

### ESCALA COMPUESTA DE MATUTINIDAD

**INSTRUCCIONES:** Por favor, lea atentamente cada pregunta antes de responder. Conteste a todas las preguntas en el orden presentado y sin revisar las respuestas precedentes. Su información permanecerá en secreto, intente por lo tanto responder lo más sinceramente posible. Las preguntas prevén una serie de respuestas, escoja sólo la que mejor le describe. Gracias por su colaboración.

1. Considerando solamente su ritmo personal de “sentirse en forma”, ¿a qué hora se levantaría si fuese completamente libre para planificar su jornada?
  - 5:00 - 6h30 AM
  - 6:30 - 7:45 AM
  - 7:45 - 9:45 AM
  - 9:45 - 11:00 AM
  - 11:00 - 12:00 (mediodía)
2. Considerando solamente su ritmo personal de “sentirse en forma”, ¿a qué hora se iría a la cama si fuese completamente libre para planificar su jornada?
  - 20:00 - 21:00 PM
  - 21:00 - 22:15 PM
  - 22:15 - 00:30 AM
  - 00:30 - 1:45 AM
  - 1:45 - 3:00 AM
3. En circunstancias normales, ¿en qué medida le resulta fácil levantarse por la mañana?
  - nada fácil
  - no demasiado fácil
  - bastante fácil
  - muy fácil
4. ¿Cuán despabilado se encuentra durante la primera media hora después de haberse despertado?
  - nada despabilado
  - un poco despabilado
  - bastante despabilado
  - muy despabilado

5. Durante la primera media hora de haberse despertado se encuentra usted...
- muy cansado
  - bastante cansado
  - bastante descansado
  - muy descansado
6. Ha decidido practicar algún ejercicio físico. Un amigo le sugiere que debería hacerlo durante una hora dos veces a la semana, y que la mejor hora es entre las 7:00 y las 8:00 de la mañana. Considerando exclusivamente su ritmo de “sentirse en forma”, ¿cómo se encontraría a esa hora?
- estaría en optima forma
  - estaría en buena forma
  - me resultaría difícil
  - me resultaría muy difícil
7. ¿A que hora se encuentra cansado/a por la noche y siente la necesidad de dormir?
- 20:00 - 21:00 PM
  - 21:00 - 22:15 PM
  - 22:15 - 00:30 AM
  - 00:30 - 1:45 AM
  - 1:45 - 3:00 AM
8. Usted debe hallarse en el momento de máximo rendimiento para realizar una prueba que le cansará mentalmente y que dura dos horas. Si es enteramente libre para planificar su jornada, ¿cuál de los siguientes periodos horarios elegiría?
- 8:00 - 10:00 AM
  - 11:00 AM - 13:00 PM
  - 15:00 - 17:00 PM
  - 19:00 - 21:00 PM
9. Suele hablarse de personas de tipo “matutino” y de tipo “vespertino”. ¿A cuál de estos dos tipos cree pertenecer?
- claramente “matutino”
  - más “matutino” que “vespertino”
  - más “vespertino” que “matutino”
  - claramente “vespertino”

10. Suponiendo que realiza un trabajo de 8 horas al día y que es totalmente libre de gestionar su tiempo, ¿cuándo preferiría levantarse?
- antes de las 6:00 AM
  - 6:00 - 7:30 AM
  - 7:30 - 8:30 AM
  - después de las 8:30 AM
11. Si tuviese que levantarse siempre a las 6:00 de la mañana, ¿como lo valoraría?
- muy difícil y molesto
  - bastante difícil y molesto
  - un poco molesto pero no sería un problema
  - fácil y no molesto
12. ¿Cuánto tiempo transcurre normalmente por la mañana para que se “despierte del todo” después de una noche de sueño?
- 0-10 minutos
  - 11-20 minutos
  - 21-40 minutos
  - más de 40 minutos
13. Indique cuál de las siguientes afirmaciones define mejor su patrón de actividad.
- marcadamente activo por la mañana (despierto por la mañana y cansado por la tarde)
  - moderadamente activo por la mañana
  - moderadamente activo por la tarde
  - marcadamente activo por la tarde (cansado por la mañana y despierto por la tarde).