

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Luz, tiempo y conducta: relación entre exposición a luz diurna y digital con nuestros cronotipos.

Casas, Axel.

Cita:

Casas, Axel (2022). *Luz, tiempo y conducta: relación entre exposición a luz diurna y digital con nuestros cronotipos. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/326>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/Uwd>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LUZ, TIEMPO Y CONDUCTA: RELACIÓN ENTRE EXPOSICIÓN A LUZ DIURNA Y DIGITAL CON NUESTROS CRONOTIPOS

Casas, Axel

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Los cronotipos son las manifestaciones conductuales de los ritmos circadianos, aquellos ritmos biológicos que tienen una duración aproximada de 24 Hs, producto de la rotación de la Tierra. A su vez, los ritmos circadianos son influenciados por diferentes zeitgebers, del alemán “dador del tiempo”, tales como la luz solar o nuestras actividades sociales. El presente estudio parte de la idea de que una mayor exposición a luz diurna (el principal zeitgeber en humanos) y un menor uso de dispositivos digitales se relaciona con cronotipos más tempranos, así como una menor exposición a luz diurna y un mayor uso de dispositivos digitales se relaciona con cronotipos más tardíos. Se espera que los resultados sean de importancia a la hora de entender los cambios en las manifestaciones circadianas en humanos. De esta manera, se discutirán los resultados preliminares para ahondar en las diferentes variables que se relacionan con nuestros cronotipos.

Palabras clave

Cronotipos - Ritmos circadianos - Dispositivos digitales - Luz artificial - Luz diurna

ABSTRACT

LIGHT, TIME AND BEHAVIOR: RELATIONSHIP BETWEEN DAYLIGHT AND DIGITAL LIGHT EXPOSURE AND OUR CHRONOTYPES

Chronotypes are the behavioral manifestations of circadian rhythms, those biological rhythms that have an approximate duration of 24 hours, a product of the Earth's rotation. In turn, circadian rhythms are influenced by different zeitgebers, from the German “time giver”, such as sunlight or our social activities. The present study is based on the idea that greater exposure to daylight (the main zeitgeber in humans) and less use of digital devices is related to earlier chronotypes, and less exposure to daylight and more use of digital devices is related to later chronotypes. The results are expected to be of importance in understanding changes in circadian manifestations in humans. Thus, preliminary results will be discussed to delve into the different variables that relate to our chronotypes.

Keywords

Chronotypes - Circadian rhythms - Digital devices - Artificial light - Daylight

BIBLIOGRAFÍA

- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020) Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research*, 29(4), e13074.
- Korman, M., Tkachev, V., Reis, C., Komada, Y., Kitamura, S., Gubin, D., ... & Roenneberg, T. (2020) COVID-19-mandated social restrictions unveil the impact of social time pressure on sleep and body clock. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.
- Korman, M., Tkachev, V., Reis, C., Komada, Y., Kitamura, S., Gubin, D., ... & Roenneberg, T. (2022) Outdoor daylight exposure and longer sleep promote wellbeing under COVID-19 mandated restrictions. *Journal of sleep research*, 31(2), e13471.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., & Mellow, M. (2003) Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *Journal of biological rhythms*, 18(1), 80-90.
- Roenneberg, T., Kumar, C. J., & Mellow, M. (2007) The human circadian clock entrains to sun time. *Current Biology*, 17(2), R44-R45.
- Roenneberg, T., & Mellow, M. (2016) The circadian clock and human health. *Current biology*, 26(10), R432-R443.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016) Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in human behavior*, 55, 43-50.
- Vetter, C., Juda, M., Lang, D., Wojtysiak, A., & Roenneberg, T. (2011) Blue-enriched office light competes with natural light as a zeitgeber. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 437-445.