Cinco ciclos cotidianos

Mucho de lo que parece un rasgo fijo sigue un ritmo. Si notas el ciclo, suele aparecer algo que puedes ajustar.

1.

El reloj del cuerpo

El sueño, el estado de alerta y el apetito siguen un ritmo de unas 24 horas regulado sobre todo por la luz. Dormir a horas irregulares o usar pantallas hasta tarde lo desajusta, y la atención y el ánimo suelen resentirse. Prueba: hora fija para despertar, luz por la mañana.

2.

Estrés y recuperación

Alarma, esfuerzo, recuperación. Las dos primeras ocurren solas; la recuperación casi siempre hay que planificarla (descanso, movimiento, comida, compañía).

3.

La vida de una emoción

Sube, llega a su punto máximo y se calma. Nómbrala temprano, deja pasar el pico y convérsala después.

4.

El ciclo de los hábitos

Señal, acción, resultado. Si cambias la señal o el resultado, la conducta suele cambiar también.

5.

El ciclo vital

La infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez traen exigencias distintas; la misma dificultad puede verse diferente a los 8, a los 28 y a los 80 años.

Registro de ritmo de siete días

Día	Dormí – desperté	Energía (1–5)	Momento más exigente	Qué me ayudó a recuperarme
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Al final de la semana, busca patrones de horario, lugar y personas, no etiquetas.

Para observar, no para diagnosticar. Si el sueño, el ánimo o la energía llevan semanas difíciles y afectan tu vida diaria, habla con un médico u otro profesional cualificado.