

## CUESTIONARIO “MORNINGNESS-EVENINGNESS”

Según Daniel H. Pink, autor de “When: Los secretos científicos de la sincronización perfecta,” hay estudios que demuestran que tus patrones de productividad no son inusuales. De hecho, cómo te sientes a lo largo del día puede ser algo predecible. Si prestas atención a los detalles adecuados y a los ritmos biológicos, o cronotipos. Para descubrir su cronotipo (alondra, búho o tercer pájaro), rellene el Cuestionario Horne-Ostberg de Morningness-Eveningness. Tardará unos cinco minutos en completarlo.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

**SELECCIONA LA RESPUESTA QUE MEJOR TE DESCRIBA EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS E INDICA CADA PUNTUACIÓN EN LA COLUMNA DE LA DERECHA**

**PUNTUACIÓN**

1. ¿A qué hora te levantarías aproximadamente si tuvieras total libertad para planear tu día?

- [5] 5-6:30 a.m.
- [4] 6:30-7:45 a.m.
- [3] 7:45-9:45 a.m.
- [2] 9:45-11 a.m.
- [1] 11 a.m.- Noon

2. ¿Aproximadamente a qué hora te irías a la cama si tuvieras total libertad de planear tu noche?

- [5] 8-9 p.m.
- [4] 9-10:15 p.m.
- [3] 10:15 p.m.- 12:30 a.m.
- [2] 12:30-1:45 a.m.
- [1] 1:45-3 a.m.

3. Si normalmente tienes que levantarte a una hora concreta de la mañana, ¿cuánto dependes de un despertador?

- [4] Para nada
- [3] Ligeramente
- [2] Un tanto
- [1] Mucho

4. ¿Qué tan fácil te resulta levantarte por la mañana (cuando no te despiertas inesperadamente)?

- [1] Muy difícil
- [2] Algo difícil
- [3] Bastante fácil
- [4] Muy fácil

5. ¿Qué tan alerta te sientes durante la primera media hora después de despertarte por la mañana?

- [1] Nada alerta
- [2] Ligeramente alerta
- [3] Bastante alerta
- [4] Muy alerta

6. ¿Qué tan hambriento te sientes durante la primera media hora después de despertarte?

- [1] Nada hambriento
- [2] Ligeramente hambriento
- [3] Bastante hambriento
- [4] Muy hambriento

7. Durante la primera media hora después de despertarse por la mañana, ¿cómo se siente?

- [1] Muy cansado
- [2] Bastante cansado
- [3] Bastante renovado
- [4] Muy renovado

8. Si no tuvieras compromisos al día siguiente, ¿a qué hora te acostarías en comparación con tu hora habitual de acostarte?

- [4] Rara vez o nunca más tarde
- [3] Menos de 1 hora después
- [2] 1-2 horas después
- [1] Más de 2 horas después

## CUESTIONARIO “MORNINGNESS-EVENINGNESS”

SELECCIONA LA RESPUESTA QUE MEJOR TE DESCRIBA EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS E INDICA CADA PUNTUACIÓN EN LA COLUMNA DE LA DERECHA

PUNTUACIÓN

9. Has decidido hacer ejercicio físico. Un amigo sugiere que hagas esto durante una hora dos veces por semana, y el mejor momento para esto es de 7 a 8 a.m. Teniendo en cuenta nada más que tu propio “reloj” interno, ¿cómo crees que te desempeñarías?

- [4] Estaría en buena forma
- [3] Estaría en forma razonable
- [2] Me resultaría difícil
- [1] Lo encontraría muy difícil

10. ¿Aproximadamente a qué hora de la noche se siente cansado y, como resultado, necesita dormir?

- [5] 8-9 p.m.
- [4] 9-10:15 p.m.
- [3] 10:15 p.m.- 12:45 a.m.
- [2] 12:45-2 a.m.
- [1] 2-3 a.m.

11. Quieres estar en tu máximo rendimiento para una prueba que sabes que será mentalmente agotadora y que durará dos horas. Tienes total libertad para planificar tu día. Teniendo en cuenta sólo su “reloj interno”, ¿qué hora de prueba elegiría?

- [6] 8-10 a.m.
- [4] 11 a.m.- 1 p.m.
- [2] 3-5 p.m.
- [0] 7-9 p.m.

12. Si te acostaras en la cama a las 11 p.m., ¿qué tan cansado estarías?

- [0] Nada cansado
- [2] Un poco cansado
- [3] Bastante cansado
- [5] Muy cansado

13. Por alguna razón te has acostado varias horas más tarde de lo habitual, pero a la mañana siguiente no tienes que levantarte a ninguna hora en particular. ¿Cuál de las siguientes opciones es más probable que hagas?

- [4] Se despertará a la hora habitual pero no volverá a dormirse
- [3] Se despertará a la hora habitual y se quedará dormido después
- [2] Se despertará a la hora habitual pero volverá a dormirse
- [1] No se despertará hasta más tarde de lo habitual

14. Una noche tienes que permanecer despierto de 4 a 6 de la madrugada para realizar una guardia nocturna. Al día siguiente no tienes compromisos horarios. ¿Cuál de las siguientes alternativas te convendría más?

- [1] No se iría a la cama hasta que termine la guardia
- [2] Dormiría una siesta antes y dormiría después
- [3] Dormiría antes y dormiría una siesta después
- [4] Dormiría sólo antes de la guardia

15. Tienes dos horas de duro trabajo físico que hacer. Tienes total libertad para planear tu día. Teniendo en cuenta tu propio “reloj” interno, ¿cuál de las siguientes horas elegirías?

- [4] 8-10 a.m.
- [3] 11 a.m.- 1 p.m.
- [2] 3-5 p.m.
- [1] 7-9 p.m.

## CUESTIONARIO “MORNINGNESS-EVENINGNESS”

SELECCIONA LA RESPUESTA QUE MEJOR TE DESCRIBA EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS E INDICA CADA PUNTUACIÓN EN LA COLUMNA DE LA DERECHA

PUNTUACIÓN

16. Has decidido hacer ejercicio físico. Un amigo te sugiere que lo hagas durante una hora dos veces por semana, y que la mejor hora para ellos es de 10 a 11 de la noche. Teniendo en cuenta nada más que tu propio “reloj” interno, ¿cómo crees que te iría?

- [1] Estaría en buena forma
- [2] Estaría en forma razonable
- [3] Me resultaría difícil
- [4] Lo encontraría muy difícil

17. Supongamos que puede elegir su horario de trabajo. Suponga que trabaja cinco horas al día (incluidas las pausas), que su trabajo es interesante y que le pagan en función de su rendimiento. ¿A qué hora empezaría aproximadamente?

- [5] 5 horas a partir de las 4-8 a.m.
- [4] 5 horas a partir de las 8-9 a.m.
- [3] 5 horas a partir de las 9 a.m.- 2 p.m.
- [2] 5 horas a partir de las 2-5 p.m.
- [1] 5 horas a partir de las 5 p.m.- 4 a.m.

18. ¿A qué hora del día suele sentirse mejor?

- [5] 5-8 a.m.
- [4] 8-10 a.m.
- [3] 10 a.m.- 5 p.m.
- [2] 5-10 p.m.
- [1] 10 p.m.- 5 a.m.

19. Uno oye hablar de “tipos mañaneros” y “tipos nocturnos.” ¿Cuál de estos tipos se considera usted?

- [6] Definitivamente de mañana
- [4] Más de mañana que de tarde
- [2] Más de tarde que de mañana
- [1] Definitivamente de tarde

**PUNTUACIÓN TOTAL :**

## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DEL “MORNING EVENINGNESS”

En base a la puntuación obtenida en el cuestionario sobre las horas de la mañana, marque con un círculo su cronotipo (alondra, tercer pájaro o búho). Durante la formación, se hablará de ciertos momentos del día para realizar determinadas actividades. Tome nota de las horas en las que sería mejor realizar las siguientes actividades.

INTERPRETAR Y UTILIZAR SU PUNTUACIÓN DE “MORNINGNESS-EVENINGNESS” PARA OPTIMIZAR LA PRODUCTIVIDAD A LO LARGO DEL DÍA :

PUNTUACIÓN	86-70 MAÑANA DEFINITIVA	69-59 MAÑANA MODERADA	58-42 INTERMEDIO	41-31 TARDE MODERADA	30-16 TARDE DEFINITIVA
------------	----------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------

CRONOTIPO	ALONDRA	TERCER PÁJARO	BÚHO
-----------	---------	---------------	------



EJERCICIO



NAPPUCCINO



TAREAS DE ALTO RIESGO



TAREAS DE BAJO RIESGO



HACER UNA IMPRESIÓN



TOMANDO UNA DECISIÓN