

Los horarios de los institutos



(1) A las ocho de la mañana, cada día del curso académico, miles de adolescentes españoles matriculados en ESO¹⁾ y bachillerato²⁾ entran en las aulas de los institutos. Lo hacen somnolientos. Aún medio aletargados, más dormidos que despiertos. Su jornada continua se
5 extenderá como mínimo hasta las dos y media de la tarde, por lo que en el mejor de los casos no comerán hasta las tres. Así ha sido durante mucho tiempo. Y así seguirá siendo este curso escolar en la mayor parte de España. El problema, señalan los expertos, es que estos horarios van en contra del reloj biológico de los adolescentes, lo que significa que
10 viven en un *jet lag* permanente.

(2) “Cuando los chavales hacen horario de ocho de la mañana a dos y media de la tarde, muchos de ellos comen a las tres o tres y media de la tarde, 6 las horas de estudio, la merienda, la cena y el inicio del sueño. Es decir, producimos un *jet lag* escolar de manera continua”,
15 reflexiona Gonzalo Pin, pediatra en el hospital Quirón Salud de Valencia, que lleva tiempo pidiendo el cambio de los horarios escolares.

(3) Esta petición es especialmente importante en el caso de los alumnos de últimos cursos de ESO y bachillerato, 8 en la adolescencia se produce lo que se conoce como retraso de fase, un retraso del reloj
20 biológico que provoca que los adolescentes tengan tendencia a dormirse más tarde. “Cada vez tenemos más datos que destacan los beneficios de adecuar los horarios escolares a los horarios biológicos, pero estamos haciendo justo lo contrario de lo que dice la biología. Normalmente, el alumno de la escuela primaria entra a las nueve de la mañana y, sin
25 embargo, cuando llega la adolescencia le hacemos entrar una hora más pronto, que es justo lo contrario de lo que debería pasar. Los adolescentes deberían entrar en las aulas incluso más tarde que los alumnos de primaria”, afirma Pin.

(4) El desequilibrio entre los horarios biológicos de los adolescentes y la hora ambiental tiene consecuencias a muchos niveles. En primera instancia, en lo académico, ya que, como argumenta Pin, el nivel de capacidad de atención y de aprendizaje de un adolescente a las ocho de la mañana “es mínimo”. Así lo ha demostrado el estudio europeo SHASTU (*Sleep Habits in Student's Performance*) sobre la influencia de los hábitos del sueño en el rendimiento escolar y el estado emocional del alumnado entre los tres y los 18 años, dirigido por el propio Pin. “Nuestra investigación ha demostrado que adecuar los horarios de aprendizaje al ritmo biológico aumenta en al menos un punto el rendimiento escolar, especialmente en los niños que tenían previamente un peor rendimiento; y disminuye los problemas de conducta en el aula, de forma que el tiempo de aprendizaje es mucho más eficiente”, subraya el experto.

(5) No son los únicos beneficios que tendría el retraso del horario lectivo. Cada vez más estudios demuestran que la existencia de horarios escolares excesivamente tempranos genera en los estudiantes “un déficit crónico de sueño”. Este déficit, según Pin, tiene una “relación directa” con alteraciones en la conexión entre la parte frontal del cerebro, que es donde residen las funciones ejecutivas, y la parte de la amígdala límbica, que es donde residen los sentimientos, “de forma que aumentan las dificultades de orden mental y los casos de depresión y ansiedad”. Adecuar los horarios escolares a los horarios biológicos supondría, para el pediatra, “mejorar la calidad de vida de los adolescentes”.

adaptado de: <https://elpais.com>, 12-09-2019

noot 1 ESO: afkorting van Enseñanza Secundaria Obligatoria (verplicht middelbaar onderwijs)

noot 2 el bachillerato: benaming voor de twee niet verplichte schooljaren na ESO die voorbereiden op de universiteit