Convicciones |vol. 9, no. 18, pp. 62-68 |Julio-Diciembre 2022 |E-ISSN 2385-7589

Impacto del Estudio Temprano en la Salud Mental y el Rendimiento Cognitivo de los Estudiantes

Impact of Early Study on Students' Mental Health and Cognitive Performance

1. Valentina Quintero Hernández
2. Karen Lucero Ibáñez Pérez
3. María Isabela González Villamizar

Recibido: 08-05-2021
Aprobado: 12-09-2021

Resumen

El desempeño académico de los alumnos es un elemento que impacta de forma significativa cuando se lleva a cabo una investigación sobre las causas y efectos de estudiar desde una hora muy temprana. Entendemos que los alumnos de hoy en día se encuentran con extensas y exigentes jornadas académicas, que suelen iniciarse a primera hora del día y prolongarse hasta la tarde o incluso la noche. Por estos horarios tan rigurosos y estrictos, se nota cómo muchos de ellos experimentan un impacto tanto en su bienestar mental como físico. La ausencia de un descanso apropiado afecta negativamente su bienestar general, lo que les impide recargar las energías requeridas para un rendimiento escolar óptimo. En numerosas situaciones, los alumnos no están reduciendo el número de horas que verdaderamente requieren para su edad y fase de crecimiento, lo que impacta directamente en su habilidad para entender y asimilar los contenidos de sus lecciones. Por lo tanto, su desempeño escolar se ve afectado y el grado de comprensión de los asuntos discutidos en clase se reduce significativamente. Además, esto provoca un descenso en sus notas, lo que a su vez se transforma en un origen de estrés y ansiedad, creando un ciclo en el que la presión académica afecta tanto su bienestar emocional como su habilidad para aprender. La finalidad de este estudio es analizar las repercusiones de los distintos horarios de estudio en los alumnos. Nos propusimos explorar si es verdaderamente esencial que el aprendizaje comience tan temprano, o si, en cambio, se puede alcanzar un incremento en el rendimiento escolar y el bienestar general de los alumnos al modificar el comienzo de las clases a una hora posterior. Al facilitar el descanso y mejorar la calidad de su sueño, se espera que también puedan perfeccionar su entendimiento de los temas y potenciar su desempeño escolar, contribuyendo de esta manera a un entorno de aprendizaje más sano y eficaz en las diversas instituciones educativas.

Palabras clave: Adolescencia, ansiedad, aprendizaje, habilidades cognitivas, privación de sueño, Rendimiento académico, salud mental, salud física

Abstract

The academic performance of students is a factor that has a considerable influence when a study is conducted on the causes and consequences of studying from a very early schedule. We know that today's students face long and demanding study days, which usually start early in the morning and extend into the afternoon or even at night. Due to such strict and rigid schedules, we observe how many of them are affected both in their mental and physical health. The lack of adequate rest negatively impacts their overall well-being, causing them to be unable to replenish the energy needed for optimal performance in class. Students, in many cases, are not resting the number of hours they really need for their age and stage of development, which directly affects their ability to comprehend and absorb the information included in their classes. As a consequence, their academic performance is compromised and the degree of comprehension of the subjects discussed in class decreases considerably. This also generates a drop in their grades, which in turn becomes a source of stress and anxiety, generating a cycle where academic pressure impacts both their

emotional state and their ability to discover. Analyzing how various study regimens affect students is the aim of this study. We propose to investigate whether it is really indispensable for study to start so early, or if, on the contrary, There is potential for improvement in students' academic performance and general well-being by adjusting the start of classes to a later time. By allowing students to rest and improve the quality of their sleep, it is expected that they can also improve their understanding of content and optimize their academic performance, thus contributing to a healthier and more effective learning environment in the different educational institutions.

Keywords: Academic performance, anxiety, adolescence, cognitive skills, mental health, physical health, sleep and learning, sleep deprivation

Programa de Diseño de Modas. ORCID: https://orcid.org/0009-0002-4583-9400. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.
Programa de Diseño de Modas. ORCID: https://orcid.org/0009-0000-1177-9281. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.
Programa de Diseño de Modas. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-9903-4437. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.
***Autor de Correspondencia: est_mariaisabela_gv@fesc.edu.co**



© 2022. Editada por la Fundación de Estudios Suppeiores Comfanorte.

Introducción

El horario escolar temprano y la necesidad de madrugar han sido motivo de debate en el ámbito académico y científico debido a sus efectos en el desempeño escolar y la salud de los alumnos. El hecho de que los jóvenes tengan que adaptarse a un horario que muchas veces no coincide con sus ritmos biológicos, particularmente durante la adolescencia, genera un desajuste entre el tiempo que necesitan para descansar y el momento en que deben empezar su jornada escolar. Varios estudios han abordado los efectos negativos de madrugar, evidenciando que la ausencia de sueño y el agotamiento acumulado influyen tanto en el desempeño escolar como en la vida cotidiana de los alumnos. (El Comercio, 2023).

Varias investigaciones han demostrado que el madrugar de forma continua para asistir a clases temprano tiene efectos adversos sobre el rendimiento académico. La ausencia de descanso es una de las más significativas consecuencias, pues el cuerpo de un adolescente o adulto joven no está concebido para operar de forma óptima en las primeras horas de la mañana debido a los cambios en sus ritmos circadianos. Estos ritmos, que regulan el ciclo de sueño-vigilia, tienden a hacer que los jóvenes se sientan más despiertos y productivos durante la noche, lo que contrasta con la exigencia de despertarse temprano para asistir a clases (Carskadon et al., 1993).

La somnolencia es uno de los elementos que más inciden en la habilidad para los estudiantes para concentrarse y aprender. Según investigaciones, los estudiantes que duermen menos horas por madrugar presentan niveles más altos de fatiga, lo que se traduce en un menor rendimiento académico. De hecho, aquellos que reportan mayor somnolencia tienden a obtener peores calificaciones en comparación con sus compañeros que duermen lo suficiente (Suardiaz-Muro et al., 2020). Además, se ha observado que los estudiantes que duermen más tienen una mayor capacidad para retener información y resolver problemas de manera más eficaz (El Comercio, 2023).

Para un estudiante en general, esta situación puede generar un ciclo vicioso de cansancio y estrés. Al tener que madrugar, no solo ven afectado su rendimiento en clase, sino que también se sienten más agotados emocionalmente, lo que podría impactar en su vida social y su capacidad para disfrutar de las actividades extracurriculares. Los estudiantes que experimentan falta de sueño tienden a sentirse más irritables, menos motivados y con dificultades para gestionar el estrés diario (Pope, 2016). Esto también puede llevarlos a desarrollar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de cafeína o una dieta inadecuada.

Aunque algunos argumentan que los estudiantes son más productivos por la mañana y que las primeras horas del día son ideales para el aprendizaje, muchos estudios contradicen esta idea. Investigaciones recientes sugieren que retrasar el inicio de las clases permitiría a los estudiantes dormir más y, por ende, mejorar su rendimiento académico y su bienestar general (Suardiaz-Muro et al., 2020). Además, se ha demostrado que los estudiantes que tienen más horas de sueño experimentan menos fatiga y mejoran su capacidad para prestar atención en clases, lo que se refleja en mejores calificaciones y mayor satisfacción personal.

Realmente madrugar puede convertirse en un obstáculo significativo para el triunfo escolar de los alumnos. La falta de sueño y la somnolencia no solo afectan el rendimiento en las aulas, sino también la calidad de vida y la salud integral, así como el bienestar general. Para mejorar su rendimiento y bienestar, los estudiantes deben prestar atención a sus hábitos de sueño y los colegios y universidades, por su parte, podrían considerar ajustar los horarios para alinearlos mejor con las necesidades biológicas de los jóvenes (El Comercio, 2023).

Metodología

El artículo se desarrolló mediante una revisión documental de enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Se analizaron las fuentes citadas sobre horarios escolares, ritmos circadianos, privación del sueño, salud mental y rendimiento académico, organizando los hallazgos por categorías para contrastar sus efectos en el bienestar y desempeño estudiantil.

Resultados y discusión

Respecto al desempeño académico, ya se han realizado numerosas investigaciones que han tratado el tema de si es más conveniente iniciar las clases más tarde o más temprano en los centros educativos. La investigadora Teny Maghakian Shapiro, perteneciente a la Universidad de Santa Clara en Estados Unidos, llevó a cabo uno de estos estudios. De acuerdo con su reporte, "la variabilidad en los horarios de sueño durante la adolescencia, sumada a un comienzo precoz de las clases, conduce a aulas con alumnos que no obtienen un descanso adecuado. (El tiempo, 2023)

Varios estudios llevados a cabo en instituciones educativas de Carolina del Norte, demostraron que iniciar las clases más tarde en la mañana mejora las notas. En este contexto, se sugiere que el comienzo de la jornada no sea antes de las 8:00 am. (BBC, 2014)

Además, se busca asistir a las familias, en particular a las madres cabeza de hogar, quienes empiezan sus tareas desde una edad temprana y distribuyen sus responsabilidades laborales y de cuidado. (la duración,2023). Esta situación puede resultar agobiante, dado que los niños suelen preferir permanecer en la cama un poco más, particularmente en días de frío. Sin embargo, la rutina de la mañana implica a toda la familia, ya que ambos progenitores tienen que ir a trabajar. Se propone la opción de modificar el horario escolar para ajustarlo al biorritmo natural de los niños y jóvenes, iniciando el día dos horas después. (ARTESCO, 2023).

Con esto, también se reducirían los peligros que pasan los estudiantes al tener que salir a tempranas horas de la mañana, especialmente los estudiantes que se ubican en las zonas del campo, quienes tienen que pasar por largos caminos que no están adecuados para una movilización adecuada. Además, estas condiciones de transporte precarias a menudo exponen a los estudiantes a riesgos de seguridad, como accidentes de tráfico, encuentros con animales salvajes o incluso situaciones de violencia. La falta de iluminación y señalización en estos caminos agrava aún más la situación, haciendo que el trayecto sea no solo incómodo, sino también potencialmente peligroso.

Implementar un horario escolar adecuado, sería una opción segura y eficiente, podría no solo mejorar la asistencia y el rendimiento académico, sino también brindar tranquilidad a las familias, sabiendo que sus hijos están protegidos durante su trayecto hacia la escuela. Asimismo, esto fomentaría una mayor inclusión educativa, permitiendo que más estudiantes de áreas rurales accedan a oportunidades de aprendizaje sin las barreras que actualmente enfrentan.

El artículo "Comprender el efecto de los horarios de estudio en el desempeño académico universitario en línea", presentado en la Revista UTE Teaching & Technology (Universitas Tarraconensis), trata sobre cóm afectan el desempeño escolar de los estudiantes en los horarios de estudio ambientes virtuales, cuestionando las concepciones convencionales acerca de los momentos más productivos para el estudio. A través de un análisis exhaustivo, el estudio encontró que los horarios de estudio ideales pueden no ser los convencionales y que la hora temprana del día, en especial, no siempre es la más beneficiosa.

Uno de los hallazgos principales tiene que ver con los ritmos circadianos, esos ciclos biológicos que regulan nuestras actividades diarias, como el sueño y la vigilia. Los ritmos circadianos varían según la persona, haciendo que algunos se sientan más alertas por la noche y otros al amanecer. Este descubrimiento plantea una cuestión interesante: el tradicional consejo de estudiar a primera hora de la mañana podría no ser óptimo para quienes naturalmente están más activos al final del día. Contrario a la creencia popular, el estudio

indica que los estudiantes que prefieren estudiar por la noche pueden obtener mejores calificaciones que aquellos que siguen un horario más convencional. Esto sugiere que respetar el reloj biológico puede ser más beneficioso que intentar adaptarse a una rutina temprana que no coincide con el momento de máxima energía de cada individuo.

Además de los ritmos circadianos, se trata el tema del "jetlag social", que sucede cuando la rutina diaria no coincide con el reloj interno. Esta discrepancia puede provocar trastornos del sueño, elevados grados de estrés e incluso ansiedad, lo que impacta tanto en la salud mental como en el desempeño escolar de los alumnos. A pesar de estos impactos, los alumnos que consiguen estudiar en tiempos nocturnos suelen tener un mejor rendimiento en algunas situaciones. Por lo tanto, el estudio pone en duda la eficacia de levantarse temprano para estudiar, una práctica frecuentemente considerada como ideal, y propone que el desempeño académico puede incrementarse si los alumnos seleccionan horarios de estudio que se ajusten a sus requerimientos internos.

La cultura también juega un rol crucial en cómo entendemos los horarios de estudio y en cómo determinamos el triunfo en el ámbito académico. En numerosas comunidades, el triunfo se vincula al levantarse temprano, considerado un emblema de productividad y disciplina. Sin embargo, en otras culturas que brindan mayor flexibilidad en el horario, los alumnos pueden estudiar cuando se encuentran más enfocados, lo que parece potenciar su desempeño. Esto indica que la flexibilidad en el horario podría ser ventajosa para los alumnos, y plantea la cuestión de si deberíamos reevaluar nuestras concepciones acerca del estudio y la productividad basándonos en lo que verdaderamente sea beneficioso para cada individuo.

Este análisis también promueve la reflexión acerca de cómo estructuramos nuestro tiempo de estudio. Históricamente, se nos instruye que hay periodos concretos del día, como la mañana, que resultan perfectos para el estudio. No obstante, los hallazgos de este estudio indican que cada individuo percibe y vive el tiempo de formas singulares. En vez de establecer horarios estrictos, podría ser más beneficioso promover una autocomprensión de cuándo nos encontramos verdaderamente enfocados y productivos, y ajustar nuestro estudio a esos instantes de mayor productividad.

Adicionalmente, resalta la contradicción entre las necesidades biológicas del organismo y las reglas sociales instauradas. Muchas veces, el horario impuesto por la sociedad no coincide con nuestro reloj interno, lo que puede producir agotamiento y desajuste. Este conflicto genera un cuestionamiento sobre si, al seguir horarios preestablecidos, realmente estamos logrando el mayor potencial en el estudio o si, por el contrario, estamos sacrificando bienestar y efectividad. Así, el estudio sugiere que, aunque la sociedad ha normado ciertos momentos como ideales para estudiar, no siempre son los más efectivos para todos.

Finalmente, el documento proporciona una reflexión cultural acerca de la noción de éxito. En ciertas culturas, el triunfo se vincula con el cumplimiento de horarios tradicionales, tales como despertarse temprano y ser eficiente desde las primeras horas del día. No obstante, en culturas que facilitan el estudio en horarios no tradicionales, los resultados académicos suelen ser igual o más gratificantes. Esto nos lleva a cuestionarnos si realmente el éxito se basa en cuándo estudiamos o en la calidad del tiempo que invertimos. Quizás, el secreto reside en ser más adaptables y facilitar que cada alumno descubra su propio ritmo y horario ideal, para así poder maximizar su potencial académico.

Para finalizar, la investigación subraya la relevancia de tener en cuenta el reloj biológico, la adaptabilidad horaria y las variaciones culturales en la percepción del estudio y el desempeño académico. Invita a reconsiderar la noción de que existe un único "mejor momento" para estudiar, fomentando una perspectiva más individualizada y empática que podría llevar a un rendimiento y bienestar superior de los alumnos en ambientes académicos.

Conclusión

El estudio indica que los horarios de estudio tempranos pueden influir negativamente en el desempeño escolar y en la salud mental de los alumnos. Se nota que los alumnos están expuestos a largos días que empiezan en las primeras horas del día, lo que afecta directamente su reposo y, por consiguiente, su bienestar integral. La ausencia de descanso, especialmente, es un elemento que disminuye su habilidad para concentrarse, impactando su desempeño escolar y sus notas, creando un ciclo de tensión que impacta en su estado emocional y su habilidad para aprender (Carskadon et al., 1993; El Comercio, 2023).

La investigación también propone que los horarios escolares contemporáneos no consideran los ritmos circadianos naturales de los adolescentes, que suelen mantenerse más alerta durante las horas nocturnas y menos activos en las primeras horas del día. En este escenario, modificar el comienzo de las clases a fechas posteriores facilitaría a los alumnos un mejor descanso y afrontar sus tareas académicas con más vigor y enfoque (Suardiaz-Muro et al., 2020). Adicionalmente, se enfatiza que los alumnos que consiguen un sueño adecuado exhiben una mejor memorización de la información y una mayor habilidad para solucionar problemas (El Comercio, 2023).

En cambio, el estudio muestra cómo las reglas culturales y los principios vinculados al triunfo académico afectan los horarios de estudio. En ciertas culturas, se aprecia la productividad en las primeras horas del día, mientras que en otras se promueve una mayor flexibilidad en el horario, lo que conduce a un rendimiento académico superior y a una mayor satisfacción personal para los alumnos. Este descubrimiento incita a reevaluar si los horarios tradicionales estrictos son verdaderamente ventajosos para todos los alumnos, o si es más conveniente que cada alumno se organice de acuerdo a su propio reloj biológico (Pope, 2016).

La ausencia de descanso impacta no solo en el entorno educativo, sino también en la calidad de vida de los estudiantes, deteriorando su calidad de vida bienestar mental y físico. Frecuentemente, los estudiantes sufren de somnolencia al despertar, lo que les provoca irritabilidad, falta de motivación y problemas para gestionar el estrés cotidiano (Pope, 2016). Además, la ausencia de un descanso apropiado puede conducirlos a adoptar comportamientos perjudiciales para su salud, tales como el consumo excesivo de cafeína y una alimentación inadecuada, perjudicando aún más su bienestar.

Para concluir, el estudio propone que modificar los horarios de estudio a horas más tardes podría potenciar tanto el desempeño escolar como el bienestar global de los alumnos. Al acatar los ritmos circadianos y brindar un reposo apropiado, se promueve un entorno de aprendizaje más sano y eficaz. La adopción de horarios adaptables y a medida podría ser una estrategia ventajosa que posibilitaría a los alumnos alcanzar su máximo potencial académico su salud mental y física sin comprometer su bienestar mental y físico, sin comprometer su salud mental y física. Esta modificación no solo potenciaría el desempeño académico, sino que también disminuiría los grados de ansiedad y estrés, fomentando un ambiente educativo más balanceado y saludable.

Referencias

Artesco. (n.d.). *Los niños deberían entrar más tarde al colegio: beneficios y desventajas.* Artesco. https://www.artesco.com.pe/noticia/ma-artesco/los-ninos-deberian-entrar-mas-tarde-al-colegio-beneficios-y-desventajas

Autor desconocido. (s. f.). *Entendiendo el impacto de los horarios de estudio* [Archivo PDF]. Obtenido de file:///E:/INFORMACION%20USUARIO/Downloads/Entendiendo_el_impacto_de_los_horarios_de_estudio_.pdf

Carskadon, M. A., et al. (1993). The influence of circadian timing on adolescent sleep patterns. *Journal of Sleep Research, 2*(3), 126-134. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.1993.tb00097.x

El Comercio. (2023). Madrugar afecta el rendimiento de los estudiantes, según expertos. https://www.elcomercio.com/sociedad/aaop-nsf-madrugar-problemas-estudiantes.html

El Tiempo. (2023). ¿Qué pasaría si las clases en los colegios empiezan más tarde? Los pros y los contras del proyecto de ley que busca prohibir que inicien antes de las 7 a. m. https://www.eltiempo.com/vida/educacion/que-pasaria-si-las-clases-en-los-colegios-empiezan-mas-tarde-los-pros-y-los-contras-del-proyecto-de-ley-que-busca-prohibir-que-inicien-antes-de-las-7-a-m-3380294

Pope, N. (2016). How the time of day affects productivity: Evidence from school schedules. *Economics of Education Review, 56*, 68-80. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272775716302808

Suardiaz-Muro, M., et al. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Neurología, 71*(2), 43-53. https://www.revneurol.com/sec/resumen//journal_content/56/NI_CONGRESS/2020712