

12/2009

Nuestra personalidad según el horario de sueño



Matutinidad-vespertinidad, sexo y el modelo de los Cinco Factores Alternativos de la Personalidad. Éstos son los parámetros que pueden definir nuestra personalidad. Los niveles de cortisol y melatonina modulan, respectivamente, la situación de alerta o de descanso, y están implicadas estas hormonas en los ciclos circadianos, que conforman nuestros horarios de sueño y vigilia. Asimismo, del sexo del individuo, también depende el clímax de su actividad a lo largo de las horas del día. Un conjunto de factores de personalidad completan el complejo esquema psicológico que ha estudiado el equipo de la doctora Gomà, de la Facultat de Psicologia de la UAB.

La investigación del equipo de la Dra. Gomà-i-Freixanet, del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut de la Facultat de Psicologia, continua. Después de la validación y baremación en la población catalana del cuestionario de la personalidad de Zuckerman-Kuhlman, estudios en pacientes con trastorno límite de la personalidad, en adultos con déficit de atención e hiperactividad y pacientes con fibromialgia. El agosto pasado vio la luz la última publicación del equipo en una prestigiosa revista de ámbito internacional (FI=3,71) de la mano de una de las integrantes del equipo, la doctoranda y profesora de Psicología de

la Personalidad, Anna Muro Rodríguez. El estudio se ha realizado conjuntamente con la Dra. Adan, experta en el campo de la Cronopsicología del Departament de Psiquiatria i Psicobiologia Clínica de la Universitat de Barcelona.

La investigación ha consistido en estudiar las diferencias de personalidad entre las diferentes tipologías circadianas, según el género y controlando la edad en una muestra compuesta por estudiantes de la UAB y de la UB entre 18 y 33 años. Para medir la personalidad se ha utilizado la adaptación catalana del cuestionario de Personalidad Zuckerman-Kuhlman (Gomà-i-Freixanet y otros, 2004) que mide 5 factores básicos de la personalidad: la Actividad, la Sociabilidad, la Impulsividad-Búsqueda de Sensaciones, la Agresividad-Hostilidad y el Neuroticismo-Ansiedad. Para medir las tipologías circadianas se ha administrado el Cuestionario reducido de Matutinidad-Vespertinidad (Adan y Almirall, 1991). Ésta es una dimensión conductual en la cual todos los individuos podemos clasificarnos: somos vespertinos, matutinos o intermedios en función de la franja del día en la cual nuestro organismo se prepara para comenzar, realizar y acabar la actividad diaria. Las diferencias de fase en la secreción de cortisol (hormona relacionada con las conductas de activación y alerta) y melatonina (hormona relacionada con el descanso y el sueño) determinan en gran parte nuestra tipología circadiana.

Hay que recordar que la conducta humana, como resultado de todos los procesos biológicos y ambientales de nuestro organismo, sigue unos patrones temporales que nos permiten adaptarla al entorno cambiante de nuestro planeta, es decir, a los cambios de luz y temperatura exteriores. Estos patrones están regulados por el Núcleo Supraquiasmático del Hipotálamo del Sistema Nervioso Central, una estructura clave, no sólo para la supervivencia y adaptación del organismo al entorno, sino también para la formación de la personalidad. Ésta es la primera vez que se utiliza este modelo de personalidad en el ámbito de los ritmos circadianos y las investigadoras han obtenido resultados que apuntan hacia una nueva dirección: las personas matutinas parece que son más activas que las vespertinas y las intermedias, los hombres matutinos son más ansiosos que los vespertinos y los intermedios, mientras que entre las mujeres pasa al contrario: son las intermedias las que parecen ser las más ansiosas.

Estos resultados han refutado algunas de las hipótesis de estudios anteriores, las cuales afirmaban que las personas vespertinas eran más extrovertidas, inestables, impulsivas y agresivas que las matutinas y las intermedias y, por tanto, más vulnerables a sufrir problemas psicológicos relacionados con el control de impulsos, la agresividad o la inestabilidad emocional. Muro concluye que la utilización de medidas adecuadas en el estudio de la personalidad y los ritmos circadianos es una cuestión muy importante en el momento de extraer conclusiones clínicamente relevantes y válidas. En cualquier caso, hay que continuar estudiando las relaciones entre las diferencias individuales y la variable tiempo, tanto para su aplicación en el ámbito clínico, como en el educativo y el organizativo en aspectos tan importantes como el diseño de horarios o la eficacia de las intervenciones terapéuticas.

Anna Muro

anna.muro@uab.cat

Referencias

"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.

[View low-bandwidth version](#)