

## **(DES)AJUST DE CRONOTIP DE L'ALUMNAT I L'ORGANIZATZACIÓ DEL TEMPS ESCOLAR**

### **ABSTRACT**

Tanto en las áreas de salud como en educación existe preocupación por las consecuencias para la salud y el rendimiento académico de un desajuste permanente entre los relojes sociales e internos de los estudiantes. En el proyecto Kairós abordamos el problema de la (des)sincronización de tiempos en la infancia y la juventud investigando los efectos del cronotipo del estudiante versus la coincidencia/desajuste del horario escolar en la salud (cuánto y cuándo duermen y comen, cuándo hacen actividad física, cuánto pasan tiempo al aire libre), en el aprendizaje (expresión verbal, estructuración espacial, operaciones) mediado por los ciclos de alerta/activación y fatiga, uso del tiempo (estudio, socialización, tiempo en familia, tiempo frente a la pantalla, etc.), y por el bienestar autoinformado (satisfacción con su vida). La novedad de nuestro estudio es que aborda este relevante y complejo tema de forma multidisciplinar utilizando una metodología mixta y longitudinal.

Entre los sistemas educativos europeos, el caso español tiene diferentes horarios escolares para los mismos grupos de edad, lo que nos permite distinguir entre la jornada escolar partida y la continua y examinar las consecuencias para la vida de niños y jóvenes de la coincidencia o falta de ella, entre el cronotipo del alumnado y el horario escolar. La contribución científico-técnica del proyecto radica en su enfoque multidisciplinar para la organización de horarios escolares adecuados y más saludables que favorezcan el aprendizaje de los estudiantes. La combinación de conocimientos y metodologías propuestas en este proyecto es novedosa y debe ser informativa para investigadores e instituciones educativas tanto en España como en el extranjero. Los resultados esperados deben contribuir al bienestar social y especialmente a la calidad de vida de los estudiantes, sus familias y sus maestros, quienes se benefician de un mejor desempeño de los estudiantes en clase y un clima escolar más saludable.