

## El test dels 3 temps: descobreix si els teus rellotges estan sincronitzats



Hi ha tres tipus de "temps" que afecten el nostre benestar: l'intern, el social i l'ambiental. El primer fa referència **al nostre rellotge biològic; el segon a l'estona que dediquem a les nostres obligacions acadèmiques/laborals i socials, i el tercer és el que ve determinat pel cicle solar, és a dir, per la llum i la foscor.**

La sincronització entre aquests tres temps és clau per sentir-nos amb energia i descansar com cal. Així ho assegura la **Societat Espanyola del Son que, juntament amb la Universitat de Múrcia**, ha posat en marxa un test perquè puguem comprovar si els nostres tres "rellotges" estan coordinats.

La prova, que podeu trobar en aquest enllaç (<https://www.um.es/cronobiologia/taller-del-relojero/autoevaluacion/test-tres-tiempos/>) i també més avall, ens demana diverses dades com ara **l'hora en què anem a dormir i ens llevem, les hores que dediquem a treballar i/o als**



---

**estudis i el moment en què es fa de dia i de nit a la zona on vivim -a Catalunya el sol surt a les 7:40 i es pon a les 19:42, aproximadament-.**

Un cop hem introduït aquesta informació, l'enviem i al cap d'uns segons ens apareixen els resultats a la pantalla. En cas de tenir els tres "temps" sincronitzats, el web recomana seguir amb els mateixos horaris. Ara bé, si hi ha una dessincronització cal anar amb compte perquè a la llarga podem tenir problemes d'estat d'ànim, metabòlics i de rendiment. **Aquí teniu el test:**