

OBERON



EL PODER DEL CUÁNDO

**DESCUBRE TU CRONOTIPO
Y EL MEJOR MOMENTO PARA
HACER CASI TODO**



Michael Breus

CAPÍTULO 1

¿CUÁL ES TU CRONOTIPO?

Cada persona tiene un reloj biológico maestro o central, que hace tictac dentro de su cerebro, y docenas de relojes biológicos más pequeños en todo su cuerpo.

Pero no todos los relojes biológicos de todas las personas marcan la misma hora. El reloj interno de tu amigo puede ir a un ritmo diferente al tuyo, al de tu pareja o al de tus hijos. Pero esto ya lo sabes; habrás visto que algunas personas se despiertan pronto, o no tienen hambre a la misma hora que tú, o están llenas de energía cuando tú ya estás agotado. Las personas se dividen en diferentes clasificaciones, llamadas «cronotipos», en función de sus preferencias generales por la mañana o la tarde.

Según la sabiduría popular y la definición clásica, hay tres cronotipos:

1. **Las alondras:** los más madrugadores.
2. **Los colibríes:** ni madrugadores ni tardíos.
3. **Los búhos:** los que se despiertan tarde.

Los psicólogos y los médicos especialistas del sueño han utilizado durante mucho tiempo un Cuestionario de Matutinidad y Vespertinidad (CMV, o MEQ en sus siglas en inglés) estándar para determinar el cronotipo de un individuo. He pasado más de quince años trabajando con pacientes y estudiado en este campo, y siempre me han molestado las tres categorías y la forma en que se determinan. Evaluando únicamente las preferencias de sueño/vigilia/actividad del individuo, el CMV no funcionaba *en absoluto* con los pacientes de mi consulta.

La forma establecida de evaluar los cronotipos no incluía las dos medidas del sistema del sueño en dos etapas. Además de la preferencia por despertarse a cierta hora, existe el «impulso del sueño», es decir, la necesidad de dormir. Algunas personas tienen un mayor

impulso del sueño que otras, al igual que hay personas con un mayor impulso sexual que otras.

El impulso del sueño es genético y determina la cantidad de sueño que necesitas y la profundidad del mismo.

Las personas con un **impulso del sueño débil** no necesitan dormir mucho, por lo que la noche les parece muy larga. Se despiertan fácilmente con los ruidos y las luces, sintiéndose muy poco renovados.

Las personas con un **impulso del sueño fuerte** necesitan dormir más horas, por lo que la noche les parece demasiado corta. Duermen profundamente, pero se despiertan sintiéndose muy poco renovados independientemente de las horas que duerman.

Las personas con un **impulso del sueño medio** duermen con cierta profundidad y se sienten satisfechas y renovadas con siete horas de descanso continuo.

El CMV tampoco fue diseñado para tener en cuenta la personalidad del individuo, pero esta resulta increíblemente importante para averiguar el cronotipo. Por ejemplo, los tipos matutinos tienden a ser más conscientes de su salud, y los tipos vespertinos, a ser impulsivos. Ninguno de los dos tipos suele tener una actitud relajada. Esto se ha visto confirmado por multitud de estudios. En una evaluación exhaustiva del cronotipo, la personalidad es demasiado importante y relevante como para ignorarla.

Mi segundo problema era que las definiciones clásicas no se ajustaban a mis pacientes. Los tres tipos establecidos excluían al 10 % o más de la población general: los insomnes. Aunque podemos encontrar a personas con problemas para dormir entre los que se levantan temprano, tarde o a una hora intermedia, creo que los verdaderos insomnes —aquellos con dificultades crónicas para conciliar el sueño y/o permanecer dormidos y que suelen dormir menos de seis horas por noche— pertenecen a un cronotipo diferente, con unas preferencias de sueño/vigilia, un impulso del sueño y un perfil de personalidad distintos de los de las tres categorías clásicas.

Decidí redefinir los grupos y diseñar un cuestionario propio que tuviera en cuenta todos los factores importantes. También cambié el

nombre de los cronotipos. Los humanos somos mamíferos, no aves, y compartimos tenemos un compartimento similar al de otros mamíferos. Así que los nombres de mis cronotipos reflejan este hecho. Busqué mamíferos que representaran fielmente las cuatro categorías tal y como yo las veo, y encontré exactamente lo que buscaba:

- 1. Delfines.** Los delfines reales duermen con solo la mitad de su cerebro (por eso se les llama durmientes unihemisféricos). La otra mitad está despierta y alerta, concentrada en nadar y atenta a los depredadores. Este nombre encaja bien con los insomnes: inteligentes y algo obsesivos, de sueño ligero y con un impulso del sueño débil.
- 2. Leones.** Los leones reales son cazadores matutinos en la cima de la cadena alimenticia. Este nombre encaja con personas optimistas, matutinas y con un impulso del sueño medio.
- 3. Osos.** Los osos reales son excursionistas que van donde el camino les lleva, duermen bien y cazan a cualquier hora. Este nombre encaja con personas divertidas y extrovertidas, que prefieren los horarios solares y tienen un fuerte impulso del sueño.
- 4. Lobos.** Los lobos reales son cazadores nocturnos. Este nombre encaja con personas extrovertidas, creativas, nocturnas y con un impulso del sueño medio.

Si no te reconoces en ninguna de estas breves descripciones, puede que hayas reconocido a alguno de tus padres. Recuerda que tu cronotipo es genético, determinado específicamente por el gen PER3. Si tienes un gen PER3 largo, necesitas al menos siete horas de sueño profundo para funcionar y tiendes a ser madrugador. Si tienes un PER3 corto, puedes arreglártelas durmiendo poco o muy poco, y tiendes a levantarte tarde. Es probable que al menos uno de tus padres tenga el mismo cronotipo que tú.

¿Por qué tantos tipos? ¿Por qué hay variaciones? Desde el principio de la humanidad, ha sido necesaria una cierta variedad de cronotipos para la supervivencia de la especie. Cada cronotipo tenía su propósito y contribuía a la seguridad del grupo en su conjunto. Debía haber diversidad de biotiempos para que el grupo estuviera seguro durante las largas noches. Aunque ya no vigilamos la entrada de la cueva, nuestra estructura genética no ha cambiado mucho desde la prehistoria, y tampoco las siguientes proporciones:

 **Los delfines representan el 10 % de la población.** Duermen poco y se despiertan ante el menor ruido para advertir al grupo del peligro.

 **Los leones representan entre el 15 y el 20 %.** Se levantan temprano y hacen el turno de la mañana para proteger al grupo y vigilar a los depredadores de los alrededores.

 **Los osos representan el 50 %.** Sus ciclos coinciden con la salida y la puesta del sol; cazan y se reúnen a la luz del día.

 **Los lobos representan entre el 15 y el 20 %.** Hacen el turno de noche para vigilar al grupo, y se quedan dormidos cuando los leones extremos empiezan a removerse.

Obviamente, estos cuatro tipos no funcionan en el mismo biotempo. Por ejemplo, el metabolismo de un león no es igual que el de un lobo, por lo que no tiene sentido que coman en el mismo horario. Para conseguir una salud y un rendimiento óptimos, cada tipo tiene su propio cronorritmo, su horario diario para prosperar. En los próximos capítulos, detallaré un cronorritmo para cada tipo.

En general, los delfines, los leones y los lobos están naturalmente desincronizados con las normas sociales, y sus cronorritmos lo reflejan. El biotempo de los osos es el que más se acerca a las normas establecidas. Componen el grupo más numeroso, lo que justifica que se crearan estas normas. Sin embargo, que las normas existan no significa, de por sí, que ayuden a los osos a alcanzar sus objetivos creativos, profesionales y personales, ya que para ello estos deberán adecuar a su cronorritmo su forma de vida actual.

A estas alturas, es probable que ya tengas una idea bastante clara de cuál es tu cronotipo. Es hora de confirmar tus sospechas haciendo el Test del Biotiempo (TB) que aparece a continuación. Incluye todos los factores importantes, como la personalidad y las preferencias de sueño/vigilia/actividad, además de tener en

cuenta las pistas conductuales y observaciones que he hecho de mis pacientes. Este test ha sido probado muchas veces en diversas poblaciones —mis pacientes, el público en general, amigos y colegas seleccionados—, y es la herramienta más precisa para evaluar el cronotipo que he sido capaz de imaginar y crear.

Consta de dos partes. La primera consiste en una serie de diez afirmaciones que deben marcarse como verdaderas o falsas. La segunda es una serie de veinte preguntas de elección múltiple. No hay respuestas correctas o incorrectas. Intenta ser lo más sincero y objetivo posible al responder. (Tranquilos, lobos. Aquí no hay calificaciones. Y no, leones, no hay ninguna puntuación perfecta).

Si quieres hacer el test (en inglés) en tu teléfono u ordenador, entra en www.thepowerofwhen.com.

TEST DEL BIOTIEMPO

Primera parte

En las siguientes diez afirmaciones, rodea «V» para Verdadero o «F» para Falso.

1. El más mínimo sonido o luz puede impedirme dormir o despertarme.
.....
V o F
2. Comer no es un gran placer para mí.
.....
V o F
3. Suelo despertarme antes de que suene el despertador.
.....
V o F
4. No puedo dormir bien en los aviones, ni siquiera con antifaz y tapones para los oídos.
.....
V o F
5. Muchas veces estoy irritable debido al cansancio.
.....
V o F
6. Me preocupo demasiado por los pequeños detalles.
.....
V o F

7. He sido diagnosticado por un médico o yo mismo me he autodiagnosticado insomnio.
.....
V o F
8. En la escuela, me preocupaban mis calificaciones.
.....
V o F
9. Pierdo el sueño rumiando lo que ocurrió en el pasado y lo que podría ocurrir en el futuro.
.....
V o F
10. Soy un perfeccionista.
.....
V o F

Si has marcado la «V» de Verdadero en siete o más de las diez afirmaciones anteriores, eres un delfín y puedes pasar a la página 38.

De lo contrario, pasa a la...

Segunda parte

Después de cada una de las opciones de elección múltiple, encontrarás un número entre paréntesis. Suma estos números para obtener tu puntuación final.

1. Si no tuvieras nada que hacer al día siguiente y te permitieras dormir todo lo que quisieras, ¿cuándo te despertarías?
.....
a. Antes de las 6:30 a. m. (1)
b. Entre las 6:30 y las 8:45 a. m. (2)
c. Después de las 8:45 a. m. (3)
2. Cuando tienes que salir de la cama a una hora determinada, ¿pones una alarma?
.....
a. No es necesario. Te despiertas por ti mismo a la hora justa. (1)
b. Sí, y te despiertas a la primera o tras posponerla una sola vez. (2)
c. Sí, pero tienes que añadir otra de refuerzo y posponerla varias veces. (3)
3. ¿Cuándo te despiertas los fines de semana?
.....
a. A la misma hora que los días en que trabajas. (1)

- b. Entre cuarenta y cinco y noventa minutos más tarde que los días en que trabajas. (2)
- c. Noventa minutos más tarde o más que los días en que trabajas. (3)
4. **¿Cómo vives el *jet lag*?**
- a. Siempre lo pasas fatal, hagas lo que hagas. (1)
- b. Te adaptas en menos de cuarenta y ocho horas. (2)
- c. Te adaptas rápidamente, sobre todo cuando viajas al oeste. (3)
5. **¿Cuál es tu comida favorita? (Piensa en la hora del día más que en el menú).**
- a. El desayuno. (1)
- b. El almuerzo. (2)
- c. La cena. (3)
6. **Si volvieras al instituto y te presentaras de nuevo a la selectividad, ¿cuándo preferirías *empezar* el examen para tener la máxima atención y concentración (y no solo para terminarlo de una vez)?**
- a. A primera hora de la mañana. (1)
- b. A primera hora de la tarde. (2)
- c. A media tarde. (3)
7. **Si pudieras elegir cualquier momento del día para hacer ejercicio intenso, ¿cuál sería?**
- a. Antes de las 8:00 a. m. (1)
- b. Entre las 8:00 a. m. y las 4:00 p. m. (2)
- c. Después de las 4:00 p. m. (3)
8. **¿Cuándo estás más alerta?**
- a. Una o dos horas después de despertarte. (1)
- b. De dos a cuatro horas después de despertarte. (2)
- c. De cuatro a seis horas después del despertarte. (3)
9. **Si pudieras elegir tu propia jornada laboral de cinco horas, ¿qué bloque de horas consecutivas elegirías?**
- a. De 6:00 a. m. a 11:00 a. m. (1)
- b. De 11:00 a. m. a 4:00 p. m. (2)

c. De 6:00 p. m. a 11:00 p. m. (3)

10. **¿Consideras...**

a. Que tu hemisferio dominante es el izquierdo? Es decir, que tienes un pensamiento estratégico y analítico. (1)

b. Que tienes un pensamiento equilibrado? (2)

c. Que tu hemisferio dominante es el derecho? Es decir, que tienes un pensamiento creativo y perspicaz. (3)

11. **¿Te echas la siesta?**

a. Nunca. (1)

b. A veces, los fines de semana. (2)

c. Si te echaras una siesta, estarías despierto toda la noche. (3)

12. **Si tuvieras por delante dos horas de intenso trabajo físico, como mover muebles o cortar leña, ¿cuándo lo harías buscando la máxima eficacia y seguridad (no solo para terminarlo pronto)?**

a. De 8:00 a. m. a 10:00 a. m. (1)

b. De 11:00 a. m. a 1:00 p. m. (2)

c. De 6:00 p. m. a 8:00 p. m. (3)

13. **En cuanto a tu salud en general, ¿con qué afirmación te identificas más?**

a. «Tomo decisiones saludables casi siempre». (1)

b. «Tomo decisiones saludables a veces». (2)

c. «Me cuesta tomar decisiones saludables». (3)

14. **¿Cuál es tu nivel de comodidad a la hora de asumir riesgos?**

a. Bajo. (1)

b. Medio. (2)

c. Alto. (3)

15. **Te consideras...**

a. Orientado al futuro, con grandes proyectos y metas claras. (1)

b. Consciente del pasado y nutrido por él, con confianza en el futuro y queriendo vivir el presente. (2)

c. Centrado en el presente. Lo que importa es lo que nos hace sentir bien ahora. (3)

16. **¿Cómo te describirías como estudiante?**
.....
a. Excelente. (1)
b. Bueno. (2)
c. Vago. (3)
17. **Cuando te levantas por la mañana, ¿estás...**
.....
a. Lleno de energía. (1)
b. Algo atontado, pero no confundido. (2)
c. Grogui, con los párpados como de cemento. (3)
18. **¿Cómo describirías tu apetito en la primera media hora después de despertarte?**
.....
a. Muy hambriento. (1)
b. Con hambre. (2)
c. Sin nada de hambre. (3)
19. **¿Con qué frecuencia sufres síntomas de insomnio?**
.....
a. Rara vez, solo cuando te adaptas a una nueva zona horaria. (1)
b. De cuando en cuando, cuando pasas por un periodo difícil o estás estresado. (2)
c. De forma crónica. Vienen por rachas. (3)
20. **¿Cómo describirías tu nivel de satisfacción general con la vida?**
.....
a. Elevado. (0)
b. Bueno. (2)
c. Bajo. (4)

PUNTUACIÓN

De 19 a 32: León

De 33 a 47: Oso

De 48 a 61: Lobo

