



Tres tipos de Biorritmos

Cada persona tiene sus propios biorritmos, esto es, los ciclos físicos y emocionales por los que suele atravesar a lo largo del día. La puntuación en el rasgo de personalidad E (extraversión) puede darnos una idea de cómo cada cual se debería enfrentar a las tareas de estudio. En la medida en que adecues la manera de estudiar a tus biorritmos, aprovecharás y rendirás más y conseguirás mejores resultados académicos. Sería conveniente que te

atreveras a compartir con tus padres el contenido de este documento.



¿He sido sincero o sincera en el cuestionario EPI? ¿Cómo de sincera o sincero?

- Sí (más de 60 puntos en la escala S)
- En parte (de 25 a 60 puntos en la escala S)
- Poco (de 8 a 24 puntos en la escala S)
- Apenas nada (menos de 8 puntos en la escala S)

Mi puntuación centil en el rasgo **E** de Personalidad ha sido de:

Ésta es una puntuación

- Alta (de 65 a 100)
- Media (de 36 a 64)
- Baja (de 1 a 35)



Grupo 1. Puntuación alta en el rasgo E (personas extravertidas)

Son personas que necesitan un **periodo largo de calentamiento**. Éste puede ser su esquema de trabajo.

Materias más fáciles	Descanso	Materias de dificultad intermedia	Descanso	Materias más difíciles
1º período		2º período		3º período
30-40 min.	5 min.	40-60 min.	10-15 min.	60-90 min.



Grupo 2. Puntuación media en el rasgo E

Son personas que necesitan un **periodo breve de calentamiento**. Éste puede ser su esquema de trabajo.

Materias de dificultad intermedia	Descanso	Materias más difíciles	Descanso	Materias más fáciles
1º período		2º período		3º período
40-60 min.	5 min.	60-90 min.	10-15 min.	30-40 min.



Grupo 3. Puntuación baja en el rasgo E (personas introvertidas)

Son personas que **apenas necesitan periodo de calentamiento**. Éste puede ser su esquema de trabajo.

Materias más difíciles	Descanso	Materias de dificultad intermedia	Descanso	Materias más fáciles
1º período		2º período		3º período
60-90 min.	5 min.	40-60 min.	10-15 min.	30-40 min.



Cuadro de autodiálogo

--