

¿Por qué las clases deberían comenzar más tarde? cronotipos y su relación con rendimiento académico y memoria.

Fraternale, Giuliana.

Cita:

Fraternale, Giuliana (2023). *¿Por qué las clases deberían comenzar más tarde? cronotipos y su relación con rendimiento académico y memoria. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/246>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/Wve>

¿POR QUÉ LAS CLASES DEBERÍAN COMENZAR MÁS TARDE? CRONOTIPOS Y SU RELACIÓN CON RENDIMIENTO ACADÉMICO Y MEMORIA

Fraternale, Giuliana

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El reloj circadiano confiere ritmicidad a muchos procesos biológicos, desde moléculas hasta comportamientos, y usa la luz como el zeitgeber principal (señal de tiempo) para arrastrar (sincronizar) el comportamiento al ciclo externo de luz-oscuridad. Los humanos muestran marcadas preferencias por sus horas de sueño y dichas preferencias dan origen a los cronotipos. Varios estudios han informado que los adolescentes duermen más y más tarde que los adultos. En base a esto se plantea un desajuste entre el reloj circadiano (tardío) y el reloj escolar (temprano). Investigaciones encontraron que los cronotipos vespertinos (tardíos) obtienen calificaciones más bajas. Por otro lado, el efecto del cronotipo en las calificaciones depende de la hora del día. Siguiendo esta línea, los cronotipos tardíos rinden menos en la mañana que los cronotipos tempranos. Estudios indican que los cronotipos tardíos se encuentran en desventaja frente a los tempranos debido, no solo al horario de inicio de clases, sino también al momento en que se realizan las pruebas académicas.

Palabras clave

Cronotipos - Desempeño académico - Funciones cognitivas - Teenagers

ABSTRACT

WHY SHOULD CLASSES START LATER? CHRONOTYPES AND THEIR RELATIONSHIP WITH ACADEMIC PERFORMANCE AND MEMORY

The circadian clock lends rhythmicity to many biological processes, from molecules to behaviour, and uses light as the main zeitgeber (timing signal) to pull (synchronize) behavior into the external light-dark cycle. Humans show marked preferences for their hours of sleep and these preferences give rise to chronotypes. Several studies have reported that adolescents sleep longer and later than adults. Based on this, a mismatch between the circadian clock (late) and the school clock (early) is proposed. Research found that evening (late) chronotypes get lower scores. On the other hand, the effect of the chronotype on the grades depends on the time of day. Following this line, the late chronotypes yield less in the morning than the early chronotypes. Studies indicate that late chronotypes are at a disadvantage compared to early ones, due not only to the start time of classes, but also to the moment in which academic tests are taken.

Keywords

Chronotypes - Academic Performance - Cognitive Functions - Teenagers

BIBLIOGRAFÍA

- Fonseca, A. G., & Genzel, L. (2020). Sleep and academic performance: considering amount, quality and timing. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 65-71.
- Kelley, P., Lockley, S. W., Kelley, J., & Evans, M. D. (2017). Is 8: 30 am still too early to start school? A 10: 00 am school start time improves health and performance of students aged 13-16. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 588.
- Minges, K. E., Redeker, N. S. (2015). Delayed School Start Times and Adolescent Sleep: A Systematic Review of the Experimental Evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 86-95.
- Rodríguez Ferrante, G., Goldin, A. P., Sigman, M., & Leone, M. J. (2022). Chronotype at the beginning of secondary school and school timing are both associated with chronotype development during adolescence. *Scientific Reports*, 12(1), 8207.
- Roenneberg, T., & Merrow, M. (2007, January). Entrainment of the human circadian clock. In *Cold Spring Harbor symposia on quantitative biology* (Vol. 72, pp. 293-299). Cold Spring Harbor Laboratory Press.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., & Merrow, M. (2003). Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *Journal of biological rhythms*, 18(1), 80-90.
- Schmidt, C., et al. "Pushing the limits: chronotype and time of day modulate working memory-dependent cerebral activity." *Frontiers in neurology* 6 (2015): 199.
- Zerbini, G., & Merrow, M. (2017). Time to learn: How chronotype impacts education. *PsyCh journal*, 6(4), 263-276.
- Tonetti, L., Natale, V. y Randler, C. (2015). Asociación entre la preferencia circadiana y el rendimiento académico: una revisión sistemática y un metanálisis. *Cronobiología internacional*, 32 (6), 792-801.