

## Mamá.. ¿Cuál es tu horario de mayor productividad?

Maneja tu efectividad personal realizando las tareas que requieren mayor energía de acuerdo a tu CRONOTIPO u horario de mayor productividad personal basado en tu ritmo biológico.

### Realiza este test

1. ¿A QUÉ HORA DEL DÍA HABITUALMENTE TE SIENTES MEJOR?

1. 10:00 PM–5:00 AM
2. 5:00–10:00 PM
3. 10:00 AM–5:00 PM

4. 8:00–10:00 AM
5. 5:00–8:00 AM

2. ¿CÓMO TE SIENTES? EN LA PRIMERA MEDIA HORA DE LA MAÑANA,

1. Muy-cansado
2. Algo-cansado

3. Algo-vigorizado
4. Muy-vigorizado

3. SI FUESES DUEÑA DE TU TIEMPO.. ¿A QUÉ HORA TE LEVANTARÍAS?

1. 11:00–12:00 mediodía
2. 9:45–11:00 AM
3. 7:45–9:45 AM

4. 6:30–7:45 AM
5. 5:00–6:30 AM

4. POR LA NOCHE, ¿A QUÉ HORA TE SIENTES CANSADA Y NECESITAS DOMIR?

1. 2:00–3:00 AM
2. 12:45–2:00 AM
3. 10:15–12:45 AM

4. 9:00–10:15 PM
5. 8:00–9:00 PM

5. ¿QUÉ TIPO DE PERSONA TE CONSIDERAS? ELIGE ENTRE LOS SIGUIENTES

0. Nocturno/a
2. Más nocturno/a que matinal

4. Más matinal que nocturno/a
6. Matinal

### INTERPRETACIÓN

Suma los puntos de cada respuesta.

4–11: Tipo nocturno

12–17: Tipo neutro

18–25: Tipo matinal