Projecte Kairós: cronotip i organització del temps escolar

written by Elena Álvarez y Marta Talavera | 28 d'October de 2026



En els debats educatius és present l'organització dels horaris escolars, per exemple, quan s'ha abordat el tipus de jornada (contínua o partida) o l'horari d'inici o finalització de les classes.

Este tipus de decisions organitzatives es poden prendre de dos formes. **La primera seria basar-se en ideologies polítiques o preferències dels docents, i la segona, en aquelles evidències científiques que indiquen quins poden ser els millors horaris perquè l'alumnat rendisca al màxim.**

El **Projecte Kairós**, amb l'objectiu de donar **suport a la presa de decisions organitzatives** en funció de les investigacions, proposa una aproximació diferent, integrant en un únic protocol l'estudi del cronotip, el **somni, les hormones, l'activitat física, el rendiment cognitiu, el benestar psicològic, l'alimentació i l'ús del temps.** Esta visió multidisciplinària pretén comprendre de manera global **com l'organització del temps escolar repercutix sobre el desenvolupament integral de l'alumnat.**

Per a això, el projecte reunix **especialistes de diferents**

disciplines i utilitza una metodologia que combina mesures objectives, com l'anàlisi d'hormones en saliva, la *actigrafía o les avaluacions antropomètriques, amb qüestionaris, proves cognitives i diaris personals elaborats pel propi estudiantat. Esta triangulació de l'evidència permet obtindre una imatge molt més completa i fiable de la realitat, en relacionar indicadors biològics amb **hàbits quotidians, aprenentatge i benestar.**

Més enllà del seu valor científic, el ***Projecte Kairós*** destaca pel seu caràcter aplicat. La seua finalitat no és demostrar que existisca un horari perfecte per a tots els i les estudiants, sinó generar evidència que permeta **dissenyar models d'organització escolar més saludables i respectuosos amb els ritmes biològics individuals.** Al mateix temps, incorpora una important dimensió de ciència ciutadana, ja que l'alumnat participa activament en la recollida de dades i comprén com es desenrotlla una investigació científica, convertint-se en protagonista del procés de generació de coneixement.

En definitiva, el ***Projecte Kairós*** representa una nova manera d'entendre la relació entre educació i salut. Els seus resultats poden contribuir a **fonamentar futures decisions sobre l'organització del temps escolar a partir d'evidències científiques i no únicament de criteris organitzatius. L'evidència científica suggerix que respectar els ritmes biològics pot afavorir no sols un millor aprenentatge, sinó també una major salut i benestar per a l'alumnat.**

Imatge: Magnific