

¿Cuál es tu patrón natural de sueño?

¡Descubre tu cronotipo!

El **cronotipo** es tu patrón natural de sueño, determinado por tu reloj biológico interno. ¿Te identificas con alguno?

El oso

Características

- Mucha energía por la mañana
- Prefiere acostarse temprano y madrugar
- Se siente descansado si duerme lo suficiente

Horarios ideales

- Se acuesta antes de las 10 p.m.
- Se levanta temprano, entre las 6:00-7:00 a.m.

Consejo

- Mantén una rutina de sueño constante para aprovechar la energía que tienes al despertar.

El león

Características

- Energía equilibrada a lo largo del día
- Es capaz de adaptarse a diferentes horarios
- Prefiere tener horarios flexibles, pero valora un buen descanso

Horarios ideales

- Se acuesta entre las 10 p.m. y medianoche
- Se levanta entre las 7:00-8:00 a.m.

Consejo

- Aprovecha tu energía estable durante el día, pero no olvides descansar bien para mantener tu productividad.

El lobo

Características

- Punto de máximo rendimiento por la tarde y noche
- Prefiere trasnochar y le cuesta madrugar
- Necesita adaptarse a horarios sociales (trabajo, estudios)

Horarios ideales

- Se acuesta después de la medianoche
- Se levanta tarde, entre las 9:00-10:00 a.m.

Consejo

- Si eres nocturno, trata de ajustar tu horario para aprovechar tu energía nocturna sin comprometer tu descanso.

