

Tipología circadiana y metacogniciones en una población de adultos sanos

Juan Manuel Antúnez

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico,
Facultad de Psicología, Universidad de Málaga



XIII CONGRESO
INTERNACIONAL
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
11-14 de noviembre, 2020



INTRODUCCIÓN

La tipología circadiana, resultante de dividir en tres grupos el continuo matutinidad-vespertinidad, permite clasificar a las personas en matutinas, intermedias y vespertinas. Durante las últimas décadas se han realizado numerosos estudios que han relacionado a la tipología vespertina con problemas psicológicos relacionados con el estado de ánimo y consumo de sustancias, entre otros, llegando a ser planteada como un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatología. Por su parte, la tipología matutina ha sido repetidamente asociada a fortalezas psicológicas tales como resiliencia, optimismo e inteligencia emocional. No obstante, la relación entre tipología circadiana con otros elementos claves para la salud mental, tales como las metacogniciones, se desconoce.

MÉTODO

1. Materiales: cuestionario reducido de Matutinidad-Vespertinidad (rMEQ) (Adan y Almirall, 1991), que permite clasificar a las personas en tres tipologías circadianas: matutina, intermedia y vespertina. Cuestionario de Metacogniciones (MCQ-30) (Gross y John, 2003), que evalúa 5 metacogniciones: Creencias positivas sobre las preocupaciones (CP), creencias negativas sobre incontrolabilidad y peligro (CN), confianza cognitiva (CC), necesidad de controlar los pensamientos (NC) y autoconciencia cognitiva (AC).
2. Participantes y procedimiento: 2283 personas (1450 hombres y 833 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años ($30,37 \pm 9,26$) participaron en el estudio. La recogida de datos se realizó de forma telemática, todos los participantes fueron voluntarios y recibieron una compensación en forma de informe de resultados por su participación.

RESULTADOS

Tabla 1. Estadísticos descriptivos (media \pm desviación típica), estadístico F y potencia observada en el Cuestionario de Metacogniciones (MCQ-30) según el género y la tipología circadiana de los participantes. * $p < 0,01$; ** $p < 0,001$.

	Género					Tipología circadiana				
	Muestra total	Hombres	Mujeres	F	Potencia observada	Matutinos	Intermedios	Vespertinos	F	Potencia observada
MCQ-30	62,75 \pm 0,30	64,07 \pm 0,37	60,44 \pm 1,49	22,16**	1	60,08 \pm 0,60	62,52 \pm 0,42	65,38 \pm 0,58	6,27*	0,9
CP	11,27 \pm 0,09	11,79 \pm 0,11	10,37 \pm 0,13	45,42**	1	10,98 \pm 0,18	11,19 \pm 0,12	11,66 \pm 0,17	1,19	0,26
CN	12,64 \pm 0,09	12,61 \pm 0,11	12,68 \pm 0,15	0,34	0,1	12,14 \pm 0,18	12,58 \pm 0,13	13,14 \pm 0,18	5,65*	0,86
CC	11,16 \pm 0,09	11,21 \pm 0,12	11,35 \pm 0,16	0,31	0,09	10,81 \pm 0,17	11,31 \pm 0,13	11,56 \pm 0,19	6,38*	0,9
NC	11,49 \pm 0,08	12,00 \pm 0,10	10,6 \pm 0,12	57,38**	1	10,85 \pm 0,16	11,47 \pm 0,11	12,05 \pm 0,15	2,45	0,5
AC	16,09 \pm 0,09	16,46 \pm 0,12	15,45 \pm 0,15	13,89**	0,96	15,29 \pm 0,19	15,97 \pm 0,13	16,97 \pm 0,17	4,79*	0,8

DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

Las personas vespertinas presentan mayor cantidad de metacogniciones relacionadas con problemas psicológicos que las intermedias y matutinas.

Las personas matutinas presentan menor cantidad de metacogniciones que las intermedias.

Esta relación debe tenerse en cuenta en los tratamientos psicológicos y en la terapia metacognitiva, donde la modificación de la tipología circadiana del cliente puede derivar en un mayor, más veloz y más duradero efecto terapéutico.