

## PROGRAMA DE ASESORIA PARLAMENTARIA

Fundación Nuevas Generaciones

en cooperación internacional con

Fundación Hanns Seidel<sup>1</sup>

### *Atrasar el horario de la escuela secundaria*<sup>2</sup>

#### Resumen ejecutivo

*En el presente trabajo se propone que el horario de entrada a las instituciones educativas de nivel secundario sea a las 8:30 a.m., es decir, atrasar el horario con el fin de beneficiar la salud, la seguridad y el aprendizaje de los adolescentes.*

#### I) Introducción

La costumbre establece que en la actualidad el horario de entrada a la escuela secundaria sea a las 7:30 a.m. Sin embargo, múltiples estudios científicos alrededor del mundo han comprobado que entrar a estudiar en este horario tiene consecuencias negativas para el rendimiento académico de los adolescentes y para su salud. Dichas consecuencias podrían evitarse retrasando el horario de entrada a las aulas tan solo una hora. Es un hecho comprobado que los jóvenes necesitan dormir más que los adultos en pos de su bienestar. El objetivo de este trabajo es brindar soluciones para reducir las consecuencias nocivas que tiene el ritmo de vida del siglo XXI sobre la vida de nuestros adolescentes.

El sueño insuficiente es, sin duda, es riesgoso tanto para niños como para jóvenes. No obstante ello, ese riesgo es remediable. El sueño es esencial para la vida. Es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

---

<sup>1</sup> La Fundación Hanns Seidel no necesariamente comparte los dichos y contenidos del presente trabajo.

<sup>2</sup> Trabajo publicado en el mes de diciembre de 2014.

Dormimos para poder estar despiertos durante el día y, precisamente porque estamos despiertos y activos durante el día, necesitamos dormir de noche. El sueño es una necesidad básica del organismo y es en parte gracias a él que sobrevivimos.

La combinación de factores biológicos, estilos de vida modernos y las obligaciones sociales ha reducido el tiempo que los adolescentes dedican a dormir. Es decir, no se dedica tiempo suficiente a un factor determinante para una vida saludable y el buen desempeño en nuestras actividades cotidianas. Todavía queda mucho por descubrir acerca del sueño y sus beneficios, pero podemos afirmar que, a medida que aumenta la supresión de sueño, se produce un deterioro en el funcionamiento del organismo, y una disminución del rendimiento intelectual con dificultades de concentración y utilización de la memoria, así como de la capacidad de abstracción y el razonamiento lógico. Asimismo, disminuyen los reflejos, produciendo un aumento del tiempo necesario para reaccionar ante un estímulo, lo que puede aumentar el riesgo a sufrir accidentes de tráfico, domésticos y laborales. Además, la falta de sueño incrementa la probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos, ya que se producen alteraciones en el estado de ánimo aumentando los niveles de ansiedad e irritabilidad.

A continuación se describirá la importancia y los beneficios de dormir bien y, en particular, las particularidades del sueño para los adolescentes.

## **II) Consecuencias de la falta crónica de sueño en adolescentes**

La falta crónica de sueño en adolescentes tiene consecuencias en la salud, ya sea mental o física, en la seguridad física, en el comportamiento y en el rendimiento académico.

Físicamente los riesgos van desde riesgo de obesidad, desarreglos metabólicos y problemas cardiovasculares, hasta mayor riesgo de sufrir accidentes de tráfico, mayor consumo de cafeína y de medicamentos no recetados y menores niveles de actividad física.

Respecto de la salud mental y el comportamiento, los adolescentes con falta de sueño crónica son más propensos a tener condiciones de ansiedad y depresión. También corren el riesgo de tener dificultades con el control de impulsos y la autorregulación, aumentando comportamientos de riesgo. La falta de sueño también puede interferir con la capacidad de procesar el estrés.

Por el contrario, el sueño adecuado juega un papel importante en la función cognitiva, la memoria y la atención. La falta de sueño por lo tanto puede interferir con el éxito académico, aumentar los días perdidos de la escuela y dar lugar a mayores tasas de deserción. Pueden sufrir déficits cognitivos; deterioro en las capacidades ejecutivas; pérdida la atención; falta de memoria; merma en la creatividad; bajas en la eficiencia académica; menor asistencia a clases y mayor deserción. Es decir, las consecuencias de la falta de descanso adecuado en los adolescentes tiene efectos severos que no deben ser pasados por alto y que los adultos deben ayudar a resolver.

Si bien, como ya se ha dicho, el sueño en gran parte sigue siendo una incógnita, encontramos estudios que nos permiten ahondar en las causas de la falta de sueño y de ese modo poder combatirlos. Cuando se priva el sueño temporal o parcialmente a una persona, ésta responde incrementando la necesidad de sueño durante los días posteriores a dicha privación. Esto confirma que el organismo tratará por todos los medios de conservar su equilibrio recuperando aquello de lo que se le ha privado. Las horas de sueño son fundamentales para el aprendizaje. Cuanto más aprende una persona durante el día, más tiempo debe dedicar a dormir durante la noche. Puesto de otro modo, cuanto más se duerme de noche, más se aprende de día.

### **III) Causas de la falta crónica de sueño en adolescentes**

Encontramos varios factores que interfieren con el sueño de los niños y los adolescentes. Entre ellos se destacan el uso de aparatos y dispositivos electrónicos, procesos biológicos, el creciente uso de cafeína y el horario de entrada al colegio.

Es importante mencionar que el uso de celulares, TV, videojuegos, etc., cada vez más frecuente y más temprano, no solo es nocivo porque se retrasa el horario de dormir por su simple utilización, sino que hay varios mecanismos estudiados que plantean una relación de causalidad entre la exposición a estos aparatos y las dificultades para conciliar el sueño. Los adolescentes de hoy han nacido en la era de la electrónica y no debemos dejar pasar este factor por alto. Pero el tiempo que ellos pasan frente a las pantallas de sus *tablets*, celulares, computadores e incluso la TV, interfieren con el sueño, ya que son actividades directamente asociadas a una menor cantidad de horas de sueño nocturno y mayor somnolencia diurna.

A esto se suman, en particular en los adolescentes, los procesos biológicos naturales<sup>3</sup> que presentan un desafío para este grupo etario a la hora de intentar dormir temprano y que establecen la cantidad óptima de horas de sueño, que para ellos es de entre ocho y nueve horas y media. Los cambios biológicos hacen que al llegar la pubertad se experimenten alteraciones que conducen a que sea difícil que logren conciliar el sueño antes de las 23:00hs, pero sus necesidades de sueño de ocho a nueve horas no cambian. Es decir que el adolescente promedio tiene en la actualidad dificultades para dormirse antes de las 23:00hs y levantarse antes de las 8:00hs. Es difícil lograr que los adolescentes que comienzan su jornada escolar a las 7:30 obtengan la cantidad recomendada de entre ocho y nueve horas y media de sueño.

Como se puede observar, el más maleable de los factores que influyen en la falta de horas de sueño de niños y jóvenes es el horario en que deben ingresar a las instituciones educativas. La Academia Americana de Pediatría sostiene que numerosos estudios llevados a cabo alrededor del mundo señalan que retrasar el horario de entrada al colegio, permite obtener mayores horas de sueño, mejorando los resultados académicos, la salud y la seguridad de niños y adolescentes. Los resultados de las experiencias y estudios realizados son los que me llevan insistir en la necesidad de aprovechar la posibilidad de modificar este factor. Retrasar una hora (es decir pasar de las 7:30 a las 8:30hs.) el horario de entrada a clases tanto en el nivel primario como en el secundario, aunque siempre respetando la duración de la jornada estipulada en el Reglamento General de Instituciones Educativas, puede contribuir en muchos aspectos a mejorar la calidad de vida de las nuevas generaciones y elevar sus niveles educativos.

#### **IV) Propuesta**

A partir de los contundentes resultados obtenidos en estudios alrededor del mundo, creemos que es necesario modificar el horario en el cual los adolescentes ingresan a las instituciones de educación secundaria. Con implementar un retraso de una hora, los efectos sobre la salud y el aprendizaje son notables. Es decir, la propuesta de este trabajo es reemplazar el actual

---

<sup>3</sup> Ver: American Academy of Pediatrics. Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Cause and Consequences. Pág. 923

horario de entrada a la escuela secundaria para que en lugar de ser a partir de las 7:30 pase a ser a las 8:30.

No somos ajenos a las implicancias prácticas que una medida como esta tendría tanto en el funcionamiento de las escuelas y los transportes, como en las vidas de padres y docentes. Sin embargo, creemos que es primordial poner en primer lugar las externalidades positivas que un cambio como el que proponemos tendrá en el pilar fundamental del desarrollo del país, es decir, en la calidad del aprendizaje de los niños y adolescentes de hoy.

#### **IV) Conclusiones**

Es importante reconocer que las causas y consecuencias de la falta crónica de sueño en los adolescentes están, en general, interrelacionadas de en forma compleja de manera tal que pueden empeorar la situación. Debemos aprovechar que los factores que han sido detectados como desencadenantes o, al menos, estrechamente vinculados, a la falta de sueño son modificables. De ese modo se podrá avanzar hacia un sistema que fomente el aprendizaje.

Para concluir, es importante y necesario mencionar que este cambio debería ir acompañado de una toma de conciencia por parte de los padres, ya que son ellos quienes deben evitar que los niños y jóvenes tomen el retraso del horario escolar como un permiso para retrasar el horario de ir dormir. En este sentido, las esferas de lo público y lo privado deben colaborar e interactuar para lograr una real mejora en la salud y el desarrollo de la juventud.

La evidencia revela el daño que la falta de sueño puede causar en los adolescentes, lo extendido que está este problema y la lamentable falta de conciencia al respecto entre los padres.

Un cambio como este generará resistencias de muchas familias porque choca con ciertos horarios y hábitos. Sin embargo, el efecto en las capacidades cognitivas de los adolescentes hará valer la pena el esfuerzo.

#### **Referencias bibliográficas**

- American Academy of Pediatrics. Instituto del Sueño Dr. García-Borreguero. ¿Qué es el sueño?. Obtenido en

[http://www.iis.es/?page\\_id=96](http://www.iis.es/?page_id=96)

- American Academy of Pediatrics. School Start Times for Adolescents. Obtenido en <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/08/19/peds.2014-1697.full.pdf+html>
- Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Cause and Consequences. American Academy of Pediatrics. Obtenido en <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/08/19/peds.2014-1696.full.pdf+html>

**FUNDACION NUEVAS GENERACIONES**

Beruti 2480 (C1117AAD)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4822-7721  
contacto@nuevasgeneraciones.com.ar  
www.nuevasgeneraciones.com.ar

**FUNDACION HANNS SEIDEL**

Montevideo 1669 piso 4° depto "C" (C1021AAA)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)  
Tel: (54) (11) 4813-8383  
argentina@hss.de  
www.hss.de/americalatina