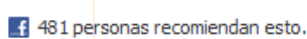
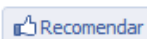


# ¿Eres búho o alondra? ¿Influye en tu personalidad?

Conocer el ritmo de nuestro reloj biológico permitirá organizar mejor el día y la noche.

Por Emol

Do. 20 de mayo de 2012, 07:00



Si eres de las que madruga y funciona a la perfección durante la mañana serás Alondra. Al contrario, si eres de las que su máximo rendimiento es durante la noche y detesta levantarse temprano, encajarás en lo que se ha denominado Búho.

Suena raro pero alondra y búho son los cronotipos que se han establecido para denominar las características principales del ritmo circadiano, que no es otra cosa que el reloj biológico interno.

## NOTICIAS relacionadas

¿Te gustan los masajes? Descubre los múltiples beneficios que tienen

Miel, propóleo, jalea real... las abejas ayudan en el cuidado de la salud

¿Eres búho o alondra? ¿Influye en tu personalidad?

"Jet lag social": la razón del por qué estás cansado y sigues engordando

La teoría del colesterol "bueno" en tela de juicio

1 / 10 >

Porque al igual que el resto de la naturaleza, los seres humanos tienen una variación rítmica fisiológica, que corresponde a "labores" que se realizan durante el día o la noche.

Francisco Ceric, coordinador y profesor de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, explica que el ciclo de vigilia/sueño, así como también la digestión de alimentos, secreción de hormonas, descanso o atención mental dependen de este reloj biológico,

que irá señalando durante el día y la noche cuál es el momento óptimo para que el organismo realice determinadas tareas físicas o mentales. Indica que estas diferencias entre búhos y alondras están determinados por sus procesos fisiológicos y

psicológicos.

"Las personas alondras encuentran su mejor momento físico y psicológico durante la mañana y se decaen, se cansan al anochecer. En cambio, las búhos sienten que el final del día es su mejor momento y para ellos es un sacrificio madrugar aunque al traspasar lo hacen sin esfuerzo", detalla.

Añade que, de todas maneras, este "reloj" es adaptable a los cambios de hábitos que se tengan. Entonces, cuando cambian la hora o una persona adquiere un trabajo nocturno, lo que sucede es que el reloj y los horarios establecidos se trastornarán pero solo hasta que se adapten. "Para ello, será fundamental que lo que se haga, se realice en los mismos horarios en forma diaria para adquirir un determinado ritmo".

Por ejemplo, levantarse temprano y llegar al trabajo, estudiar o trabajar, almorzar, comer y dormir son actividades que debieran hacerse en horarios que se puedan seguir y se crean hábitos que posteriormente el cuerpo responderá efectivamente a cada situación. El objetivo es mantener un buen estado de salud.

## Ella es alondra, él búho

Saber cómo funciona el ritmo circadiano en uno permitirá organizar la vida diaria, pero también ayudará a entender a la pareja y los hijos cuando no acompañan con entusiasmo al empezar el día o se quedan dormidos en la mesa, si la cena se alarga más de la cuenta.

Porque ser búho o alondra no se escoge. Según un estudio realizado por el neuropsicólogo belga Philippe Peigneux, cada persona tendrá su ciclo natural y es la genética la que marca las cualidades para disfrutar más el día o la noche.

Además, recalca que esta distinción entre los ritmos biológicos también proveería diferencias en las personalidades.

Esto, de acuerdo a otro estudio publicado en *Personality and Individual Differences* y basado en la aplicación de la prueba MIPS (Millon Index of Personality Styles), que señala que los trasnochadores o vespertinos, serían más extrovertidos imaginativos, emocionales, creativos y discrepantes. En cambio, los matutinos se caracterizan por ser más concretos, realistas, racionales, rígidos y más conformistas.

Más allá de los resultados de estas investigaciones, dice Francisco Ceric, lo determinante es que estas diferentes maneras de comportarse durante el día y la noche sirven para tomar conciencia de que cada actividad que se haga, tiene su tiempo adecuado y que lo importante es el ritmo que se lleva. El flow.

“Si bien, nuestro reloj biológico es ajustable debemos poner atención a los trastornos fisiológicos que podemos quedar expuestos, por ejemplo, ante la privación de sueño que puede provocar accidentes vasculares, ataques cardíacos y una serie de problemas que surgen porque el cuerpo no alcanza a reparar”.

Cuenta que en promedio, se debieran dormir entre 8 y 5 horas dependiendo del ciclo vital en que se encuentre la persona, pero más que las horas lo primordial será dormir tranquilo.