIENDO SIEMPRE EL BIENESTAR DEL ALUMNADO POR ENCIMA DE LOS INTERESES SECTORIALES Y DEL MUNDO ADULTO



confederació
gonzaloanaya



Daniel Gabaldón: “En jornada continua el alumnado duerme menos, hace más deberes y dedica más tiempo a las pantallas ”

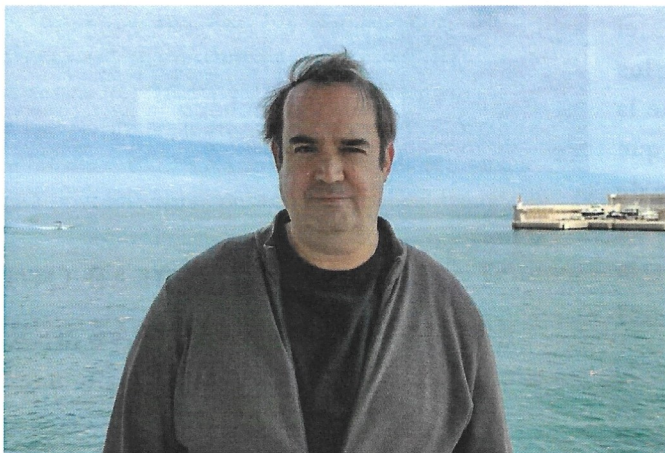


FOTO DE DANIEL GABALDÓN, SOCIÒLEG UV

Pregunta: Cuando hablamos de tiempos escolares entran en juego muchos intereses y deseos de la población adulta, ¿dónde tenemos que poner la mirada las familias antes de decidir el tipo de jornada escolar? ¿Y los maestros?

Respuesta: “Cuando se hace investigación de los tiempos escolares encontramos que siempre se mezclan datos objetivos con deseos de las familias y de los maestros. A los niños y a las niñas desgraciadamente los tenemos fuera cuando tendríamos que ponerlos en el centro. Los horarios escolares se tendrían que hacer siempre poniendo los niños y las niñas en el centro de las decisiones y la población adulta somos quién se tendría que adaptar a sus necesidades. Además la LOMLOE vincula el derecho en la educación con el bienestar y el interés superior del menor. No hay vuelta de hoja. No tendríamos que estar ni considerando una medida que perjudica la salud y el rendimiento del alumnado.”

P: Los sociólogos valencianos habéis estudiado los usos del tiempo en la población a partir de 10 años hasta 18 años en función de la jornada escolar, en base a las encuestas del Instituto Nacional de Estadística. ¿Nos puede explicar qué ocurre por la tarde con los escolares en jornada continua?

En los estudios de los sociólogos de la Universitat de València se ha analizado la encuesta del INE de Usos del tiempo en la población de 10 a 18 años. Se ha evidenciado que la mitad de la población escolar con jornada continua come después de las 15 horas. Pediatras e investigadores han mostrado la preocupación por la franja de la comida a las 15 horas que ha sido señalada por la investigadora en nutrición, cronobiología y obesidad Marta Garaulet como una línea roja que se vincula con más obesidad.

R: “Fruto del análisis podemos asegurar que en jornada continuada el alumnado duerme menos, hacen más deberes en casa y dedican más tiempo a las pantallas que el alumnado de jornada partida. La progresión entre las encuestas del 2003-03 y 2009-10 muestra que la brecha se amplía: los de continúa duermen todavía menos, hacen todavía mas deberes, ven todavía más pantallas “

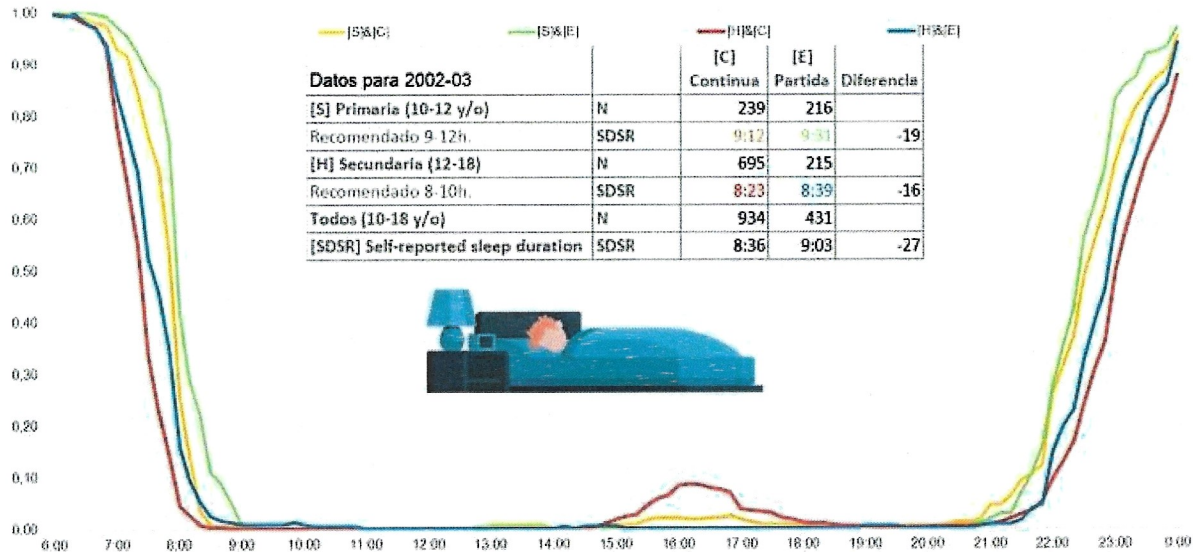
P: Menos descanso, más deberes y más tiempos de pantallas en jornada continuada. ¿Qué motivos pueden ser?

R: “En la continua el alumnado pasa prácticamente toda la mañana cerrado en clase y concentra la exposición a la luz solar directa por las tardes, esto puede contribuir a hacerlos más vespertinos (búhos) de lo que ya son. Puede ser también sean más sedentarios, pero nos faltan datos para comprobarlo. En el caso del tiempo de deberes cabe la posibilidad que la concentración horaria por la mañana provoque necesidades de compensar en casa aquello que ya no les da tiempo hacer en

resultados
descanso

Distribución a lo largo del día del descanso (dormir) en ambas jornadas, E. Primaria y Secundaria.

[Explotación de la Encuesta de Empleo del Tiempo (INE) de 2002-03]



clase porque el rendimiento es menor en la jornada continua. En el caso de tiempo de pantalla es evidente que la gran mayoría de las familias no pueden cumplir con sus deseos de pasar más tiempo con los hijos, estos acaban muy a menudo solos en casa y/o sin la atención de un adulto.”

P: Aparecen en la estadística dos indicadores: más tiempo para estar con amigos y amigas y más tiempos para deporte en los escolares con jornada escolar continua. ¿Cómo se interpreta?

R: “Tienen más tiempo para estar con amigos y amigas los escolares en jornada continuada (15 minutos más) que los de jornada partida, pero tenemos que entender que es tiempo fuera de la escuela. Hay que señalar, pero, que no se contabiliza como tiempo de socialización en jornada partida el tiempo de comedor, tanto en la alimentación como durante el descanso y tiempo libre del comedor, también es un tiempo reglado con amigos y amigas supervisado por personas adultas. Otra evidencia en la encuesta del INE, es que en jornada continuada los escolares tienen más tiempo para hacer activi-

dad deportiva reglada. Tendrían que tener cuidado de pensar que son menos sedentarios porque el tiempo de descanso del comedor es en buena medida de tiempo libre y hacen actividad física pero al no ser reglada no aparece en la encuesta como tal.”

P: Hay familias que consideran que la jornada escolar continua puede dejar más tiempo para compartir con hijas e hijos. Pero esto depende a nivel particular de los tiempos laborales de cada familia y de las posibilidades. ¿Se puede producir una brecha social en el tiempo libre y un incremento de actividades extraescolares de pago? ¿Se corre el riesgo de la privatización del tiempo libre?

R: “La jornada continua puede ser interesante por el tiempo libre que genera. Pero este tiempo libre puede generar una batería de extraescolares para suplir las carencias de la escuela, para compensar lo que no hace la escuela como el aprendizaje de inglés, clases de repaso, etc. en una estrategia privatizada del tiempo libre según capacidad de las familias y que ocupa un tiempo que antes era público e igual para todas las niñas y los niños.”

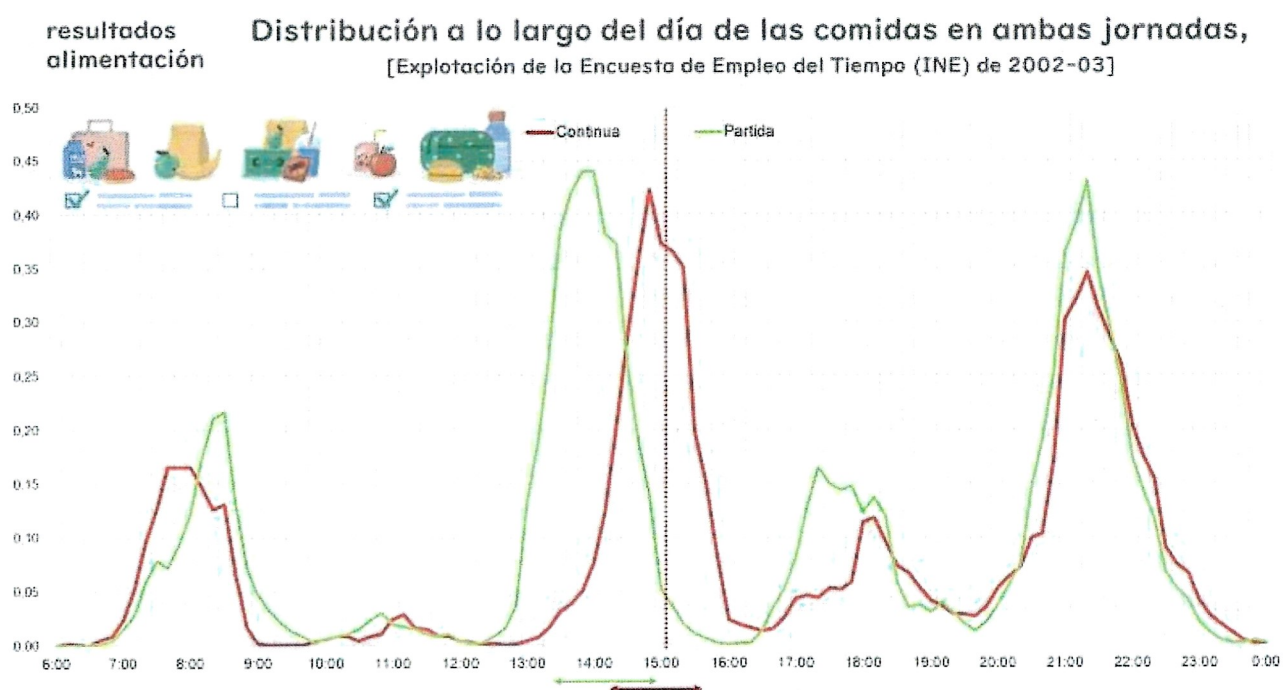
P: Recientemente has seguido investigando por tu cuenta sobre los horarios escolares en Europa. ¿Cómo son los modelos horarios predominantes en los países referentes de mayor éxito escolar?

R: "En Europa hay mucha diversidad de horarios pero lo que es muy mayoritario es que cuando se van a casa se van comidos. En la encuesta del INE hay otra evidencia: la mitad de la población escolar con jornada continua come después de las 15 horas. Hay que señalar la preocupación de los pediatras e investigadores, por la ampliación de la franja de las 15.00 horas que ha sido señalada por Marta Garaulet como una línea roja en cuanto a la comida principal de medio día puesto que cuando se produce a partir de esta hora se vincula con más obesidad. De hecho nosotros hemos encontrado que hay mayor prevalencia de obesidad infantil en las zonas con jornada continua. Hay una correlación bastante alta ($r = 0,6$) un indicador suficiente para que las autoridades sanitarios y educativas tomen cartas en el asunto y miren si esto se confirma".

"LA JORNADA CONTINUA PUEDE GENERAR UNA ESTRATEGIA PRIVATIZADA DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LA CAPACIDAD DE LA FAMILIA Y OCUPA UN TIEMPO QUE ANTES ERA PÚBLICO E IGUAL PARA TODAS LAS PERSONAS"

P: En todas las reuniones que hemos mantenido con la Consellería de Educación para debatir la nueva norma de la jornada escolar, tanto la Directora General de Innovación Educativa, Reis Gallego como el Secretario Autonómico de Educación Miguel Soler nos ha asegurado que no hay estudios externos sobre la jornada escolar. Por el contrario, la Generalitat Valenciana financió una investigación, el Proyecto Time. ¿Por qué crees que no se tiene en cuenta este estudio?

R: "Esto lo tendríamos que preguntar a las autoridades educativas y sanitarias, en Cataluña que lo han estudiado más concienzudamente ya van a revertirla".





ELS EFECTES DE LA JORNADA ESCOLAR

Salut, rendiment i conciliació

PROYECTO TIME

[GV/2019/002] <https://ansolab.blogs.uv.es/>



Evidencias principales

SALUD

- **En jornada continua se descansa peor:** El alumnado que asiste a jornada continuada duerme menos: de media 42 minutos/día menos que el alumnado que asiste a jornada partida.
- **En continua se come peor:** El alumnado que asiste a jornada continuada come demasiado tarde (entre las 14:00 y las 16:00) frente al alumnado que asiste a jornada partida (entre las 13:00 y las 15:00).
- **En continua la actividad física se retrasa:** El alumnado que asiste a jornada continúa hace más deporte reglado: de media 16 minutos/día más que el alumnado que asiste a jornada partida. La encuesta no mide parte de la actividad física no reglada que hacen los de partida al descanso del comedor (juegos, etc.) que los permite disfrutar de más tiempo al exterior y a horas más tempranas.
- **La continua promueve hábitos sedentarios:** El alumnado que asiste a jornada continua dedica más tiempo a pantallas (PC, videojuegos, TV, móvil, tablet, etc.): de media 43 minutos/día más que el alumnado que asiste a jornada partida.
- **En las dos jornadas ya madrugan en exceso:** Nuestra jornada escolar ya es de las más madrugadoras de Europa, por delante la secundaria y la séptima más tempranera la primaria (después de Alemania, Dinamarca, Francia, y el Benelux)

RENDIMIENTO

- **En jornada continua se hacen más deberes:** El alumnado que asiste a jornada continua se pasa más tiempo haciendo deberes: de media 29 minutos/día más que el alumnado que asiste a jornada partida.
- **La continua no mejora el rendimiento:** los estudios sobre fatiga y atención predicen un empeoramiento en jornada continua que los pocos datos disponibles lo avalan.

CONCILIACIÓN

- **La continua no mejora la conciliación:** El alumnado que asiste a jornada continuada pasa el mismo tiempo con la familia que el alumnado que asiste a jornada partida, las diferencias no son estadísticamente significativas.

Jornada escolar: lo que pueden aportar la cronobiología y la cronopsicología

Para la salud, la conducta y el aprendizaje el "Cuándo" es tan importante como el "Qué" y el "Cómo"

Por: Gonzalo Pin Arboledas
Jefe del Servicio de Pediatría. H. Quironsalud València
Coordinador Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La influencia de las pautas del sueño sobre la conducta infantil es cada vez más evidente: pequeños cambios en la duración del sueño de 30 min pueden mejorar (por un mayor tiempo de sueño) o empeorar (por un menor tiempo de sueño) la salud del escolar.

Es de todos sabido que los seres vivos seguimos unos ritmos biológicos, concretamente en nuestra especie tenemos numerosos ejemplos : un tiempo de vigilia y otro de sueño diario, el ciclo ovárico femenino, un tiempo en el que nos debemos alimentar, unos ritmos hormonales, térmicos, metabólicos, electrocerebrales, etc.

La cronobiología es la ciencia que estudia los ritmos y relojes biológicos generadores del tiempo interno de las personas y que coordina los ritmos biológicos de la salud.

Este tiempo interno individual debe estar coordinado con el tiempo ambiental (luz/oscuridad) y el tiempo social (horarios laborales, de ocio) para mantener un adecuado estado de salud y calidad de vida y descanso.

La cronopsicología estudia los ritmos biológicos desde la perspectiva de la educación y la influencia de la alteración de los mismos en la salud y el aprendizaje.

La constatación de la naturaleza rítmica de las funciones que se dan en el organismo, es decir, de la existencia de unos máximos y unos mínimos de actividad que se repiten cíclicamente, orientan ya, de una manera genérica , sobre la importancia del momento escogido respecto al éxito de la intervención educativa.



Gonzalo Pin Arboledas

Un creciente cuerpo de trabajo documenta la asociación entre el sueño inadecuado y el rendimiento escolar. Los estudiantes con sueño inadecuado o patrones de sueño irregulares tienen un peor rendimiento escolar, la deuda de sueño con más de 2 h de retraso a la hora de acostarse el fin de semana se relaciona con un bajo rendimiento académico. Como secuelas de falta de atención, se reportan peor capacidad de memoria, problemas de comportamiento y peor rendimiento académico (8). Un gran estudio en el sistema escolar español (N = 1155, edad media 14) encontró una correlación significativa entre el fracaso de clase y las quejas de sueño, y la somnolencia matutina.

A raíz de ello, realizamos una encuesta en la Comunidad Valenciana antes de la implantación de la Jornada Continuada que demostró un alto porcentaje de problemas de excesiva somnolencia entre los estudiantes:

- El 29% de todos los estudiantes de primaria, secundaria y bachiller manifestaban tener dificultades para mantenerse despiertos en clase.
- El 11.2% de los estudiantes de 1º de ESO y el 2,99% de los estudiantes de 2º de ESO se dormían en clase entre 2-4 veces según sus profesores

El "síndrome del lunes" es un ejemplo claro de los efectos que se producen sobre nuestro organismo al someterlo a horarios inhabituales de sueño y alimentación. De lo que podemos deducir que la resincronización de nuestro cuerpo no es un proceso que se realiza de manera inmediata.

La disincronía de los ritmos biológicos es una de las principales causas de fatiga. La fatiga acumulada de lunes a jueves y la expectativa de los días festivos del fin de semana -según Testu (1992)- hacen del viernes un mal día, una jornada poco apta para desarrollar un buen trabajo escolar, convirtiéndose los días centrales de la semana los mejores para la docencia.

Durante el periodo de vigilia cada dos horas aproximadamente, se produce un descenso en nuestro nivel de vigilancia y por tanto de atención sostenida. Dentro de estas dos horas, se ha comprobado que el máximo rendimiento se da a partir de los 45 minutos de trabajo continuado. Por este motivo será importante cada dos horas realizar un pequeño descanso.

Cada 90 minutos aproximadamente, se activa uno de nuestros hemisferios cerebrales, por este motivo, es conveniente alternar el tipo de actividad a realizar. El hemisferio izquierdo está relacionado con el trabajo más intelectual donde predomina el razonamiento y el hemisferio derecho está relacionado con los aprendizajes más visuales, plásticos y de expresión en general.

Un gran estudio en el sistema escolar español (N = 1155, edad mitjana 14) encontraron una correlación significativa entre el fracaso de la clase y las quejas de sueño y la somnolencia matutina.

Referente a las franjas horarias de mayor rendimiento, los estudios realizados -Asensio, J.M. (1993)-, nos dan como intervalo idoneo el comprendido entre las 9 y las 14 horas, siendo óptima la franja entre las 10 y las 12 h. Por la tarde el espacio de tiempo de mayor rendimiento está entre las 16 y las 21 horas, también considerándose como óptimas las horas comprendidas entre las 16 y las 18 horas. Por el contrario entre las 14 y 16 horas se da el punto más bajo de activación y de eficacia cognitiva.

La confección de horarios escolares es una tarea compleja y que normalmente responde exclusivamente a criterios organizativos y a políticas determinadas del personal docente, no obstante sería importante añadir como criterio para la confección de horarios los cronopedagógicos con la finalidad de buscar aquellos horarios que favorezcan mejor y potencien el rendimiento de nuestros alumnos.

Independientemente de las horas de mayor activación cerebral expuesta anteriormente, hemos de tener en cuenta que los niveles de atención sostenida y de memoria van aumentando progresivamente a lo largo del día siendo inferior por la mañana que por la tarde.

La actividad escolar mayoritariamente supone una carga cognitiva, de esfuerzo mental por su continuo tratamiento de la información. La carga mental está determinada por la cantidad, el tipo y el tiempo que de forma continuada el alumno debe manejar la información.

A todo ello debemos añadir las condiciones ambientales en las que tiene que realizar dicha tarea, la capacidad de respuesta de cada discente (edad, personalidad, nivel de aprendizaje, estado de fatiga, etc.) así como las condiciones extraescolares del alumno (clima familiar, relaciones afectivas, etc-).

Como premisa previa he de confesar que no soy docente, salvo en cursos de postgrado. Mi dedicación profesional estos últimos 30 años ha sido a la infancia y adolescencia, pero desde el punto de vista sanitario. Los últimos 14 años especialmente dedicados a los ritmos vigilia-sueño, la cronobiología y la cronopsicología.

Es desde estas áreas, desde donde nace mi preocupación (y ocupación) por los horarios escolares. Esta preocupación me ha permitido dirigir durante 3 años el proyecto SHASTU (Sleep Habits and Student Performance) financiado por la Unión Europea dentro del programa Erasmus Plus. En él estudiamos y valoramos, el rendimiento escolar y la conducta del escolar (desde infantil a bachiller) antes y después de ajustar los horarios escolares y los horarios de alimentación a los Ritmos Circadianos y a la Cronopsicología en tres ciudades de países diferentes: España, Italia y Turquía.

Son los resultados de ese estudio, (coincidentes en los tres países a pesar de sus diferencias culturales y económicas) los que me animan a escribir estas líneas aportando, no opiniones personales, sino datos extraídos con metodología científica contrastada.

Lo conveniente, pienso, para poder entender el porqué de las cosas es empezar por las bases:

Durante millones de años el ser humano se ha ido adaptando a un medio ambiente que cambiaba de una manera periódica y rítmica (día y noche); para ello, ha desarrollado un reloj interno que le permite prepararse anticipadamente para ese cambio rítmico y adaptar sus funciones internas

Una encuesta en la Comunidad Valenciana antes de la implantación de la Jornada Continua demostró un alto porcentaje de problemas de excesiva somnolencia entre los estudiantes:

-El 29% de todos los estudiantes de primaria, secundaria y bachiller manifestaban tener dificultades para mantenerse despiertos en clase.

- El 11.2% de los estudiantes de 1º de ESO y el 2,99% de los estudiantes de 2º de ESO se dormían en clase entre 2-4 veces según sus profesores

al horario en el que se encuentra y el medio ambiente que le rodea. Esto es, nuestras funciones internas se comportan de manera diferente según el momento del día (o de la noche) en la que nos encontramos. Aparecen, de esa manera, lo que hoy llamamos ritmos circadianos (circa= alrededor: alrededor del día). Estos cambios rítmicos de nuestras funciones biológicas son el objeto de estudio de la cronobiología.

Esa adaptación es global de manera que, aproximadamente cada 24 h, cada una de nuestras células adapta su funcionamiento al momento horario del medio ambiente. Así, nuestro sistema hormonal, de defensas... y nuestra mente adaptan en cada momento su funcionamiento al momento del día en el que se encuentran.

Esta adaptación hace que no rindamos lo mismo a todas las horas del día, que no tenga la misma influencia en nuestra salud la actividad física a cualquier hora del día o, por ejemplo, que la hora

en la que comemos tenga casi tanta influencia en nuestra salud como lo qué comemos.

Esto es, cuándo hacemos las cosas es muy importante para nuestra salud y nuestro rendimiento.

Los cambios psicológicos y de rendimiento que acontecen a lo largo del día de manera rítmica son el objeto de estudio de la cronopsicología.

A nivel escolar, ya hace muchos años, Testut demostró que nuestros estudiantes no aprenden ni rinden por igual durante todas las horas del día. Estas variaciones las vemos reflejadas en la figura 1 en la que se escenifican los patrones diarios de rendimiento de los alumnos en diferentes materias (F. Testut: Cronopsicología y rendimiento escolar.1992). Estos vaivenes diarios en el rendimiento nos ayudaron a programar las asignaturas en nuestro estudio SHASTU para mejorar dicho rendimiento académico.

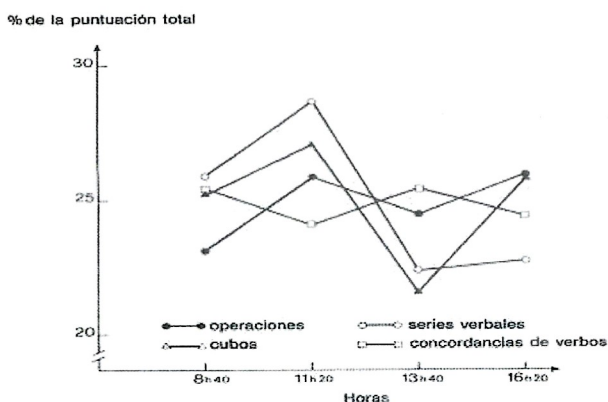


FIG 1. Variaciones diarias en el rendimiento escolar. A mayor puntuación mayor rendimiento. F. Testut. Cronopsicología y rendimiento escolar.1992.

Los hábitos vitales del ser humano a lo largo de su evolución se adaptaron también a los cambios horarios ambientales rítmicos. Surge así la crononutrición (segundo pilar de nuestro estudio) que nos enseña que cuando coordinamos los horarios o ritmos de la alimentación a los biorritmos diarios de acuerdo con el momento del día en que nos encontramos, nuestro estado de salud nutricional es más saludable y tenemos menos propensión a la obesidad (la gran epidemia de nuestra infancia y juventud) y a la diabetes tipo

Aquellas personas que tienen su almuerzo de medio día antes de las 14 horas y cena antes de las 21 horas, tienen un mejor estado de salud y con la misma ingesta de calorías y actividad física, tienen menor riesgo de obesidad/sobrepesos y diabetes.

2 entre otras muchas otras morbilidades. De manera que, por ejemplo, aquellas personas que tienen su almuerzo de medio día antes de las 14 horas y la cena antes de las 21 horas tienen un mejor estado de salud y, a igualdad de ingesta de calorías y de actividad física, tienen menor riesgo de obesidad/sobrepeso y diabetes.

Junto a la nutrición (o, mejor, de la mano de ella en un mundo de cazadores y depredadores) se estableció el ritmo vigilia-sueño (tercer pilar de nuestro estudio).

Del estudio de este ritmo vigilia-sueño hemos aprendido que un tiempo total de sueño adecuado para cada edad, en horario más o menos regular según la edad (otra vez los biorritmos) y una relación horaria adecuada entre sueño, alimentación, actividad física y uso de tecnología son extremadamente importantes para el control de la conducta del escolar al día siguiente, así como para su rendimiento en clase. El sueño de mala calidad, de menor duración de la que precisamos y/o con horarios irregulares disminuye el tiempo en el que podemos mantener nuestra atención de manera continuada y, por ello, necesitamos actividades

La crononutrición nos enseña que cuando coordinamos los horarios o ritmos de alimentación a los biorritmos diarios, nuestro estado de salud nutricional es más saludable y tenemos menos propensión a la obesidad

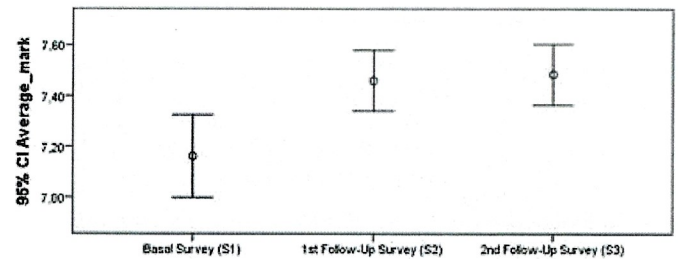
Es necesario reconocer que estas medidas fueron fáciles, sencillas y eficientes una vez se establecieron; pero el proceso de aprendizaje, comprensión y aceptación de estas requirió un esfuerzo extra de todos los implicados (dirección de los centros educativos, docentes, familiares, alumnos y profesionales externos). Entre las medidas que se instauraron y por citar sólo unas cuantas están, por ejemplo, que a primera hora se realizaba algo de actividad física (10 minutos de baile, carrera... según la preferencia del educador), el evitar los exámenes los lunes a primera hora colocándolos siempre a partir de las 11 de la mañana coincidiendo con el mayor rendimiento del alumno, adelantar los horarios de las cenas intentando que fueran sin la presencia de pantallas y en familia, aprovechar las horas lectivas de la tarde coincidentes con el repunte de la atención... Todos estos datos pueden encontrarse en la página web del estudio (SHASTU.org).

Como muestra de los resultados obtenidos estas dos tablas: una referida a los problemas de sueño y la otra al rendimiento escolar.

SUPERAN LINEA DE CORTE DE PROBLEMAS DE SUEÑO				
SDSC TOTAL	N	BASAL (%)	SEGMT (%)	SIG. ESTAD.
2 - 5 años	730	44,3	34,4	P<0.05
6-16 años	1658	29,8	21,5	P<0.005
13 - 18 años	708	63,1	40,9	P<0.0005

FIGURA 3. SDSC: Questionari per avaluar la presència de problemes amb el descans

En todos los grupos de edad tras la instauración de las medidas se observa desde el punto de partida (BASAL) hasta el final del proyecto (SEGMTO) una franca disminución en el porcentaje de alumnos con problemas relacionados con el sueño; especialmente llamativa es la mejoría en el grupo de adolescentes.



Tras la instauración de las medidas de respeto a los ritmos cronobiológicos y cronopsicológicos se aprecia una mejoría del rendimiento escolar que permanece al menos dos años después de la instauración.

Al aplicar medidas sencillas educativas que tienen en cuenta los ritmos cronobiológicos y cronopsicológicos se aprecia una mejora del rendimiento escolar que permanece dos años después.

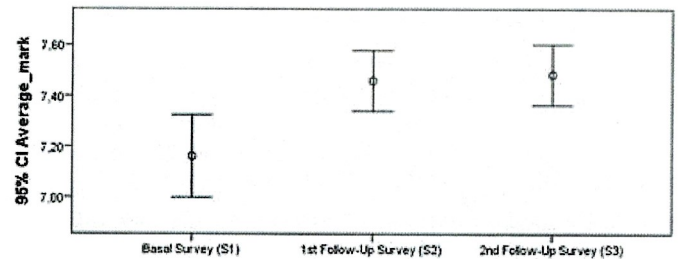
Es necesario reconocer que estas medidas fueron fáciles, sencillas y eficientes una vez se establecieron; pero el proceso de aprendizaje, comprensión y aceptación de estas requirió un esfuerzo extra de todos los implicados (dirección de los centros educativos, docentes, familiares, alumnos y profesionales externos). Entre las medidas que se instauraron y por citar sólo unas cuantas están, por ejemplo, que a primera hora se realizaba algo de actividad física (10 minutos de baile, carrera... según la preferencia del educador), el evitar los exámenes los lunes a primera hora colocándolos siempre a partir de las 11 de la mañana coincidiendo con el mayor rendimiento del alumno, adelantar los horarios de las cenas intentando que fueran sin la presencia de pantallas y en familia, aprovechar las horas lectivas de la tarde coincidentes con el repunte de la atención... Todos estos datos pueden encontrarse en la página web del estudio (SHASTU.org).

Como muestra de los resultados obtenidos estas dos tablas: una referida a los problemas de sueño y la otra al rendimiento escolar.

SUPERAN LINEA DE CORTE DE PROBLEMAS DE SUEÑO				
SDSC TOTAL	N	BASAL (%)	SEGMT (%)	SIG. ESTAD.
2 - 5 años	730	44,3	34,4	$P<0.05$
6-16 años	1658	29,8	21,5	$P<0.005$
13 - 18 años	708	63,1	40,9	$P<0.0005$

FIGURA 3. SDSC: Qüestionari per avaluar la presència de problemes amb el descans

En todos los grupos de edad tras la instauración de las medidas se observa desde el punto de partida (BASAL) hasta el final del proyecto (SEGMTO) una franca disminución en el porcentaje de alumnos con problemas relacionados con el sueño; especialmente llamativa es la mejoría en el grupo de adolescentes.

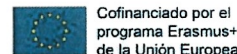
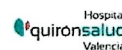


Tras la instauración de las medidas de respeto a los ritmos cronobiológicos y cronopsicológicos se aprecia una mejoría del rendimiento escolar que permanece al menos dos años después de la instauración.

Al aplicar medidas sencillas educativas que tienen en cuenta los ritmos cronobiológicos y cronopsicológicos se aprecia una mejora del rendimiento escolar que permanece dos años después.



SHASTU



¿Qué sabemos y que podemos aprovechar de los estudios?

El proyecto SHASTU nos mostró a docentes, sanitarios, familias y estudiantes las enseñanzas siguientes:

- 1-El respeto horario a los biorritmos mejora la calidad de vida de los alumnos, su rendimiento y comportamiento haciendo mas eficiente el trabajo de los educadores.
- 2- Mejorar el sueño en tiempo, ritmo y calidad mejora la vigilia del alumno, le permite mantener la atención, mejorar su conducta y rendimiento.
- 3- El comedor escolar es un arma irrenunciable para fomentar la igualdad en educación nutricional.

Recomendaciones a la hora de hacer horarios

Evidentemente otros factores deben ser tenidos en cuenta a la hora de recomendar horarios escolares. **En el diseño de éstos deben participar todos los estamentos implicados en el área docente y profesionales de otras áreas** (nutricionistas, sociólogos, psicopedagogos, cronobiólogos, pediatras...) que deben asesorar a la comunidad educativa a la hora de que ésta decida el tipo de horario escolar.

Conclusiones

Después de estos tres años del estudio SHASTU y de la revisión bibliográfica se podría inferir:

- Es adecuado retrasar la hora de inicio del horario escolar para favorecer el sueño y el rendimiento.
- Las asignaturas se deben redistribuir en función del cronrendimiento del escolar.
- Tener en cuenta el pico atencional que se produce en horario de tarde.
- El horario de los exámenes es importante.
- El comedor escolar debe ser considerado un elemento educativo más curricular (especialmente en una sociedad como la nuestra en la que la obesidad infantil es una epidemia).

Propuesta de horario

Estos resultados parecen indicar la **conveniencia de un horario escolar de inicio entre las 08 h 30 - 09 h según las edades, con una distribución de materias en función de los momentos de mayor atención del alumnado, con respeto a los ritmos derivados de la crononutrición favoreciendo la comida de medio día en horario de 13 a 14 h y finalizando la actividad escolar alrededor de las 16 h 30.**

A la hora de diseñar los horarios escolares en las diversas etapas, evidentemente, **se deben tener en cuenta otros factores implicados; pero sería un grave error obviar las enseñanzas derivadas de la cronobiología, la cronopsicología y la crononutrición.**

Para la salud, la conducta y el aprendizaje el “cuándo” es tan importante como el “qué” y el “cómo”.