

# Ritmo Circadiano

El ritmo circadiano constituye el **reloj biológico humano** que regula las funciones fisiológicas del organismo para que sigan un ciclo regular que se repite cada 24 horas, y que coincide con los estados de sueño y vigilia. Cada persona tiene su propio ritmo circadiano, y conocer el nuestro nos permite identificar en qué momento del día tenemos **mejor predisposición** para realizar distintas actividades.

A cada persona le resulta más natural (o más costoso) realizar distintos tipos de tareas en distintos momentos del día. Así hay un momento del día más adecuado para realizar actividades creativas, otro para las rutinarias, otro para las que tienen que ver con el razonamiento lógico, la memoria, la vida social y para hacer cosas con el cuerpo.

En consecuencia, proponemos explorar el momento del día en el cual se te hace **más natural** realizar cada una de estas tareas, y tratar de **planificar tu día** teniendo en cuenta esa información.

#TallerDelTiempo

ES UN CONJUNTO DE PROCESOS BIOLÓGICOS QUE SUCEDEN DENTRO DE NUESTRO CUERPO A UN RITMO REGULAR

ES UN PASO TOMAR CONCIENCIA EN EL DÍA A DÍA OBSERVARSE EN EL DÍA

ES CLAVE PARA DISEÑAR TU DÍA

¿EN qué momentos MAS PRODUCTIVA? ¿Cuándo SOY MAS CREATIVA?

¿CORTISOL MELATONINA

BUSCAR TRUCOS PARA MITIGAR SUS EFECTOS

6am 6pm 6am

CAPACIDADES MEMORIA atención creatividad CONCENTRACIÓN COMUNICACIÓN

RITMO CIRCADIANO

TIPO DE ACTIVIDADES CREATIVAS ANALÍTICAS RUTINARIAS SOCIALES

kleer