

jueves, 1 de marzo de 2012

Cronopsicología y ritmos escolares

A continuación reproducimos un extracto del ensayo *Cronopsicología y ritmos escolares*, de François Testu (prestigioso cronopsicólogo francés y miembro del Comité de la Conférence Nationale sur les Rythmes Scolaires, creado en junio de 2010), traducido y publicado en la revista *Escuela Hoy*, nº 117, enero de 2006 (traducción: Laura Ramírez).

Introducción

Los ritmos escolares constituyen uno de los principales temas de reflexión para los pedagogos, políticos, padres e investigadores en cronobiología y cronopsicología. ¿Quién no se ha manifestado sobre esta cuestión en estos días? ¿Quién no defiende una u otra forma del empleo del tiempo? Tal entusiasmo podría ser reconfortante para los científicos especialistas si el debate no se transformara en querellas partidarias, si se hiciera sin ningún tipo de influencias y si se apoyara sobre datos objetivos. Esto permitiría admitir que el problema de los ritmos escolares no se limita al estudio de los ritmos de los alumnos o a las cuestiones de distribución del tiempo, sino que está ligado a otras materias de preocupación como la violencia, el fracaso escolar, el acceso a la ciudadanía, el rol de los padres y de los responsables sociales en la educación de los jóvenes y sobre todo al futuro de la escuela.

¿Qué se entiende por ritmos escolares?

Unos entienden los ritmos escolares como los empleos del tiempo, los calendarios escolares o bien las consecuencias de la influencia de éstos sobre los alumnos y hablan entonces de fatiga, de agotamiento, de estrés. La ritmicidad, en este caso, es cuestión del entorno sociológico y corresponde a la alternancia de momentos de reposo y de actividad impuesta a los alumnos por la escuela. Juega un papel de sincronizador artificial, siendo un factor en el que las variaciones periódicas son susceptibles de modificar el período y/ o la fase de un ritmo biológico. Otros comprenden los ritmos escolares como las variaciones periódicas fisiológicas, físicas y psicológicas propias del niño y del adolescente en situación escolar. Para ellos es cuestión de ritmos biológicos y/ o de comportamiento. Se trata de conciliar estos dos ritmos: el de los jóvenes y el de su medio natural (estación, día y noche) y artificial (actividad, reposo). Para hacer esto es necesario tener en cuenta las variables sociológicas y económicas pero también las científicas, biológicas y psicológicas susceptibles de conducir a una mejor adecuación de los tiempos escolares y extraescolares a los ritmos de vida de los alumnos.

La cronopsicología, definición y breve historia

La cronopsicología, como su nombre indica, tiene en cuenta la dimensión temporal en el estudio científico de los comportamientos. Estudia de una forma general las diferentes maneras con que la persona se adapta a los cambios. Para guiar nuestras conductas e intentar dominarlas debemos percibir a la vez los cambios pasados y futuros y adaptarnos en el presente a los cambios periódicos del entorno. Para ser más precisos, la cronopsicología

tiene por objeto el estudio de las variaciones de comportamiento y, como dice Fraisse, estudia los cambios de comportamiento en sí mismos. La mayor parte de los trabajos realizados en cronopsicología han sido consagrados al adulto activo. Las investigaciones efectuadas en los lugares de trabajo han permitido determinar cómo las variables físicas y/ o intelectuales -como la vigilancia, la atención, los procesos cognitivos- fluctúan a lo largo de la jornada (entendida como día y noche, 24 horas), de la semana, del año. La escasez de trabajos realizados en cronopsicología escolar es debido a tres razones:

- La falta de voluntad de las instituciones. El estudio de los ritmos de vida, en la perspectiva de la escuela, aparece como superflua.
- Razón ética. Supondría realizar una serie de pruebas a los niños que invadirían su tiempo escolar y extraescolar. No se puede transformar una clase en un laboratorio.
- Razón técnica. La repetición de una misma prueba con los mismos alumnos a lo largo del mismo día, de la misma semana, engendra un fenómeno de aprendizaje que puede enmascarar las variaciones diarias y semanales de los resultados.

La evaluación cronopsicológica de los ritmos escolares

Se pueden hacer dos estudios complementarios:

- a) Observar los ritmos de comportamiento de los jóvenes en situación escolar como objetivo de la investigación.
- b) Elegir una variable y estudiar su influencia sobre los ritmos de comportamiento de los alumnos.

El primer enfoque es el menos desarrollado actualmente. Se basa en estudios que ponen en evidencia los mismos resultados en entornos diferentes, con poblaciones diferentes y con métodos pedagógicos diferentes, que nos lleva a considerar estos resultados conseguidos estadísticamente como una base fiable y objetiva del conocimiento de los ritmos de vida de los jóvenes.

En el segundo, una vez elegida la variable objeto del estudio, se necesitan al menos dos grupos de alumnos: uno será el grupo de referencia sobre el cual la variable tenida en cuenta no interviene y el otro será el grupo experimental sobre el que va a actuar la variable.

Los métodos cronopsicológicos

Cualquiera que sea la investigación, buscamos datos objetivos, es decir, aquellos sujetos al menor número posible de interpretaciones, sabiendo que los comportamientos humanos no están, por suerte, planificados, organizados o estructurados. De esta manera, además de los cuestionarios y de las investigaciones realizadas sobre los padres, los enseñantes y a veces los niños que tienen su utilidad pero que son insuficientes, utilizamos materiales específicos para la evaluación cronopsicológica. En nuestros trabajos dirigimos nuestra atención concretamente sobre cuatro factores:

- Los niveles y las variaciones periódicas (diarias y/ o semanales)
- Los comportamientos de adaptación a nivel escolar.
- La duración del sueño nocturno a lo largo de la semana.
- Las actividades extraescolares.

Para hacer esto, hemos recurrido a tres formas de investigación: los tests psicológicos, la observación sistemática y los cuestionarios.

Los tests son pruebas objetivas, pruebas de lógica y de categorización, de estructuración espacial o bien de ejercicios escolares de operaciones, breves problemas matemáticos, concordancia de verbos. Son breves y son pasados varias veces por día, por semana, a lo largo del año.

La observación de los comportamientos es concebida como la más sistemática posible. Bien se efectúa con la ayuda de sistemas video o bien es realizada por profesionales experimentados en discernir los comportamientos definidos de antemano. Para este último procedimiento, cada observador está dotado de un coeficiente de observación, a partir de la visión de una secuencia registrada en clase.

Dos grandes categorías de comportamientos son observadas y las dos juntas permiten calcular un índice de adaptación a la situación escolar.

La primera categoría reagrupa los índices de adormilamiento como los bostezos, desperezamientos, frotamiento de ojos... La segunda reagrupa comportamientos que reflejan una fuerte hiperactividad, como los movimientos de agitación en su asiento, desplazamientos imprevistos, agresiones, tomas de palabras intempestivas... Reagrupados por clase y por hora, por media jornada, por jornada, por semana, permiten sacar perfiles diarios o semanales de evolución de comportamientos.

- La duración del sueño nocturno se averigua con la ayuda de cuestionarios dirigidos a los padres y a los alumnos (los más mayores).
- Los cuestionarios concebidos para analizar las actividades extraescolares son propuestos sólo a los alumnos de 10-11 años y se refieren a la duración y ocupación del tiempo libre. El dedicado a los deberes y al estudio y el dedicado a la televisión.

Resultados cronopsicológicos

El estudio de las variaciones periódicas de los comportamientos del alumno se basa mayoritariamente sobre el ritmo diario y escasamente sobre el ritmo semanal, Las principales aportaciones son las siguientes:

Las variaciones diarias:

Las variaciones diarias de la atención y de los resultados intelectuales, tanto en el plano cuantitativo como cualitativo, progresan desde el inicio hasta el final de la mañana, disminuyen después de la comida y progresan de nuevo a lo largo de la tarde. Además existen dos momentos reconocidos como "difíciles", independientemente del origen geográfico de los alumnos y de los modos de

vida escolar, y que coinciden con los cronobiológicos:

- Los inicios de la mañana y de la tarde.
- Los mejores resultados varían con la edad
- La influencia negativa del fin de semana comienza a percibirse el viernes por la tarde y se prolonga hasta el martes por la mañana.

Algunos factores que modifican las variaciones diarias de los resultados:

• La edad

Las experiencias realizadas en Educación Infantil (4-5 años), en los Colegios de Primaria (6-11 años) y en los Institutos (11-14 años) permiten observar una evolución con la edad de las fluctuaciones diarias de la atención. La edad influye de dos maneras:

Por una parte, la evolución diaria es inversa entre Educación Infantil y Primaria. En el periodo de (4-5 años), la atención decrece entre el inicio y el fin de cada secuencia de 60 minutos. El resultado del fin de un periodo es significativamente inferior al del inicio de la secuencia siguiente.

Contrariamente, en el periodo de (10-11 años), la atención progresa del inicio al fin de cada secuencia de 60 minutos y, a excepción del bajón que se produce en la pausa de después de comer, también aumenta del fin de una secuencia al inicio de la secuencia siguiente.

Por la mañana, el ritmo de 6-7 años es parecido al de 4-5 años, mientras que por la tarde es más próximo al de 10-11 años.

Comprobamos que los porcentajes de los resultados más altos y los más bajos se atenúan entre la Primaria y la Secundaria. El ritmo diario de la atención aumenta progresivamente hasta la adolescencia. Así, a lo largo de la jornada, el nivel de los resultados se eleva al finalizar la jornada de mañana para tres tramos de edad: 6-7 años, 8-9 años y 10-11 años.

Por la tarde, los alumnos más pequeños (4 - 9 años) obtienen escasos resultados. Sin embargo, los alumnos más mayores (10-11 años) obtienen los mismos resultados que por la mañana.

En conclusión, los resultados de la actividad intelectual por la tarde son proporcionales a la edad.

• La naturaleza del trabajo y las condiciones de su ejecución.

Las investigaciones sistemáticas aplicadas, conducen a establecer un punto de enlace entre la naturaleza del trabajo (si es conocido o desconocido por el alumno) y la ausencia o presencia de variaciones en los resultados. Cuando se domina una tarea, se aplica un tratamiento automático y no se producen variaciones. Inversamente, cuando la tarea no se domina, se aplican procesos de conocimiento controlados y hay variaciones. El dominio puede depender del grado de aprendizaje, de la dificultad de la prueba o de los alumnos en sí mismos. En definitiva, los alumnos que tienen dificultades en el aprendizaje son los que presentan mayor variación en el ritmo escolar diario.

A modo de conclusión: algunas posibles aplicaciones

Para organizar el tiempo escolar se deben tener en cuenta los siguientes factores:

1. Respetar los ritmos diarios psicológicos y fisiológicos del niño.

A lo largo de la jornada escolar existen buenos y malos momentos. El inicio de la mañana y después de comer son reconocidos científicamente como malos momentos, mientras que el medio y el fin de la mañana y el fin de la tarde se caracterizan como buenos momentos para los alumnos más mayores de Primaria.

Por eso, parece oportuno situar las actividades que exigen un mayor esfuerzo de conocimiento y de atención en los momentos considerados como buenos y ocupar los menos favorables con actividades de contenidos más lúdicos, más socializantes. Es posible también atenuar los momentos más desfavorables con otras disposiciones materiales. Por ejemplo, la entrada a clase puede ser precedida de un periodo que permita la llegada escalonada de los alumnos, o bien, se pueden proponer después de comer otras actividades diferentes a las de clase, como la siesta.

2. Tener en cuenta los dos principales factores que influyen sobre los ritmos en la jornada escolar: la edad y el dominio de la tarea.

- La edad:

La presencia en la escuela debería ser proporcional a la edad de los alumnos. Esto ya se hace en Alemania y se ha demostrado la equivalencia entre el nivel de aprendizaje alcanzado por los alumnos franceses y alemanes.

Presencia en la escuela no significa obligatoriamente eficacia.

El enseñante debe tener en cuenta la edad de sus alumnos en la organización del trabajo. Si tiene a su cargo alumnos de 10-11 años puede prever al final de la tarde, de 15h a 16h, actividades que requieran más esfuerzo, pero esto no sería deseable con alumnos de 6-7 años.

El dominio de la tarea:

Los alumnos con más dificultades escolares, aquellos que no dominan el trabajo, son los que presentan las variaciones más marcadas en el ritmo escolar diario. Por eso es importante respetar los ritmos de vida de estos alumnos y aplicar una nueva organización de horarios, allí donde se encuentran los mayores problemas. Sería un medio de lucha contra el fracaso escolar.

3. Evitar la semana de 4 días. (Implantada en algunas zonas de Francia, siendo la normal de 4 días y medio). Es preferible tener 4 días y medio de clase que sólo 4 días. El sábado por la mañana para los más mayores, o bien el miércoles por la mañana para los más pequeños. Cualquiera que sea la organización semanal, debe estar acompañada obligatoriamente de actividades extra escolares.

4. Reequilibrar el año escolar.

Para que los alumnos se aprovechen plenamente de sus vacaciones son necesarias dos semanas, la primera para deshacerse del empleo del tiempo escolar, no oír el despertador por la mañana y la segunda para aprovechar las vacaciones y descansar. Estas dos semanas son más beneficiosas cuando se encuentran en los períodos del año reconocidos como difíciles para vivir: a) finales de octubre, comienzo de noviembre b) fin de febrero, comienzo de marzo.

En Francia todas las vacaciones dentro del curso escolar duran aproximadamente dos semanas salvo las de Todos los Santos (período poco propicio al turismo) que sólo dura una semana. Los niños deben trabajar en el primer trimestre 15 semanas, casi la mitad del año escolar (36 semanas) sin prácticamente ningún reposo y esto no favorece el desarrollo del niño.