

**VERSIÓN CASTELLANA DEL CUESTIONARIO DE MATUTINIDAD -
VESPERTINIDAD DE HORNE Y OSTBERG**

Instrucciones

- Antes de contestar a cada pregunta léala atentamente, por favor.
- Contesta a todas las preguntas.
- Conteste las preguntas consecutivamente una tras otra.
- Debe contestar cada pregunta independientemente de las demás. No vuelva atrás para verificar sus respuestas.
- Todas las preguntas contienen respuestas preestablecidas. En cada pregunta ponga una cruz al lado de una sola respuesta. Algunas preguntas muestran una escala, en este caso ponga una cruz en el lugar apropiado de la escala.
- Conteste con toda sinceridad. Tanto las respuestas como los resultados se mantendrán en estricta reserva.

EDAD:

1. Si sólo pensaras en cuando te sentirías mejor y fueras totalmente libre de planificarte el día. ¿A qué hora te levantarías?

5 Entre las 5 y las 6:30 de la mañana.
4 El Entre las 6:30 y las 8.
3 Entre las 8 y las 9:30 de la mañana.
2 Entre las 9:30 y las 11 de la mañana.
1 Entre las 11 y las 12.

2. Si solo pensaras en cuando te sentirías mejor y fueras totalmente libre de planificarte el día. ¿A qué hora te acostarías?

5 Entre las 8 - 9 a.m.
4 Entre las 9 - 10 a.m.
3 Entre las 10:30 - 12:30 p.m.
2 Entre las 12:30-1:30 p.m.
1 Entre las 1:30 - 3 p.m.

3. Para levantarte por la mañana a una hora específica. ¿Hasta qué punto necesitas que te avise el despertador?

4 No lo necesito.
3 Lo necesito poco.
2 Lo necesito bastante.
1 Lo necesito mucho.

4. En circunstancias ambientales normales. ¿Qué tal te resulta levantarte por las mañanas?

1 Nada fácil.
2 No muy fácil.
3 Bastante fácil.
4 Muy fácil.
5. Una vez levantado por las mañanas. ¿Qué tal te encuentras durante la primera media hora?

- 1 Nada alerta.
- 2 Poco alerta.
- 3 Bastante alerta.
- 4 Muy alerta.

6. Una vez levantado por las mañanas. ¿Cómo es tu apetito durante la primera media hora?

- 1 Muy escaso.
- 2 Bastantes escaso.
- 3 Bastante bueno.
- 4 Muy bueno.

7. Una vez levantado por las mañanas. ¿Qué tal te sientes durante la primera media hora?

- 1 Muy cansado.
- 2 Bastante cansado.
- 3 Bastante descansado.
- 4 Muy descansado.

8. Cuando no tienes compromisos al día siguiente. ¿A qué hora te acuestas en relación con tu hora habitual?

- 4 Raramente o nunca más tarde.
- 3 Menos de 1 hora más tarde.
- 2 De 1 a 2 horas más tarde.
- 1 Más de 2 horas más tarde.

9. Has decidido hacer un poco de ejercicio físico. Un amigo te propone hacerlo una hora dos veces por semana y según él la mejor hora sería de 7 a 8 de la mañana. ¿Cómo crees que te encontrarías?

- 4 Estaría en buena forma.
- 3 Estaría en una forma aceptable.
- 2 Me resultaría difícil.
- 1 Me resultaría muy difícil.

10. ¿A qué hora de la noche te sientes cansado y como consecuencia necesitas dormir?

- 5 13 Alas 8-9 p.m.
- 4 A las 9-10:30 p, m.
- 3 A las 10:30-12:30 p.m.
- 2 A las 1-2 a.m.
- 1 A las 2-3 a.m.

11. Quieres estar en tu punto máximo de rendimiento para una prueba de dos horas que va a ser mentalmente agotadora. Siendo totalmente libre de planificar el día y pensando sólo en cuando te sentirías mejor. ¿Qué horario elegirías?

- 6 De 8 a 10 de la mañana.

- 4 De 11 de la mañana a la 1 de] mediodía.
 2 De 3 a las 5 de la tarde.
 1 De 7 de la tarde a 9 de la noche.
12. Si te acostarías a las 11 de la noche. ¿Qué nivel de cansancio notarías?
- 0 Ningún cansancio.
 2 Algún cansancio.
 3 Bastante cansancio.
 5 Mucho cansancio.
13. Por algún motivo te has acostado varias horas más tarde de lo habitual, aunque al día siguiente no has de levantarte a ninguna hora en particular. ¿Cuándo crees que te despertarías?
- 4 A la hora habitual y ya no dormiría más.
 3 A la hora habitual y luego dormiría.
 2 A la hora habitual y volvería a dormirme.
 1 Más tarde de lo habitual.
14. Una noche tienes que permanecer despierto de 4 a 6 de la madrugada debido a una guardia nocturna. Sin tener ningún compromiso al día siguiente, ¿qué preferirías?
- 1 No acostarme hasta pasada la guardia.
 2 Echar un sueño antes y dormir después.
 3 Echar un buen sueño antes y un sueñecito después,
 4 Hacer toda la dormida antes de la guardia.
15. Tienes que hacer dos horas de trabajo físico pesado. Eres totalmente libre para planificarte el día. Pensando sólo en cuando te sentirías mejor, ¿qué horario escogerías?
- 4 De 8 a 10 de la mañana.
 3 De 11 de la mañana a 1 del mediodía.
 2 De 3 a 5 de la tarde.
 1 De 7 de la tarde a 9 de la noche.
16. Has decidido hacer ejercicio físico intenso. Un amigo te sugiere practicar una hora dos veces por semana de 10 a 11 de la noche. ¿Cómo crees que te sentaría?
- 1 Estaría en buena forma.
 2 Estaría en una forma aceptable.
 3 Me resultaría difícil,
 4 Me resultaría muy difícil
17. Imagínate que puedes escoger tu horario de trabajo. Supón que tu jornada es de CINCO horas (incluyendo los descansos) y que tu actividad es interesante y remunerada según tu rendimiento. ¿Qué CINCO HORAS CONSECUTIVAS seleccionarías?

Considera la casilla marcada para escoger entre los siguientes rangos.

- 1 Entre las 12 p.m. y las 4 a.m.
- 5 Entre las 3 a.m. y las 7 'a.m.
- 4 A las 7 a.m.
- 3 Entre las 8 a.m. y la 1 p.m.
- 2 Entre la 1 p.m. y las 5 p.m.
- 1 Entre las 5 p.m. y las 12 p.m.

18. ¿A qué hora del día crees que alcanzas tu cota máxima de bienestar?

- 1 Entre las 12 p.m. y las 4 a.m.
- 5 Entre las 4 a.m. y las 7 a.m.
- 4 Entre las 7 a.m. y las 9 a.m.
- 3 Entre las 9 a.m. y las 4 p.m.
- 2 Entre las 4 p.m. y las 9 p.m.
- 1 Entre las 9 p.m. y las 12 p.m.

19. Se habla de personas de tipo matutino y vespertino. ¿Cuál de estos tipos te consideras ser?

- 6 Un tipo claramente matutino.
- 4 Un tipo más matutino que vespertino.
- 2 Un tipo más vespertino que matutino.
- 1 Un tipo claramente vespertino.

Suma los puntos que figuran al lado de la casilla y consulta a qué carácter corresponde la puntuación total.

| Puntuación | Carácter |
|-------------|------------------------|
| 70-86 | Matutinidad extrema |
| 59-69 | Matutinidad moderada |
| 42-58 | Indefinido |
| 31-41 | Vespertinidad moderada |
| Menos de 30 | Vespertinidad extrema |

La puntuación obtenida ha sido: _____ puntos; Carácter: _____