

La regla de los 90 minutos demuestra que ese es el tiempo que alguien gasta realizando la tarea más importante

Expertos recomiendan que si se hace caso a esta teoría cada individuo debe descubrir cuál es el momento del día en el que tiene mayor energía y aprovecharlo al máximo

Algunas personas son más productivas por la mañana y otras por la tarde. Al menos, eso es lo que indica la teoría de los cronotipos humanos. Se está más fresco y concentrado en esas horas, incluso si no se siente. Los mejores trabajos te suceden dentro de un corto período de tiempo del día y lo mejor que se puede hacer es aprovecharlos. Si se es alondra, vale la pena proteger la mañana y lo opuesto si eres un búho.

La regla de los 90 minutos, en principio, apoya esta teoría. El principio básico de la regla es empezar el día, durante 90 días, gastando los primeros 90 minutos en la tarea más importante. No se refiere directamente al comienzo del día, sino a la jornada de trabajo. También es llamada regla 90/90/1 y fue enunciada por Robin Sharma, un asesor de liderazgo, autor de varios libros y fundador de la firma Sharma Leadership International.

La teoría se sostiene sobre el hecho de que el 45% de nuestros comportamientos cotidianos, suceda en el mismo lugar y sobre la misma hora, de acuerdo con investigadores de la Universidad de Duke. Entonces, identificar un espacio y tiempo de trabajo puede ayudar a integrar un gran proyecto nuevo más fácilmente en una rutina.

El cuerpo humano funciona en ciclos llamados "ritmos ultradianos". Según la investigación, dentro de la cronobiología, hay actividades biológicas que ocurren en ciclos y suelen ser independientes de factores geofísicos. Influyen en diversas conductas animales, tales como alimentación, el movimiento y la exploración, además de la copulación, el nivel de atención y la propensión al aprendizaje. Su frecuencia en los mamíferos es proporcional a la tasa metabólica, e inversa a la edad del animal en cuestión. Robin Sharma propone que durante cada uno de estos ciclos, hay picos en los que tenemos más energía y periodos en los que estamos más agotados.

En principio se presupone que eres más activo en la mañana porque se tiene la fuerza de voluntad y energía en su apogeo, pero los picos de energía se producen durante todo el día. La técnica consiste en trabajar 90 minutos y luego descansar durante 20-30 minutos hasta que el siguiente pico aparezca.

Al discutir el máximo rendimiento, en un estudio de 1993, Anders Ericsson señaló que los períodos de descanso entre sesiones de trabajo intenso son esenciales para mejorar, y que 90 minutos se tomó como el máximo. Si bien, hay una variante del sistema que funciona igual pero con 45 minutos. Por supuesto, el trabajo centrado y sin distracciones también es importante. Y se supone que durante esos 90 minutos no hay nada más que la tarea.

Seguramente parecerá que no hay grandes diferencias con la ya más que conocida técnica Pomodoro, ciertamente la única contribución extra es apelar a los ritmos biológicos y no a un timeboxing —período de tiempo fijo, llamado un cuadro de tiempo— aleatorio. De hecho, el autor ha manifestado que descubrió esta técnica al darse cuenta que en unos cuadros de tiempo tenía más energía y avanzaba más que en otros. Y quizás, lo que lo hace ver como una técnica simple y realista es que deja que tú descubras cuál es tu mejor momento, sin tratar de imponer un estándar global.

Muchas personas prestan poca atención a los ritmos naturales de su cuerpo. Pero es un hecho que algunos se levantan más enérgicos que otros. Hay individuos que no encienden pilas hasta el medio día pero por la noche son imparables porque a algunas personas la noche les despierta y a otros la sola partida del Sol, les da soñolencia. Existe a quien le sienta muy bien la siesta y a quien le descentra. Claramente, cada individuo es diferente, pero según el autor, una vez que se sabe a qué horas se trabaja mejor, utilizarlo como una ventaja puede llevar a la productividad a su apogeo, correlacionando los niveles máximos de energía con la tarea más importante.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>