

La nostra personalitat segons l'horari de son

12/2009 - Psicologia.

Matutinitat-vespertinitat, sexe i el model dels Cinc Factors Alternatius de la Personalitat. Aquests són els paràmetres que poden definir la nostra personalitat. Els nivells de cortisol i melatonina modulen, respectivament, la situació d'alerta o de descans, i aquestes hormones estan implicades en els cicles circadians, que conformen els nostres horaris de son i vigília. Igualment, del sexe de l'individu, també en depèn el clímax de la seva activitat al llarg de les hores del dia. Un seguit de factors de personalitat completen el complex esquema psicològic que ha estudiat l'equip de la doctora Gomà, de la Facultat de Psicologia de la UAB.



Ariadna dormint a Naxos, de John Vanderlyn (1775-1852).

La recerca de l'equip de la Dra. Gomà-i-Freixanet, del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut de la Facultat de Psicologia, continua. Després de la validació i baremació en la població catalana del qüestionari de la personalitat de Zuckerman-Kuhlman, la investigació s'amplia a diferents àrees: s'estan realitzant estudis en pacients amb trastorn límit de la personalitat, en adults amb déficit d'atenció i hiperactivitat i pacients amb fibromiàlgia. L'agost passat, va veure la llum l'última publicació de l'equip en una prestigiosa revista d'àmbit internacional, *Chronobiology International* (FI = 3,71) de la mà d'una de les integrants de l'equip, la doctorand i professora de Psicologia de la Personalitat, Anna Muro Rodríguez. L'estudi s'ha realitzat conjuntament amb la Dra. Adan, experta en el camp de la Cronopsicologia del Departament de Psiquiatria i Psicobiologia Clínica de la Universitat de Barcelona.

La recerca ha consistit en estudiar les diferències de personalitat entre les diferents tipologies circadianes, segons el gènere i controlant l'edat en una mostra composta per estudiants de la UAB i de la UB entre 18 i 33 anys. Per a mesurar la personalitat s'ha utilitzat l'adaptació catalana de qüestionari de Personalitat de Zuckerman-Kuhlman (Gomà-i-Freixanet i altres, 2004) que mesura 5 factors bàsics de la personalitat: l'Activitat, la Sociabilitat, la Impulsivitat-Percaça de Sensacions, l'Agressivitat-Hostilitat i el Neuroticisme-Ansietat. Per a mesurar les tipologies circadianes s'ha administrat el Cuestionario reducido de Matutinidad-Vespertinidad (Adan i Almirall, 1991). Aquesta és una dimensió conductual en la qual tots els individus ens podem classificar: som vespertins, matutins o intermedis en funció de la franja del dia en la qual el nostre organisme es prepara per començar, realitzar i acabar l'activitat diària. Les diferències de fase en la secreció de cortisol (hormona relacionada amb les conductes d'activació i alerta) i melatonina (hormona relacionada amb el descans i la son) determinen en gran part la nostra tipologia circadiana.

Cal recordar que la conducta humana, com a resultat de tots els processos biològics i ambientals del nostre organisme, segueix uns patrons temporals que ens permeten adaptar-la a l'entorn canviant del nostre planeta, és a dir, als canvis del llum i temperatura exteriors. Aquests patrons estan regulats pel Nucli Supraquiàsmatic de l'Hipotàlem del Sistema Nerviós Central, una estructura clau, no només per a la supervivència i adaptació de l'organisme a l'entorn, sinó també per a la formació de la personalitat. Aquesta és la primera vegada que s'utilitza aquest model de personalitat en l'àmbit dels ritmes circadians i les investigadores han obtingut resultats que apunten cap a una nova direcció: les persones matutines sembla que són més

actives que les vespertines i les intermitjes, els homes matutins són més ansiosos que els vespertins i els intermitjos, mentre que entre les dones passa el contrari: són les intermitges les que semblen ser les més ansioses.

Aquests resultats han refutat algunes de les hipòtesis d'estudis anteriors, les quals afirmaven que les persones vespertines eren més extrovertides, inestables, impulsives i agressives que les matutines i les intermitjes i, per tant, més vulnerables a patir problemes psicològics relacionats amb el control d'impulsos, l'agressivitat o la inestabilitat emocional. Muro conclou que la utilització de mesures adequades en l'estudi de la personalitat i els ritmes circadians és una qüestió molt important alhora d'extreure conclusions clínicament rellevants i vàlides. En qualsevol cas, cal continuar estudiant les relacions entre les diferències individuals i la variable temps tant per la seva aplicació en l'àmbit clínic, com en l'educatiu i l'organitzatiu en aspectes tan importants com el disseny d'horaris o l'eficàcia de les intervencions terapèutiques.

Anna Muro

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

"Morningness-eveningness, gender and the Alternative Five Factorial Personality Model". Muro, A; Gomà-i-Freixanet, M and Adan, A. (2009). *Chronobiology International*, 26(6), 1235-1248.