

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.