



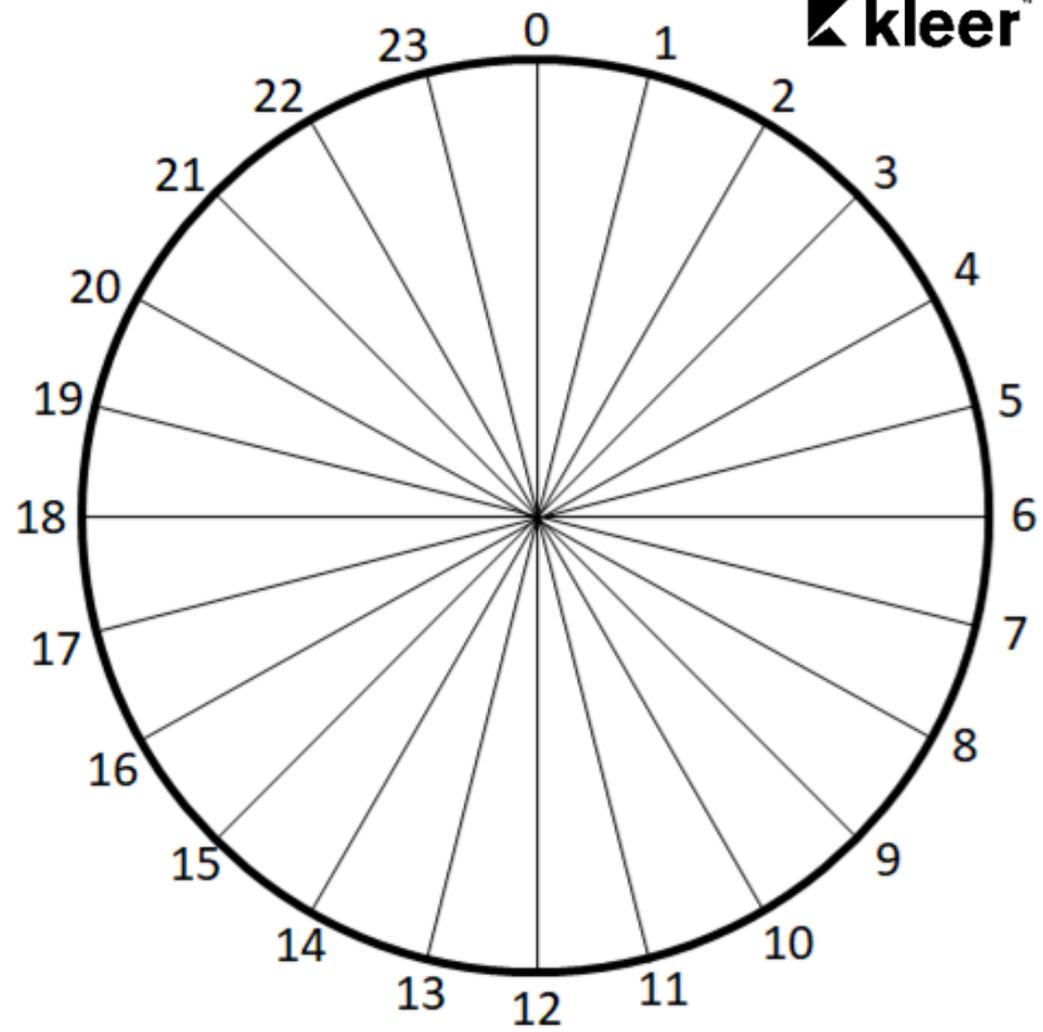
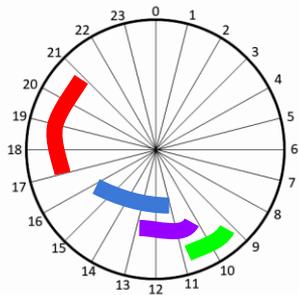
Explora tu Ritmo Circadiano

1. Agrupa los siguientes tipos de actividades por similitud, pintando de un mismo color aquellos que encuentras parecidos:

Analíticas - Creativas - Comunicacionales - Sociales - Tareas rutinarias -
Administrativas - Recreativas - De dispersión - Deportivas -
Expresión corporal - Que requieren foco - Ponen a prueba la memoria -
Resulta central la concentración - Requieren precisión - Con mucha
información - Requieren interacción con otros - Artísticas -
Otras:

2. Observa tus actividades durante varios días, e identificá en qué horarios del día te sientes más cómoda o cómodo para cada tipo de actividad, ubicando en el siguiente reloj los colores correspondientes del punto 1:

Podes ubicar los colores en el reloj haciendo marcas de color en el reloj como en este ejemplo:



3. Analiza los resultados del punto 2 y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué patrones observas en tus días?

- ¿Cómo podrías planificar tus días para aprovechar mejor tu energía?