

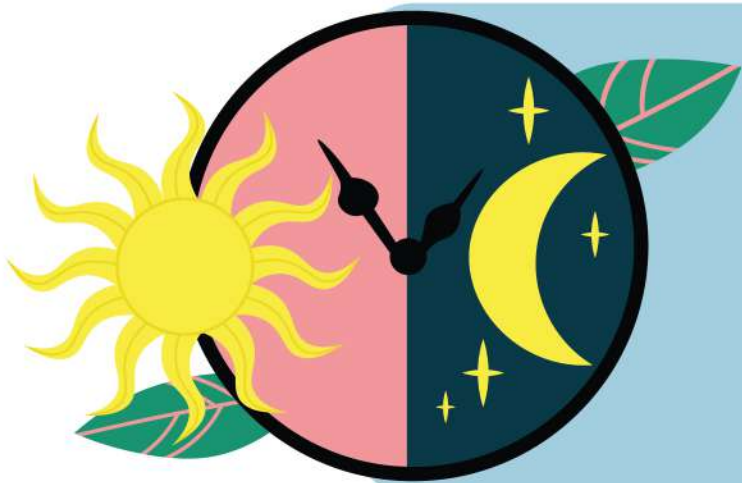
RITMO CIRCADIANO

Reloj Biológico



El poder del cerebro no es igual a lo largo del día

Nuestras capacidades mentales no son estables durante todo el día.



En ciertos momentos estamos en mayor estado de alerta. Allí tenemos mayor capacidad de concentración, de foco, análisis.



80% alondras

La mayoría de las personas somos matutinas, rendimos más y somos más productivos en las mañanas. Las alondras son el 80%.

20% búhos

El 20% restante está alerta en horario pm: son los búhos.



RITMO CIRCADIANO

La pausa que reconstituye





Conforme avanza el día, el estado de alerta y atención disminuye.

Si estás más alerta en la mañana, hacer el trabajo importante a esas horas, no el menos productivo.

Se requiere descansos cortos sobre todo en la tarde.

El Efecto “Nuevo Inicio”

Hay fechas que cambian nuestro modo mental de contar: Los lunes, los inicios de mes, un aniversario, un suceso significativo.

En esas fechas es importante hacer un ritual que recuerde y que integre.

