Proyecto Kairós: cronotipo y organización del tiempo escolar

escrito por Elena Álvarez y Marta Talavera | 28 de octubre de 2026

En los debates educativos está presente la organización de los horarios escolares, por ejemplo, cuando se ha abordado el tipo de jornada (continua o partida) o el horario de inicio o finalización de las clases.

Este tipo de decisiones organizativas se pueden tomar de dos formas. **La primera sería basarse en ideologías políticas o preferencias de los docentes, y la segunda, en aquellas evidencias científicas que indican cuáles pueden ser los mejores horarios para que el alumnado rinda al máximo.**

El ***Proyecto Kairós***, con el objetivo de **apoyar la toma de decisiones organizativas** en función de las investigaciones, propone una aproximación diferente, integrando en un único protocolo el estudio del cronotipo, el **sueño, las hormonas, la actividad física, el rendimiento cognitivo, el bienestar psicológico, la alimentación y el uso del tiempo.** Esta visión multidisciplinar pretende comprender de forma global **cómo la organización del tiempo escolar repercute sobre el desarrollo integral del alumnado.**

Para ello, el proyecto reúne **especialistas de diferentes disciplinas y utiliza una metodología que combina medidas objetivas,** como el análisis de hormonas en saliva, la actigrafía o las evaluaciones antropométricas, con cuestionarios, pruebas cognitivas y diarios personales elaborados por el propio estudiantado. Esta triangulación

de la evidencia permite obtener una imagen mucho más completa y fiable de la realidad, al relacionar indicadores biológicos con **hábitos cotidianos, aprendizaje y bienestar.**

Más allá de su valor científico, el ***Proyecto Kairós*** destaca por su carácter aplicado. Su finalidad no es demostrar que exista un horario perfecto para todos los y las estudiantes, sino generar evidencia que permita **diseñar modelos de organización escolar más saludables y respetuosos con los ritmos biológicos individuales.** Al mismo tiempo, incorpora una importante dimensión de ciencia ciudadana, ya que el alumnado participa activamente en la recogida de datos y comprende cómo se desarrolla una investigación científica, convirtiéndose en protagonista del proceso de generación de conocimiento.

En definitiva, el ***Proyecto Kairós*** representa una nueva forma de entender la relación entre educación y salud. Sus resultados pueden contribuir a **fundamentar futuras decisiones sobre la organización del tiempo escolar a partir de evidencias científicas y no únicamente de criterios organizativos. La evidencia científica sugiere que respetar los ritmos biológicos puede favorecer no solo un mejor aprendizaje, sino también una mayor salud y bienestar para el alumnado.**

Imagen: