

Proyecto Kairós (Des)ajuste de cronotipo del alumnado y la organización del tiempo escolar: sus efectos en la salud, el aprendizaje, el uso del tiempo y la satisfacción

OBJETIVOS DEL PROYECTO KAIRÓS

En este proyecto investigamos los efectos de la coincidencia/desajuste del horario escolar con el cronotipo del estudiantado y los efectos en su salud (cuánto y cuando duermen, comen, hacen actividad física, pasan tiempo al aire libre), en el aprendizaje (expresión verbal, estructuración espacial, operaciones) regulado por los ciclos de alerta/activación y fatiga, uso del tiempo (estudio, socialización, tiempo en familia, tiempo frente a la pantalla, etc.), y bienestar autoinformado (satisfacción con su vida).

Tanto en las áreas de salud como en educación existe preocupación por las consecuencias para la salud y el rendimiento académico del desajuste entre los relojes sociales e internos de los estudiantes. La novedad de nuestro estudio es que aborda este relevante y complejo tema de forma multidisciplinar utilizando una metodología mixta. Nuestro equipo incluye a profesionales y académicos especialistas de áreas como la biología, la medicina, la psicología, la pedagogía y la sociología. Los métodos incluyen un variado repertorio de técnicas no invasivas, desde el análisis hormonal de cortisol, el autorregistro de las comidas, la aplicación sistemática de pruebas escritas de atención y actividad cognitiva a lo largo de la jornada escolar, combinado con la recogida de información relacionada con la organización del tiempo en el entorno familiar y la satisfacción con la vida auto informada mediante sencillos y breves cuestionarios que completaran con vuestra ayuda.

El proyecto tiene como objetivo desarrollar e interrelacionar estas diferentes líneas de investigación para proporcionar más evidencia y una mejor comprensión de la relación entre la organización del horario escolar y la salud, el aprendizaje y el bienestar. Es un proyecto integral, interdisciplinar y ambicioso cuyos hallazgos brindarán apoyo a la política educativa basada en evidencia relacionada con la organización del tiempo escolar y contribuirá a una organización del tiempo escolar más saludable, eficiente y satisfactoria. Los resultados esperados deben contribuir al bienestar social y especialmente a la calidad de vida de los estudiantes, sus familias y sus docentes, quienes se benefician de un mejor desempeño de los estudiantes en clase y un clima escolar más saludable.

INSTRUMENTOS

1. **Medición de cortisol:** coincidiendo con la semana de observación en 3 días (lunes, jueves y domingo) se recogerán 5 muestras/día de saliva, conforme a protocolo, para la medición de cortisol. (Se toman en casa y en clase, según la hora).
2. **Actimetría** mediante pulseras de actividad: la actividad locomotora, exposición a la luz y temperatura corporal se registrarán durante 10 días (de viernes a lunes) con dispositivos que se llevan en la muñeca de la mano no preferente. (Se lleva durante 10 días en casa y en clase).
3. **Diario de sueño:** (complementa a la actigrafía) registro escrito durante 10 días (de viernes a lunes) de las horas de acostarse y levantarse (Se cumplimenta en casa).
4. **Cuestionario de cronotipo:** al inicio del campo, en clase y por una sola vez por curso, el alumnado cumplimentará la versión castellana del *Cuestionario de cronotipo de Múnich*. (Lo cumplimenta en clase).
5. **Medición antropométrica:** a la finalización del campo se realizará una valoración antropométrica (Se realiza en el centro escolar por personal sanitario cualificado).
6. **Diario de alimentación:** durante tres días (lunes, jueves y domingo) el alumnado cumplimentará un diario de alimentación para valorar la ingesta de diferentes tipos de alimentos. (Se cumplimenta en casa).
7. **Test de atención:** en clase y en tres franjas horarias diferentes se aplicarán test de atención para estimar el estado de alerta/fatiga del alumnado. (Se realiza en clase).
8. **Test de aptitudes:** se aplicará una sola vez por curso, la Batería de Aptitudes Diferenciales Y Generales (BADyG) para conocer el nivel aptitudinal del alumnado. (Se realiza en clase).
9. **Diario de empleo del tiempo:** durante tres días (lunes, jueves y domingo), el alumnado cumplimentará un diario de empleo del tiempo, con el objetivo es registrar cuando y cuánto tiempo dedica el alumnado a diferentes (Se cumplimenta en casa).
10. **Horario Tipo:** Plantilla de actividades académicas regulares (Se realiza en clase).
11. **Satisfacción con la vida:** al inicio del campo, en clase y por una sola vez por curso, el alumnado cumplimentará el *Cuestionario de satisfacción con la vida*, para conocer la percepción del alumnado sobre su calidad de vida y su bienestar psicológico. (Se realiza en clase).

Consentimiento informado

D/Dña _____ manifiesta que ha sido informada/o sobre la participación voluntaria en un estudio de la Universitat de València con el fin de conocer mejor la relación entre el cronotipo de su hija/o _____ y el grado sincronización de sus relojes biológico y social, así como sus consecuencias en su estado de salud, su capacidad de aprendizaje y su bienestar.

La participación que se requiere es completamente voluntaria y confidencial y consiste en participar durante diez días y a lo largo de 3 años, recopilando la información con los diferentes instrumentos indicados en este documento.

Todos los datos recopilados en el estudio tienen carácter confidencial por lo que serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en la Ley 15/1999 de 13 de diciembre y no serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Para cualquier duda o cuestión relacionada con el estudio puede dirigirse al responsable Dr. Daniel Gabaldón Estevan en el correo electrónico Daniel.Gabaldon@uv.es

Tomando ello en consideración OTORGO mi CONSENTIMIENTO a mi hija/o participe en el estudio para cubrir los objetivos especificados.

En Valencia a ____ (día) de _____ (mes) de 202__

(firma)