

¿SOS  
BÚHO?



¿SOS  
ALONDRA?

## ¿QUÉ ES EL CRONOTIPO?

Todos tenemos un RELOJ INTERNO que utiliza el ciclo de *luz-oscuridad* para ponerse en hora y regular diferentes *funciones fisiológicas y comportamentales*. Además, está involucrado en nuestras preferencias horarias para estar *activos o dormir*, lo que se denomina **CRONOTIPO**. La mayoría tenemos un *cronotipo* intermedio entre dos extremos: *los madrugadores* (“ALONDRAS”) y *los nocturnos* (“BÚHOS”).

¿CON CUÁL TE IDENTIFICÁS MÁS?.

# ¿SOS BÚHO?



Sos **IMPRODUCTIVO** en la *mañana*.

Te **ACTIVÁS** a medida que  
*avanza el día*.

Trabajás **MEJOR** en la *noche*.

Preferís los hábitos **NOCTURNOS**,  
*acostarte y levantarte tarde*.

# ¿SOS ALONDRA?



Te levantás con **ENERGÍA**.

**DISFRUTÁS** de trabajar de mañana.

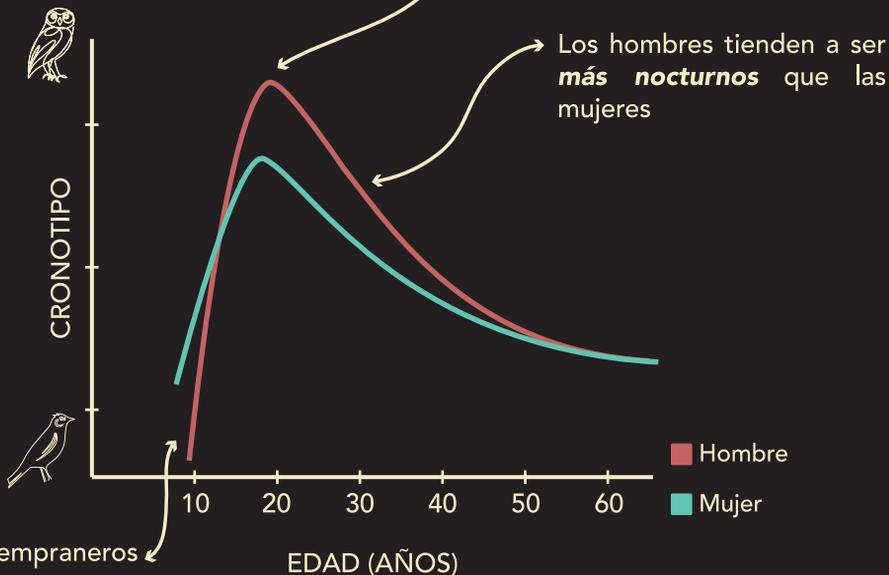
Tu productividad **DECRECE** a medida que avanza el día.

Preferís los hábitos **DIURNOS**, acostarte y levantarte temprano.

# EL CRONOTIPO NO ES ESTÁTICO

Las preferencias dependen del género y cambian a lo largo de la vida.

Nos volvemos más nocturnos durante la **adolescencia**



# ¿PARA QUÉ NOS SIRVE ESTA INFORMACIÓN?

La mayoría experimentamos jet lag social y algunos consejos nos pueden ayudar a superarlo:

- \* En **entornos académicos matutinos**, retrasar la **hora de inicio** permite a los estudiantes ajustarse mejor a su ritmo natural, **mejorando la asistencia y las calificaciones**.
- \* En **trabajos por turno**, la planificación en función del **cronotipo** permite aumentar la duración y calidad de sueño del trabajador, **promoviendo mayor eficiencia y menor riesgo de accidentes**.
- \* En **entornos de oficina**, habilitar **horarios flexibles** podría **mejorar la productividad**.
- \* En el **ámbito personal**, es importante conocer en qué **momento del día** nuestro cuerpo está mejor preparado para afrontar tareas complejas y así **organizar nuestras rutinas diarias**.

# LA IMPORTANCIA DEL RELOJ INTERNO

En promedio, **nos despertamos 2 horas antes** en los días laborales que en los días libres. Sin embargo, **no nos acostamos 2 horas antes**, y esto nos genera una "DEUDA DE SUEÑO". Es importante atender no sólo **cuánto dormimos**, sino también **cuándo dormimos**. El desajuste entre nuestro **tiempo biológico** y el **tiempo social** (trabajo, escuela, liceo) se llama "**JET LAG SOCIAL**", y tiene **efectos negativos sobre la salud**.

Buscá mas información



Society for Research on  
Biological Rhythms



Intendencia  
de Montevideo



COMISIÓN SECTORIAL DE  
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



FACULTAD DE  
CIENCIAS

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



Facultad de  
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA