ESTUDIANTES SOMNOLIENTOS Y CURVA DE RENDIMIENTO (QUITO)

Los alumnos somnolientos son menos aptos para aprender Tiempo de lectura: 4' 44" No. de palabras: 772 Mariela Rosero Ch. Redactora Miércoles 19/06/2013 Del número de horas que los niños duermen depende su éxito o fracaso escolar. También de cómo se distribuyen las horas de clase. Esto, debido a que las personas al igual que otros seres vivos responden en función del tiempo: alternancia de la luz y oscuridad y de los ritmos sociales: trabajo, estudio y otras actividades. En Ecuador, se han desarrollado varias reformas educativas, que no han tomado en cuenta el ritmo biológico y psicológico de los niños. La planificación del tiempo escolar se ha realizado solo en función de las necesidades administrativas de los planteles. Eso concluyeron Danilo Rodríguez, PhD en Ciencias de la Vida; la belga Inti Coupin y el francés Michel Pralong. Ellos desarrollaron un estudio comparativo sobre la organización del tiempo escolar y los ritmos de vida de 500 alumnos de nivel básico de las escuelas municipales y fiscales de Quito, a quienes encuestaron. ¿Qué novedades encontraron? Siete de cada 10 niños no duerme lo suficiente, según la edad que tiene. Tres de 10 se levantan entre las 04:00 y 05:00, deben hacer un viaje de una hora o de una hora y 30 minutos hasta su escuela. Los pequeños y los adolescentes tampoco logran tener un sueño reparador porque miran la televisión durante mínimo una hora. Pero hay más problemas. Los chicos están pendientes de los mensajes que reciben a través de sus teléfonos inteligentes o de revisar las actualizaciones de Facebook. No dejan de estar conectados ni cuando están en la cama. Eso interrumpe el proceso de desconexión del mundo, cualquier ruido los despierta y no secretan hormonas como las del crecimiento. En general hay un déficit de al menos cinco horas de sueño. Todo eso repercute en el desempeño académico. Un estudio realizado en Francia, cita Pralong, indica que el 60% de personas que duermen menos de ocho horas afronta fracaso escolar. Y el 25% de quienes descansan de ocho a nueve. La fluctuación de la atención La investigación de los tres profesores de la Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE) también confirma que en las escuelas, las primeras horas de clase son distribuidas entre matemáticas y lenguaje. Para captar estas materias se requiere mayor esfuerzo mental. Los docentes imaginan que a esa hora sus alumnos pueden rendir más porque han descansado. Pero Rodríguez niega la tesis: los niños llegan somnolientos, cansados, con poca predisposición para aprender y retener conocimientos. Por eso recomiendan empezar el día de clase con gimnasia cerebral, actividades musicales o artísticas. Lo ideal sería que las clases empezaran a las 09:00, como en Finlandia, país ejemplar en temas educativos. Las primeras horas no son favorables para aprender. Pero en Ecuador, la jornada matutina se inicia a las 07:30, en promedio. También porque los padres de familia ingresan a sus trabajos a las 08:00, en general. No hay una política coherente de planificación del tiempo escolar, repiten Rodríguez, Coupin y Pralong. Y tampoco se consideran las fluctuaciones de la atención. Durante una hora de clase, los niños de 6 a 8 años pueden mantenerse atentos durante 15 ó 20 minutos y no más (ver gráfico). Además, hay otro elemento que el estudio sugiere tomar en cuenta. El efecto psicológico del lunes en los niños. La mayoría de encuestados dijo sentirse desmotivado porque sufre un cambio en su ritmo de vida. Ha pasado un fin de semana relajado, se acuesta y se levanta más tarde, comparte con familiares y de pronto empieza la semana. Los lunes secretan la mayor cantidad de hormonas de defensa y eso les genera estrés y ansiedad. El 80% de maestros encuestados insiste en que las ocho horas reloj, que reemplazaron a las horas pedagógicas de 45 minutos, les producen gastritis y alteran su ritmo biológico. Los más jóvenes, por su parte, aprovechan el tiempo para preparar material y hacer correcciones. Y descansar en casa. El reloj biológico La actividad rítmica de las funciones

fisiológicas está bajo la supervisión de relojes biológicos, situados en su mayoría en el sistema nervioso central. Su correcta sincronización es esencial para el buen funcionamiento del organismo y para su salud. En las horas del día existen dos períodos en los cuales los niños bajan su nivel de atención: entre las 07:30 y las 09:00 y entre las 14:00 y 15:00. La capacidad escolar mejora mucho entre las 10:00 y las 12:00 y de 15:00 a 17:00.

