

La Bofill plantea adaptar el horario escolar al bienestar y al aprendizaje

Reformular los tiempos

A las 9 h, la entrada y a las 13 h, el almuerzo

El informe propone que los estudiantes de secundaria coman entre las 12 y las 14 horas en la escuela, como se hace en algunas concertadas. En la fotografía, la escuela Garbí

Llibert Teixidó

[Carina Farreras](#)

Barcelona

04/07/2019 07:58 Actualizado a 04/07/2019 09:57

Sólo tres comunidades autónomas tienen pendiente la **reforma de los tiempos escolares**: Asturias, País Vasco y Catalunya. La mayoría de países europeos han dejado también atrás los horarios escolares programados para adaptarse a la sociedad industrial y han adoptado fórmulas más flexibles. ¿Cómo respetar las horas de sueño, comida, descanso y ocio? ¿Cómo mejorar el aprendizaje?

La **Fundació Jaume Bofill** y la Federació de Moviments de Renovació Pedagògica (**FMRP**) propone **reformas de calado**. En primaria, reducir el tiempo de la comida, salir antes con la posibilidad de hacer extraescolares en el mismo colegio hasta las 18 h. En la ESO, eliminar la jornada continua, entrar más tarde, comer en el instituto, y poder hacer optativas evaluables fuera de la escuela.

Jornada partida

Actualmente, los adolescentes entran entre las 8 h y las 8.30 h de la mañana y salen entre 14.30 h y 15 h, con media hora de descanso y sin comer. Esto es así desde que, en el 2013, el gobierno de **Artur Mas** aplicó los recortes económicos en las escuelas, se suprimió el comedor (y los 10 millones de euros en becas) y se compactó los horarios de los profesores. El informe de la Fundació Jaume Bofill y de la FMRP propone entrar más tarde y de forma flexible (entre 9 h y 9.30 h), comer a una hora adecuada (entre 12 h y 14 h) y acabar la escuela a las 16 h con, al menos, dos o tres tardes extra. De modo que así se **respetarían los ritmos biológicos** de los alumnos de comida y descanso. “Ahora comen a las 16 h, una hora inaudita”, sostuvo la directora del informe Elena Sintés, realizado junto a Jaume Aguilar, con las aportaciones de siete expertos.

El horario semanal de la **ESO** se reduciría a **30 horas**, dos menos que el actual que no contempla como lectivos los descansos del patio. En **primaria**, los niños pasan **25 horas** en el centro educativo. Son los horarios, establecidos por la administración central, más largos de Europa. La Bofill no aclaró ayer en la presentación del informe, si habría que **abrir de nuevo los comedores** que la consellera Irene Rigau convirtió en aulas. En todo caso, defendió la necesidad de contar, como mínimo, con un espacio para que los adolescentes puedan comer de su fiambrrera o una cantina.

Primaria

Aunque los directores del estudio prefirieron no entrar en los tiempos de comida para “respetar” la consulta participativa sobre el comedor abierta por la Conselleria d’Educació, sí sugirieron reducir el tiempo de la comida en primaria que actualmente es de dos horas y media. “Comer en hora y media o dos facilitaría la posibilidad de finalizar a las 16 h”, indicó la responsable de proyectos de la Jaume Bofill, y adelantar las extraescolares –si quiere seguirse alguna, tener tiempo para jugar, descansar, relacionarse con la familia, cenar a una hora prudente y dormir las horas necesarias. “Está demostrado que **a mayor descanso, mejor rendimiento**”, dijo Sintés.

Extraescolares

“Existe un currículum oculto en aquellos niños que van a extraescolares porque reciben una formación no reglada pero que amplía sus competencias”. En este sentido, el informe plantea varios aspectos. El primero es el reconocimiento en la escuela de estas capacidades mediante algún tipo de acreditación oficial. Hoy en día nadie discute que tocar el piano o bailar forma parte de las competencias artísticas, por ejemplo. Sin embargo, esto no está incluido en los expedientes escolares.

En segundo lugar, la posibilidad de que los estudiantes puedan elegir un crédito de libre disposición, una actividad o materia, en centros de fuera de la escuela pero que contabilicen como nota. Esto es especialmente importante en secundaria.

La desconexión entre las escuelas y las entidades educativas de su entorno significa un desaprovechamiento de los recursos culturales que podrían beneficiar a los alumnos

Ajuntament De Paterna / EP

Finalmente, el informe plantea un paso más hacia una educación entendida en su globalidad. Sostiene que la desconexión entre las escuelas y las entidades educativas de su entorno significa un desaprovechamiento de los recursos culturales que podrían beneficiar a los alumnos. Así se propone conectar a entidades culturales y deportivas, especialmente públicas, con las escuelas para propiciar la “continuidad educativa” de los niños. Música, danza, teatro, inglés, baloncesto, cómics o ajedrez... no necesariamente impartido en el centro educativo. Para que todos los alumnos tengan acceso se propone unos costes ajustados a una tarificación social de forma que se dé acceso a los niños de hogares con menos ingresos.

Profesores

Jaume Aguilar, codirector del estudio, apunta que los beneficios de estos horarios redundarían en los docentes. Especialmente si se rompe con la organización de una hora, una materia, un grupo. Varios docentes en un aula, dividir en grupos una clase, trabajar conjuntamente disciplinas... “Reestructurar los horarios permite a los profesores disponer de más tiempo para encontrarse, propiciar más atención al alumno, atender mejor a las familias...”.

No obstante, el **cambio de horario de los docentes** es uno de los puntos calientes por lo que supone para los de la secundaria renunciar a una jornada intensiva. En este sentido, se sugiere contar con perfiles interdisciplinarios de educadores durante el horario escolar, lo que “permitiría complementar el horario de los profesores”. En Catalunya, para cambiar el horario escolar, se requiere de la mayoría simple del Consell Escolar pero en otras comunidades como Castilla y León se necesita del 80% de los votos.

El plan experimental

Aguilar explicó que el informe se ha presentado a la Conselleria d'Educació a la que se plantea acometer un **plan experimental en el curso 2020-2021** para que centros interesados diseñen algún modelo con estos horarios y sirvan de ejemplo para el resto. Para ello sería necesaria una resolución que dé un marco de actuación. El expresidente de la FMRP manifestó que unos horarios así sólo son posibles con el acuerdo de la comunidad educativa, como se ha visto en otros países donde se han implementado.

Respetar su cronobiología

En una ciudad como Murcia, con poco estrés, dieta mediterránea y horas de sol suficientes, la salud de los niños se ve resentida por los horarios. “Cuando se alteran los ritmos naturales existe mayor riesgo de padecer obesidad e inflamación”, indica Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia, actualmente en Boston.

La investigación: Garaulet ha realizado una investigación a 450 niños y niñas preadolescentes, en edades comprendidas entre los 8 y los 12 años. “Observamos que cuando se produce un desajuste entre los horarios internos y los externos aparecen ciertos marcadores, como la proteína C reactiva, que aumentan los riesgos metabólicos o cardiovasculares”, explica.

Los indicadores: Detectados a través de muestras de saliva, estos indicadores se daban en aquellos niños que el sábado y el domingo se despiertan una o dos horas más tarde que el resto de semana, bien porque necesitan reparar sueño o bien porque no tienen necesidad física de despertarse antes. A cuantos son como búhos, hay que recomendarles que no se expongan a la luz elevada (como la que emiten la pantalla de ordenadores y teléfonos) dos horas antes de dormir que es cuando sube la melatonina. “Si suprimen la acción de esta hormona que regula el ciclo natural del sueño, no descansan igual, se levantan más cansados y tienen mayor riesgo de sufrir obesidad”, apunta.

La adolescencia: En esta etapa, los niños se vuelven “más búhos” y su necesidad de descansar es mayor. Por la mañana, el cuerpo les pide dormir pero desayunan e ingieren azúcares lo que causa disfunciones relacionadas con la insulina.

Cronotipo nocturno: El 25% de la población tiene cronotipo nocturno y les afecta levantarse temprano. Explica Marta Garaulet que son como búhos que, de forma natural, amanecen más tarde que el resto.