

Los efectos educativos de la hora de comienzo de la jornada escolar

Retrasar la hora de comienzo de la jornada escolar puede ser una forma económica de mejorar las notas de los estudiantes

DISCURSO DE ASCENSOR

La combinación del cambio en los patrones de sueño en la adolescencia y un comienzo temprano de la jornada escolar deja las aulas de secundaria llenas de estudiantes que no duermen lo suficiente. Cada vez hay más datos que indican que si los adolescentes comenzaran la jornada escolar más tarde por la mañana mejorarían sus notas y su bienestar emocional, y que incluso se reducirían los accidentes de tráfico. Para quienes se oponen, los ajustes caros en los horarios de autobuses y tener menos tiempo después de las clases para trabajar, hacer deporte u otras actividades son motivos para conservar el statu quo. Aunque una política de cambio de la hora de inicio de la jornada escolar conlleva costes, es una de las más fáciles de implementar y una de las formas menos caras de mejorar los logros académicos.

HALLAZGOS CLAVE

Pros

- + Las horas de sueño se relacionan positivamente con los logros académicos, pero los horarios escolares en secundaria conducen a una falta de sueño de los adolescentes.
- + Comenzar las clases más tarde por la mañana mejora las calificaciones en las aulas durante el día y aumenta las notas de los exámenes formales.
- + Incluso pequeños ajustes en la hora de inicio tienen efectos beneficiosos.
- + Los estudiantes con menos habilidades son quienes más se benefician del retraso en la hora de inicio.
- + Retrasar la hora de inicio puede ser una medida económica para aumentar los logros académicos.

Contras

- No se ha establecido cuál es la hora óptima para el inicio de la jornada escolar.
- Comenzar la jornada escolar más tarde significa terminar más tarde, lo que reduce el tiempo para hacer deberes, trabajar y desempeñar actividades extracurriculares.
- Las zonas escolares que dependen de un servicio de autobuses para todos los niveles escolares –por ej., primaria, secundaria y bachiller– podrían necesitar más autobuses o cambiar la hora de inicio de los demás niveles escolares.
- Tener menos tiempo para las actividades extracurriculares puede exigir ajustes de horarios o generar más gastos.

MENSAJE PRINCIPAL DE LOS AUTORES

El reloj interno de los adolescentes es distinto al de niños y adultos y se duermen y despiertan más tarde, por lo que empezar pronto la jornada escolar no facilita el aprendizaje. Según los estudios empíricos, las notas de los adolescentes mejoran notablemente cuando se retrasa el inicio de la jornada escolar. Un retraso de una hora tiene el mismo efecto que estar en un aula con un tercio menos de alumnos o con un profesor cuyo desempeño es una desviación estándar más alta. Comenzar más tarde también mejora los resultados no académicos, como el estado de ánimo y la asistencia, y reduce la frecuencia de los accidentes de tráfico. Cambiar la hora de inicio es costoso, pero es probable que los beneficios superen a los costes.

