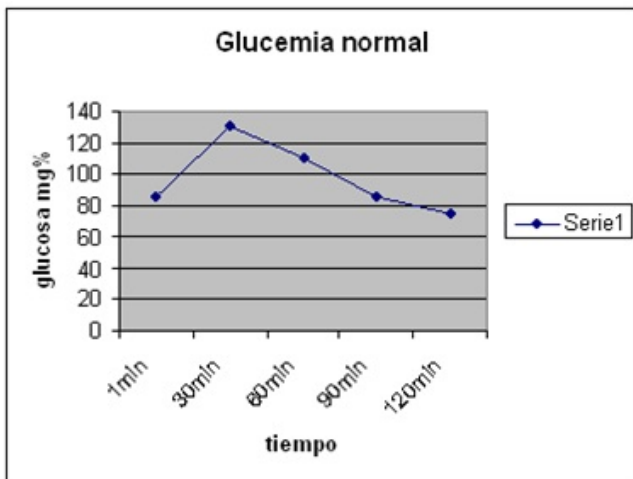


La jornada continua analizada desde la cronopsicología del rendimiento

Dr. Francesc Xavier Moreno i Oliver
 Universidad Autónoma de Barcelona

Es de todos sabido que los seres vivos seguimos unos ritmos biológicos, concretamente en nuestra especie tenemos numerosos ejemplos: un tiempo de vigilia y otro de sueño diario, el ciclo ovárico femenino, un tiempo en el que nos debemos alimentar, unos ritmos hormonales, térmicos, metabólicos, electrocerebrales, etc. El estudio de estos ritmos lo realiza la cronobiología. Así, (Reinberg, A. 1979: 36) nos define este ámbito de conocimiento como: el estudio de la estructura temporal de los organismos, de sus mecanismos y de sus alteraciones. Fruto de la cronobiología y en un intento de ir perfilando sobre el tema, aparece una segunda disciplina denominada cronopsicología dedicada al estudio de la actividad rítmica del cerebro. Se ha podido comprobar que existen diferentes aspectos comportamentales cuya variación presenta regularidades cíclicas (Estaún, S. 1985: 205).

Siguiendo este proceso, llegamos al ámbito escolar y dentro de la cronopsicología intentamos estudiar la sintonía que existe entre las características biopsicológicas de los individuos y el aprendizaje, es decir, el estudio de los ritmos biológicos desde la perspectiva de la educación; con ello nos referimos a la cronopedagogía destinada a planificar su intervención sobre el alumno teniendo en cuenta sus necesidades de descanso en función de sus ritmos de actividad cerebral.



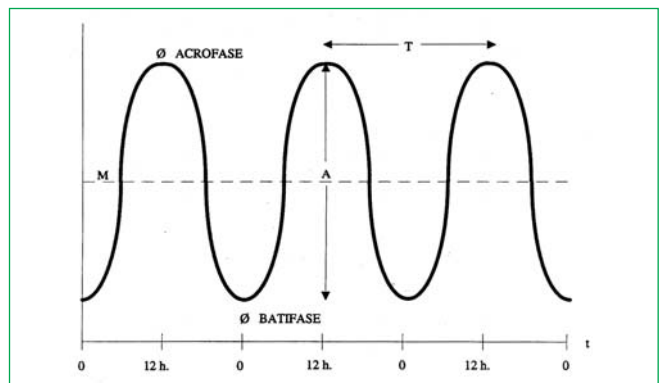
Como ya hemos indicado anteriormente, la cronopsicología estudia los ritmos del ser humano centrados en su actividad cerebral. El estudio de la actividad rítmica del cerebro nos ha permitido conocer, entre otras, los periodos de mayor o menor aptitud para el trabajo intelectual (Asensió, J.M. 1993:89).

Con lo que hemos visto hasta ahora, los agentes educativos pueden planificar su intervención sobre el alumno teniendo en cuenta sus ritmos de actividad cerebral con la finalidad de poder aumentar su eficacia de aprendizaje.

Un aspecto a tener en cuenta es el hecho de que cada 90 minutos aproximadamente, se activa uno de nuestros hemisferios cerebrales, por este motivo, es conveniente alternar en el discente el tipo de actividad a realizar.

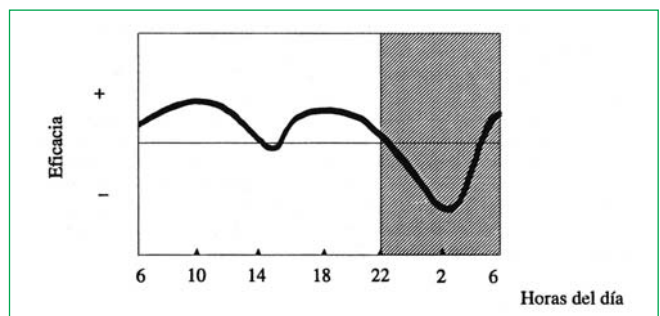
Recordemos que el hemisferio izquierdo está relacionado con el trabajo más intelectual donde predomina el razonamiento y el hemisferio derecho está relacionado con los aprendizajes más visuales, plásticos y de expresión en general.

Referente a las franjas horarias de mayor rendimiento, los estudios realizados, -Asensio, J.M. (1993), Feroso, P. Et alt. (1993)- demuestran que el ser humano cada doce horas presenta una acrofase de máxima activación con una batifase de mínimos umbrales de activación dentro de las próximas doce horas. Cada doce horas nuestros indicadores bioquímicos presentan de forma alterna valores de máxima y mínima activación fisiológica, como indica la gráfica nº 1.



Gráfica nº 1
 Feroso, P. Et alt. (1993)

Una vez correlacionada la activación fisiológica de los alumnos con su rendimiento escolar, se ha podido demostrar empíricamente que hacia las 6 h. se inicia un ascenso de las capacidades cognitivas de rendimiento académico que logra su máximo umbral hacia las 10 de la mañana, punto horario en la que se inicia el descenso hasta las 14 horas, siendo esta franja un periodo de eficacia académica sostenida. Es a partir de las 14 horas hasta las 16 horas cuando se produce un periodo de mínimo rendimiento escolar que logra de nuevo su máximo nivel de rendimiento hacia las 18 horas, hora en la que se inicia de nuevo el descenso donde transcurridas las 21 horas volvemos a estar en niveles no óptimos para el aprendizaje como muestra la gráfica nº 2.



Gráfica nº 2
 Feroso, P. Et alt. (1993)

Por todo ello podríamos concluir que la franja horaria más óptima para el aprendizaje estaría entre las 8 h. y las 14 horas y posteriormente entre las 16 h. y las 21 h. a lo largo de una jornada.

Tanto en la escolarización obligatoria de primaria, donde el alumno deber realizar una media de 5 horas lectivas diarias, como en la de secundaria donde dicha media es de 6 horas diarias, este periodo lectivo desde una visión centrada únicamente en la cronopsicología del rendimiento tendría más sentido en una jornada continuada de mañana, que en una jornada partida donde los alumnos deben reemprender su tarea escolar entre las 15 h, y 17 h. , franja horaria donde tanto el docente como el alumno se encuentran en las peores condiciones fisiológicas para

la tarea académica. Añadir también que en el periodo entre las 15 h. y 17 h. está activa la digestión gástrica de la comida, proceso que también incidirá negativamente en las condiciones neuropsicológicas de aprendizaje.

En el caso de la jornada continuada también hay que destacar el factor fatiga al verse incrementado el tiempo de permanencia seguida en el aula. Pequeños descansos de cinco minutos entre clase y clase, el desplazamiento de la hora de patrio hacia las 11,30h. con el reinicio de la actividad docente a las 12h., e intentando realizar en la última hora un tipo de asignatura cuyas características supongan una activación cortical menos vinculada a las tareas del razonamiento, puede ser una solución para compensar la fatiga antes mencionada.

Bibliografía:

- ASENSIO, J.M. (1993) Cronobiología y educación en FERMOSO, P. (Ed.) El tiempo educativo y escolar. PPU. Barcelona.
- ESTAÚN, S. Hacia una cronopsicología. Cuadernos de psicología. 1985, II, 201-207.
- FERMOSO, P. et alt. (1993) El tiempo Educativo. PPU. Barcelona.
- REINBERG, A (1979). L´home malade tu temps. Stock. París