

Ediciones Regionales 14 09 2018

Un reciente estudio de los investigadores de U. Berkeley y Northeastern Illinois Benjamin L. Smarr y Aaron E. Schirmer “ [Schedules of night owls, morning larks and daytime finches may predict their educational outcomes](#) ” reseñado el 29/03/2018 por Science digital, describe que las calificaciones de los estudiantes están en relación directa con los horarios de clase cuando éstos no coinciden con los relojes biológicos (ritmos circadianos). Rastrearon los perfiles personales diarios de actividad on line de 14,894 estudiantes universitarios cuando éstos ingresaban y salían del sistema de gestión de aprendizaje del campus durante los años 2014 a 2016 y los correlacionaron con sus resultados académicos de cuatro semestres.

Por analogía con las aves, dicen que los estudiantes tienen horarios similares a los búhos noctámbulos, las alondras matutinas y los pinzones diurnos. Según su relación con el horario de clases y estudio en casa, se pueden predecir sus resultados educativos.

Debido a que los búhos son más tardíos y las clases tienden a ser más tempranas, esta falta de coincidencia golpea más a los búhos con una especie de jet lag social. Pero si las alondras y los pinzones toman clases muy tarde también ellos sufren por esta falta de sincronización entre horario de estar más alerta y horario de estudio. Además de los déficits de aprendizaje, el *jet lag* social se relaciona con la obesidad y el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Se concluye que solo 40% estaba bien sincronizado y tendía a obtener mejores promedios. A su lado, el 50% de los estudiantes tomaron clases antes de que estuvieran completamente alerta, y otro 10% ya alcanzó su punto máximo para el momento en que comenzaron sus clases.

Por lo tanto, si los estudiantes pudieran armar un horario que sea coherente con su ritmo circadiano es más probable que logren mayor éxito académico. Pero hay que tener presente que diferentes personas tienen un horario biológico diverso, por lo que no hay una solución única para la educación.

Aplicado a la vida escolar, para la cual hay estudios similares, eso significa que postergar el horario de inicio del día escolar probablemente tenga un efecto benéfico en el alumnado, especialmente por el efecto positivo en los "búhos" (adolescentes).

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/1962088093891716>

### Artículos afines:☐

[Despertarte más temprano no te hará tener más éxito.](#) El éxito está en dormir un poco más. Los cambios radicales a tu ritmo circadiano no son idóneos para tu salud ni para tus capacidades cognitivas.

### [Carencia de Sueño y Aprendizaje](#)

### [A los escolares les falta sueño](#)

Deja que los adolescentes duerman en. NYT 20 09 2018 Comenzar las escuelas antes de las 8:30 a.m. muestra una trágica indiferencia tanto por la salud mental de los niños como por la ciencia. [Let Teenagers Sleep In. NYT 20 09 2018](#) Starting schools before 8:30 a.m. shows a tragic disregard for both the mental health of children and for science.

[Singapur: El país campeón en educación a nivel mundial ahora lucha contra el estrés entre sus alumnos.](#) Suelen encabezar las listas internacionales de evaluaciones sobre educación, pero ahora han lanzado una reforma destinada a combatir este grave problema. ¿Qué ocurre con los alumnos de Singapur, donde "los niños son obligados a crecer demasiado rápido"?