

CUESTIONARIO CRONOTIPO

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS UNA SERIE DE PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN A TENER UNA IDEA APROXIMADA DE TU CRONOTIPO. RESPONDE CADA PREGUNTA CON LA OPCIÓN QUE MEJOR DESCRIBE TUS HÁBITOS Y PREFERENCIAS. DESPUÉS DE RESPONDER TODAS LAS PREGUNTAS, PODRÁS OBTENER UNA ESTIMACIÓN DE TU CRONOTIPO.

¿A qué hora te despiertas naturalmente en un día libre o cuando no tienes un compromiso temprano?

- A. Antes de las 6:00 a.m.
- B. Entre las 6:00 a.m. y las 8:00 a.m.
- C. Después de las 8:00 a.m.

¿Cuándo te sientes más alerta y energético durante el día?

- A. Por la mañana (antes del mediodía).
- B. Por la tarde (después del mediodía).
- C. Por la noche (después de la cena).

¿Cuándo te sientes más creativo y productivo?

- A. Por la mañana.
- B. Por la tarde.
- C. Por la noche.

¿Cuándo prefieres hacer ejercicio?

- A. Por la mañana.
- B. Por la tarde.
- C. Por la noche.

¿Cuándo te sientes más inclinado a socializar y socializas más?

- A. Por la mañana.
- B. Por la tarde.
- C. Por la noche.

¿Cuándo te resulta más fácil concentrarte y realizar tareas intelectuales?

- A. Por la mañana.
- B. Por la tarde.
- C. Por la noche.

¿Cuándo te sientes más somnoliento y deseas ir a la cama?

- A. Temprano por la noche (antes de las 10:00 p.m.).
- B. Tarde por la noche (alrededor de las 11:00 p.m.).
- C. Muy tarde por la noche (después de las 12:00 a.m.).

UNA VEZ QUE HAYAS RESPONDIDO ESTAS PREGUNTAS, CUENTA CUÁNTAS VECES SELECCIONASTE LA OPCIÓN A, B Y C. TU CRONOTIPO SE DETERMINA POR LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS:

- MAYORÍA DE RESPUESTAS A: CRONOTIPO DE "MADRUGADOR" (ALONDRA).
- MAYORÍA DE RESPUESTAS B: CRONOTIPO "INTERMEDIO" (COLIBRÍ).
- MAYORÍA DE RESPUESTAS C: CRONOTIPO DE "NOCTÁMBULO" (BÚHO).

RECUERDA QUE ESTE CUESTIONARIO ES SOLO UNA GUÍA GENERAL Y QUE TU CRONOTIPO PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DE TU ESTILO DE VIDA Y OTRAS CIRCUNSTANCIAS. ADEMÁS, LOS CRONOTIPOS NO SON FIJOS Y PUEDEN CAMBIAR CON EL TIEMPO.