

Análisis de tiempo en el trabajo.

Marzo 2020

Estudios demuestran que las horas más improductivas del día están entre las 2:00 pm y las 4:00 pm, algunos lo llaman el triángulo de las bermudas del día.

Usualmente nos despertamos entre las 7:00 am y nos acostamos a las 11:00 pm, son 16 horas de actividad donde la inteligencia, el sentido común, el estado de alerta y la productividad no es igual en todas las horas.

Para entender porque no tenemos el mismo desempeño a lo largo de nuestra actividad diaria, debemos entender nuestro reloj biológico, lo que los científicos llaman el ritmo circadiano. Nuestro cuerpo tiene un ritmo controlado por nuestro reloj interno y nuestro cerebro, este reloj interno libera hormonas como cortisona y melatonina que te ayudan a levantarte en la mañana y a dormir en la noche. Además este reloj interno provoca una subida y bajada de la atención y la habilidad mental durante el día.

A lo largo del día pasamos por tres fases, la primera empieza cuando nos levantamos, donde nuestra habilidad mental sube hasta un pico, en un periodo de 6 a 7 horas, después entra a una segunda etapa una bajada o un bache este es justamente el horario de 2:00 pm a 4:00 pm para finalmente entrar a la fase tres donde rebotan los niveles de atención, mayores a la bajada o bache pero menores al pico. Todo esto ocurre en las 16 horas que uno está despierto en promedio.

Estudios científicos recomiendan que al inicio de la etapa de bajada o bache, lo mejor que se puede hacer es tomar una siesta entre 10 a 20 minutos esto tendrá un

efecto regenerador del cerebro y te despertarás más alerta para continuar el día. Al final del podcast compartiré contigo la estrategia del Napuchino.

Si no puedes tomarte un tiempo de 10 a 20 minutos para tomar una siesta, entonces evita hacer trabajo importante, haz trabajos sin mayor impacto como limpiar tu oficina, ordenar papeles, etc. Evita a toda costa en este horario tener reuniones que puedan generar errores costosos.

El trabajo se puede dividir en dos categorías, trabajo lógico y trabajo intuitivo.

Según los estudios el trabajo lógico debe desarrollarse en las primeras horas del día hasta el pico. Este trabajo lógico usa predominantemente el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, que está asociado a las tareas lógicas, como organizar, estructurar, explicar, etc.

En este momento del día uno tiene que leer informes, planificar tareas, distribuir responsabilidades, organizar equipos, hacer o revisar hojas de cálculo o presupuestos, etc.

En el caso del trabajo intuitivo donde se desarrolla la imaginación, usamos predominantemente el hemisferio derecho, este trabajo se hace mejor en la etapa de rebote. En este momento del día el trabajo, como lluvia de ideas, reuniones para toma de decisiones estratégicas, trabajo en equipo con metodologías ágiles, etc. Este será el mejor momento del día para hacerse.


Existe la posibilidad que pertenezcas al 25% de las personas que funcional al contrario de lo descrito, que tienen el cromotipo tardío. Si eres de esas personas, pues entonces el trabajo creativo se te da mejor en la mañana y el trabajo lógico se te da mejor en las tardes.



En todo caso si tienes que hacer un trabajo ya sea lógico o intuitivo trata de ver cuando es el tiempo adecuado para hacerlo y ten en cuenta la bajada o el bache, aplicando estrategias en las que puedas recuperarte rápidamente y continuar tu día al máximo nivel.

P.D: Napuchino, antes de iniciar la siesta tomate un café. La cafeína entrará a tu torrente sanguíneo entre 20 a 25 minutos. Te despertarás mejor después de la siesta, súper activo.

 ECCPeru

 Escuela Del Conocimiento Compartido

 Eccperu.com

 Coordinacionacademica@eccperu.com