

✓ **Qüestionari¹ matutí-vespertí d'Horne i Östberg**

Curs - No vull perdre el temps

Tens curiositat per identificar quin és el teu cronotip personal? Si la teva resposta és afirmativa, només has de contestar (amb molta sinceritat) a les següents preguntes (fer-ho no et portarà més de tres minuts).

Encercla les teves contestacions. Un cop acabis, suma els punts que has obtingut, consulta els diferents rangs de puntuació i defineix si ets alosa, mussol o una hibridació d'ambdós.

Comença a contestar ara, no ho deixis per demà!

1. Si només pensessis quan et sents millor i fossis totalment lliure de planificar-te el dia, a quina hora et llevaries?

- 5 Entre les 05:00 h i les 06:30 h del matí
- 4 Entre les 06:30 h i les 07:45 h del matí
- 3 Entre les 07:45 h i les 09:45 h del matí
- 2 Entre les 09:45 h i les 11:00 h del matí
- 1 Entre les 11:00 h del matí i les 12:00 h del migdia

2. Si únicament tinguessis en consideració quan et trobes millor i fossis totalment lliure de planificar-te el dia, a quina hora te n'aniries a dormir?

- 5 Entre les 20:00 h i les 21:00 h
- 4 Entre les 21:00 h i les 22:15 h
- 3 Entre les 22:15 h i les 00:30 h
- 2 Entre les 00:30 h i les 01:45 h
- 1 Entre les 01:45 h i les 03:00 h

¹ Versió traduïda al català del [Morningness-Eveningness Questionnaire](#) per David Carulla.

3. Per a llevar-te al matí a una hora específica, fins a quin punt necessites que t'avisí el despertador?

- 4 No ho necessito
- 3 Ho necessito poc
- 2 Ho necessito bastant
- 1 Ho necessito molt

4. Et resulta fàcil llevar-te als matins? (quan no et desperten de forma inesperada).

- 1 Gens fàcil
- 2 No gaire fàcil
- 3 Bastant fàcil
- 4 Molt fàcil

5. Una vegada t'has llevat, què tal et trobes durant la primera mitja hora?

- 1 Gens alerta
- 2 Poc alerta
- 3 Bastant alerta
- 4 Molt alerta

6. Després de llevar-te, com són les teves ganes de menjar durant la primera mitja hora?

- 1 Molt escasses
- 2 Bastant escasses
- 3 Bastant grans
- 4 Molt grans

7. Una vegada que et lleves, quina sensació tens durant la primera mitja hora?

- 1 Molt cansament
- 2 Bastant cansament
- 3 Bastant descans
- 4 Molt descans

8. Quan no tens compromisos l'endemà, a quina hora te'n vas a dormir en relació amb la teva hora habitual?

- 4 Mai o gairebé mai més tard
- 3 Menys d'una hora més tard
- 2 Entre 1 i 2 hores més tard
- 1 Més de 2 hores més tard

9. Has decidit fer una mica d'exercici físic. Un amic et proposa fer-ho durant una hora dos cops per setmana i segons ell, la millor hora seria de 7:00 h a 8:00 h del matí. No tenint res més en compte llevat del teu propi rellotge "intern", com creus que et trobaries?

- 4 Estaria en bona forma
- 3 Estaria en una forma acceptable
- 2 Em resultaria difícil
- 1 Em resultaria molt difícil

10. A quina hora aproximada de la nit sents cansament i necessites dormir?

- 5 Entre les 20:00 h i les 21:00 h
- 4 Entre les 21:00 h i les 22:15 h
- 3 Entre les 22:15 h i les 00:45 h
- 2 Entre les 00:45 h i les 02:00 h
- 1 Entre les 02:00 h i les 03:00 h

11. Vols estar en el teu punt de màxim rendiment per a una prova de dues hores que serà mentalment esgotadora. Sent totalment lliure de planificar el dia i pensant només quan et sentiries millor, quin horari escolliries?

- 6 De les 8:00 h a les 10:00 h
- 4 De les 11:00 h a les 13:00 h
- 2 De les 13:00 h a les 17:00h
- 0 De les 19:00 h a les 21:00 h

12. Si te n'onessis a dormir a les 23:00 h, quin nivell de cansament notaries?

- 0 Cap cansament
- 2 Una mica de cansament
- 3 Bastant cansament
- 5 Molt cansament

13. Per algun motiu te n'has anat a dormir algunes hores més tard de l'habitual. Tenint en compte que l'endemà no has de llevar-te a cap hora en particular, quan creus que et despertaries?

- 4 A l'hora habitual i ja no dormiria més
- 3 A l'hora habitual, però després donaria tombs pel llit
- 2 A l'hora habitual, però després dormiria més
- 1 Més tard de l'habitual

14. Una nit has de quedar-te despert o desperta de 4:00 h a 6:00 h de la matinada per una guàrdia nocturna. Tenint en compte que no tens cap compromís l'endemà, com actuaries?

- 1 No aniries a dormir fins passada la guàrdia
- 2 Faries una becaïna curta abans i dormir després
- 3 Dormiries una bona estona abans i faries una becaïna després
- 4 Només dormiries abans de la guàrdia

15. Has de fer dues hores de treball físic pesat. Ets totalment lliure per a planificar-te el dia. Pensant només quan et sentiries millor, quin horari triaries?

- 4 De les 8:00 h a les 10:00 h
- 3 De les 11:00 h a les 13:00 h
- 2 De les 13:00 h a les 17:00 h
- 1 De les 19:00 h a les 21:00 h

16. Has decidit realitzar exercici físic intens. Una amiga et proposa fer-ho durant una hora dos cops per setmana, de les 22:00 h a les 23:00 h de la nit. No tenint res més en compte llevat del teu propi rellotge "intern", com creus que et trobaries?

- 1 Estaria en bona forma
- 2 Estaria en una forma acceptable
- 3 Em resultaria difícil
- 4 Em resultaria molt difícil

17. Imagina't que pots triar el teu horari de treball. Suposa que la teva jornada és de cinc hores al dia (inclosos els descansos) i que la teva activitat és interessant i remunerada segons el teu rendiment. A quina hora començaries les cinc hores consecutives?

- 5 Entre les 4:00 h i les 8:00 h
- 4 Entre les 8:00 h i les 9:00 h
- 3 Entre les 9:00 h i les 14:00 h
- 2 Entre les 14:00 h i les 17:00 h
- 1 Entre les 17:00 h i les 4:00 h

18. A quina hora del dia creus que assoleixes el teu màxim benestar?

- 5 Entre les 5:00 h i les 8:00 h
- 4 Entre les 8:00 h i les 10:00 h
- 3 Entre les 10:00 h i les 17:00 h
- 2 Entre les 17:00 h i les 22:00 h
- 1 Entre les 22:00 h i les 5:00 h

19. Es parla de persones de tipus matiner i vespertí. Amb quin dels dos t'identifiques més?

- 6 Clarament amb les de tipus matiner
 - 4 Més amb les de tipus matiner que vespertí
 - 2 Més amb les de tipus vespertí que matiner
 - 0 Clarament amb les de tipus vespertí
-

Ara et toca anar sumant els punts que es troben davant de cadascuna de les respostes que has seleccionat. Segurament et trobaràs entre els 16 i els 86 punts.

Quina ha estat la teva puntuació? ____

I aquí tens els varems que et permetran situar-te en un determinat cronotip:

- ▼ Si has tret 41 punts o menys, ets una persona de “tipus vespertí”.
- ▼ Si el teu número és 59 o més, ets una persona de “tipus matiner”.
- ▼ Si la puntuació que tens se situa entre 42 i 58, ets una persona “tipus intermedi”.

Aprofita la informació que has obtingut derivada d'aquest formulari per poder aplicar de manera més acurada les diferents informacions i pràctiques del curs per optimitzar la gestió del teu temps personal i professional.