

Circadian rhythm



STAGE OF
WAKE
FULNESS

Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

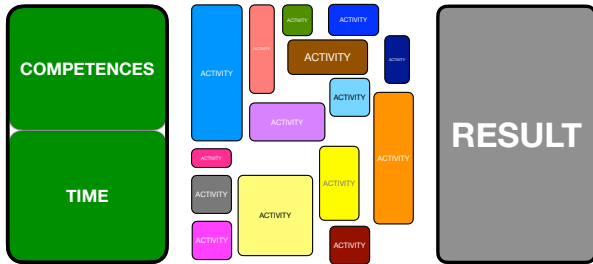
STAGE OF
SLEEP

Resultados

Good time

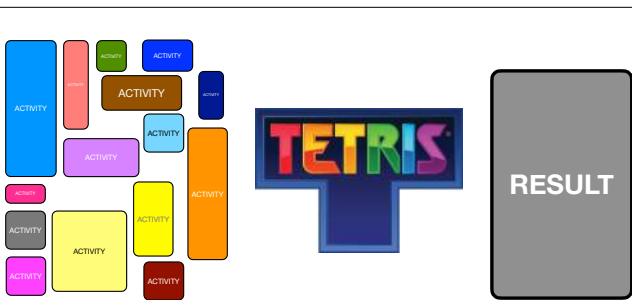
Time & Activities

No siempre es fácil administrar el tiempo.



Gracias a nuestras habilidades, utilizadas durante un tiempo definido, podemos producir el resultado acordado.

Hacemos esto mediante la realización de diferentes tareas, que difieren en importancia, compromiso y cantidad de tiempo necesario.



Se asemeja a un juego, nacido hace mucho tiempo, todavía en boga hoy en día: Tetris.



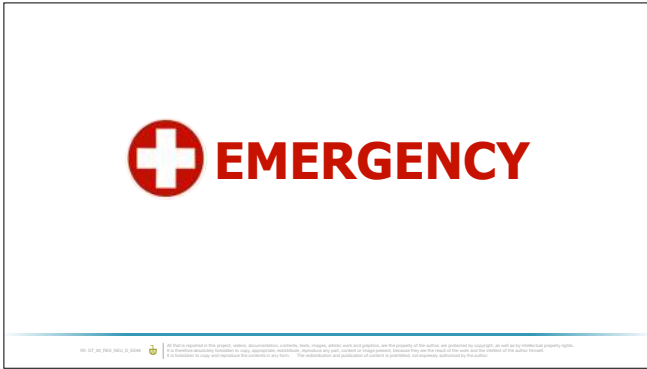
Con el estudio de caso de Minneapolis, vimos cuánto afectan los comportamientos a los resultados.

NEW BEHAVIORS

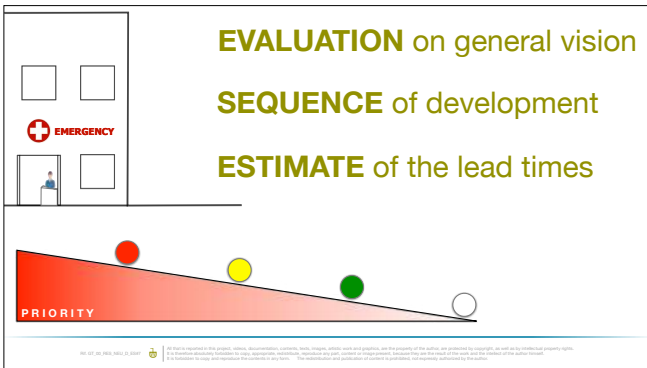
- Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

Qué importante es tener una visión general, saber adaptar nuestras acciones y tener nuestro tiempo como brújula.

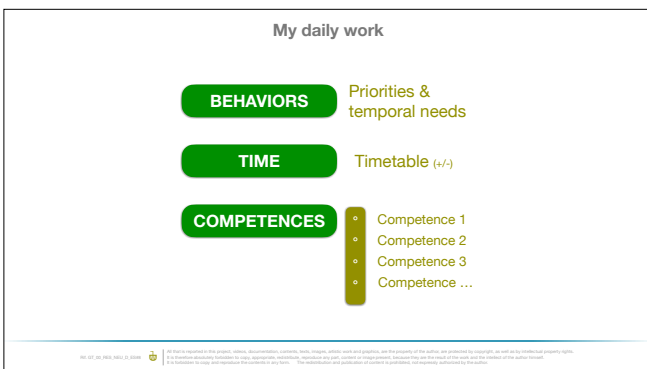
Al observar la dinámica de una sala de emergencias ...



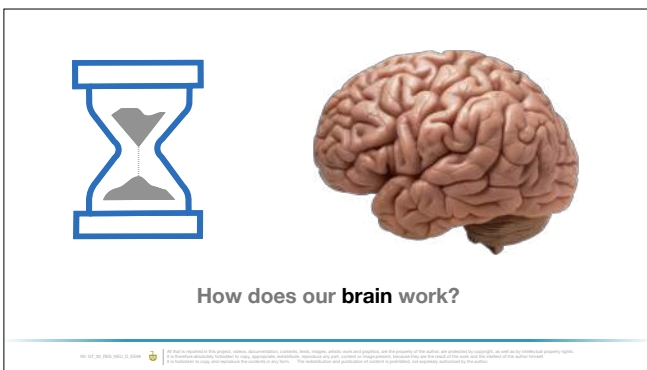
vimos cómo gestionar actividades extraordinarias ...



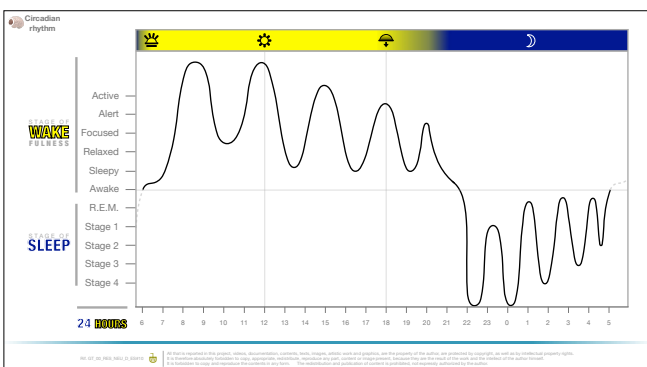
sin penalizar las ordinarias.

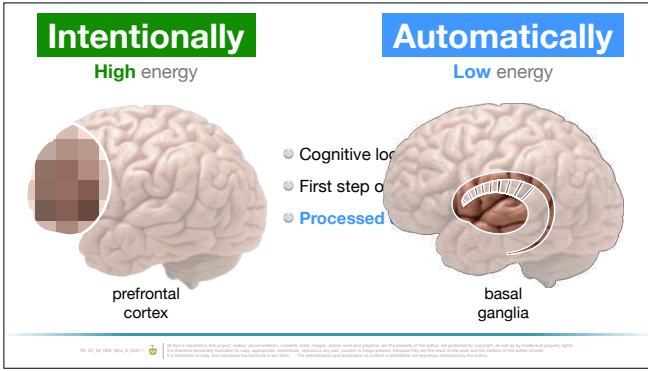


Entendemos cómo nuestro cerebro maneja el tiempo ...



... y cómo acomodarlo con la ayuda del ritmo circadiano.





Sabemos distinguir las actividades intencionales de las automáticas ...

Remember

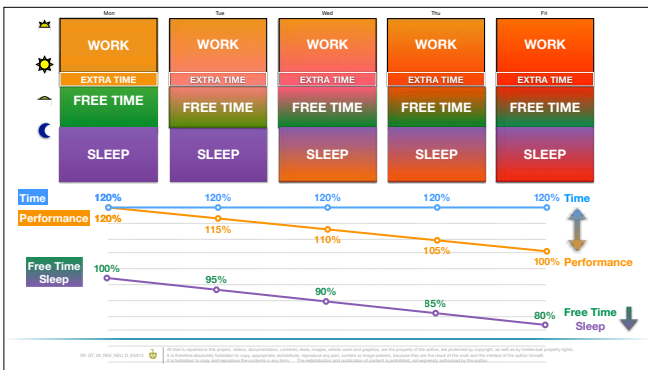
Amount of energy

2 + 2 = 4
17 x 43 = 731

High and low activities

Alternation

... sabiendo alternar entre ellas de manera adecuada.



Entendemos cuáles pueden ser las consecuencias de no saber gestionar nuestro tiempo.

"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."

Warren Buffett
billionaire and philanthropist

Warren Buffett, famoso multimillonario y filántropo estadounidense, dijo durante una entrevista: "Prácticamente puedo comprar cualquier cosa, pero no mi tiempo. Tengo que cuidarlo muy bien".

Copyright and intellectual property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.