



Eres lenguaje, somos literatura

ACERCA DE MÍ

Ángeles Favela

Autora | L. Ciencias de la Comunicación | M.
Mercadotecnia | L. Psicología
@literalika @elmundoescribe



CICLO
de lectura
nest.



1 **Libera tu magia**
Elizabeth Gilbert

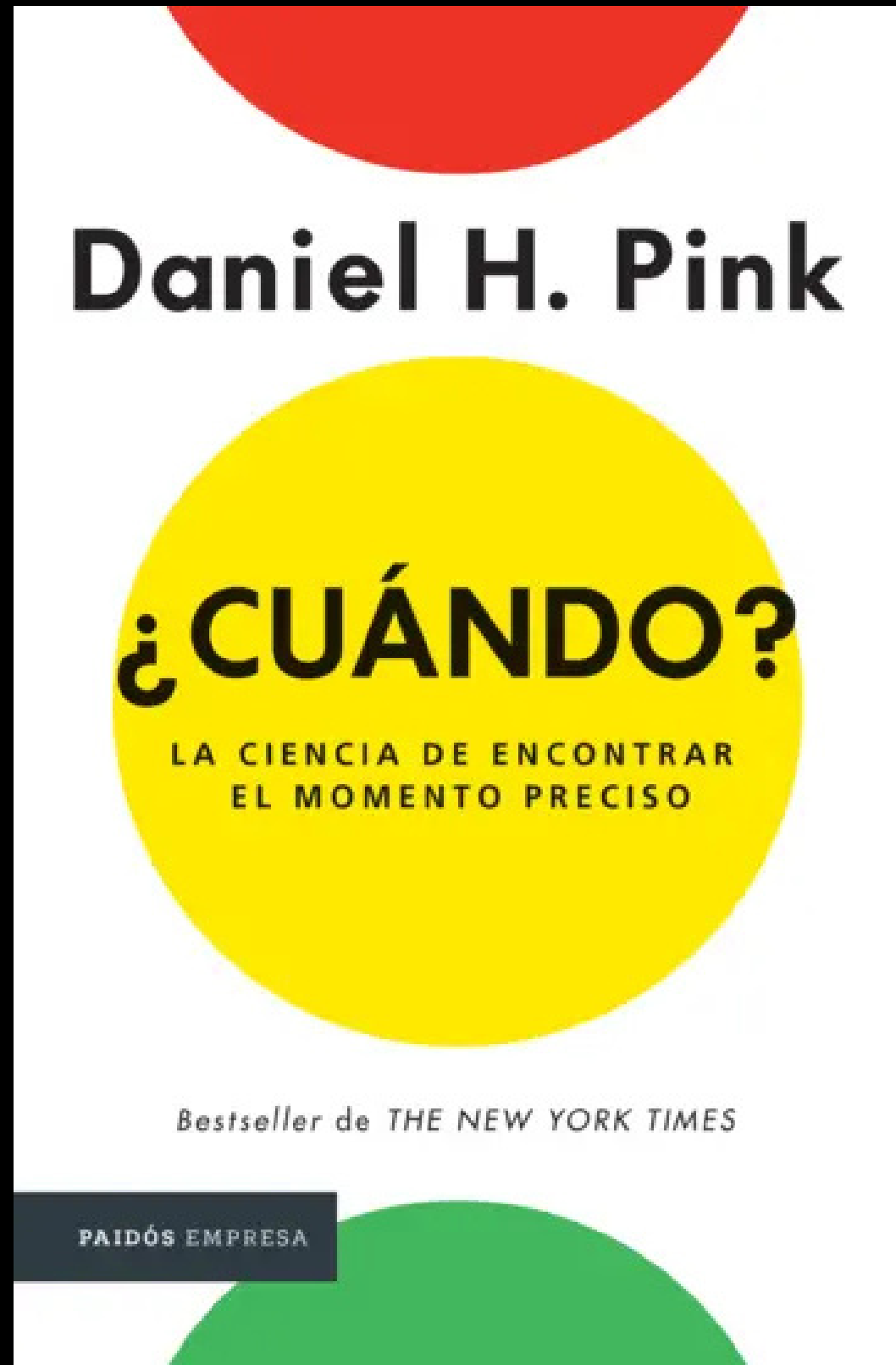
2 **El juego infinito**
Simon Sinek

3 **Los dones de la imperfección**
Brené Brown

4 **Originales**
Adam Grant

5 **¿Cuándo?**
Daniel H. Pink

6 **Hábitos atómicos**
James Clear



DANIEL H. PINK

¿CUÁNDO?

La ciencia de encontrar el momento preciso



LITERÁLIKA



¿Qué te pareció?

comentemos

Daniel H. Pink



¿QUIÉN ES?

Daniel H. Pink

(USA, 23 de julio de 1964)

Abogado por Yale, que nunca ha ejercido. Autor, conferencista y analista del comportamiento humano estadounidense, conocido por sus libros sobre motivación, creatividad y psicología organizacional. Se graduó de la Universidad Northwestern y de la Facultad de Derecho de Yale. Trabajó en política, siendo redactor de discursos para el vicepresidente Al Gore de 1995 a 1997, y luego se convirtió en un reconocido escritor.



Impacto de *¿Cuándo?*

Difundir el manejo del tiempo como ciencia, mostrando que nuestras habilidades cognitivas no permanecen estáticas a lo largo del día y estas fluctuaciones son más extremas de lo que creemos. **Elegir un momento u otro condicionará sobremanera el resultado que obtengamos.**



Obra



Daniel H. Pink es autor de 7 libros de no ficción superventas sobre una variedad de temas, desde la motivación humana hasta la ciencia del tiempo, pasando por una guía de carreras en formato de novela gráfica.

Entre sus libros se incluyen los éxitos de ventas del New York Times:

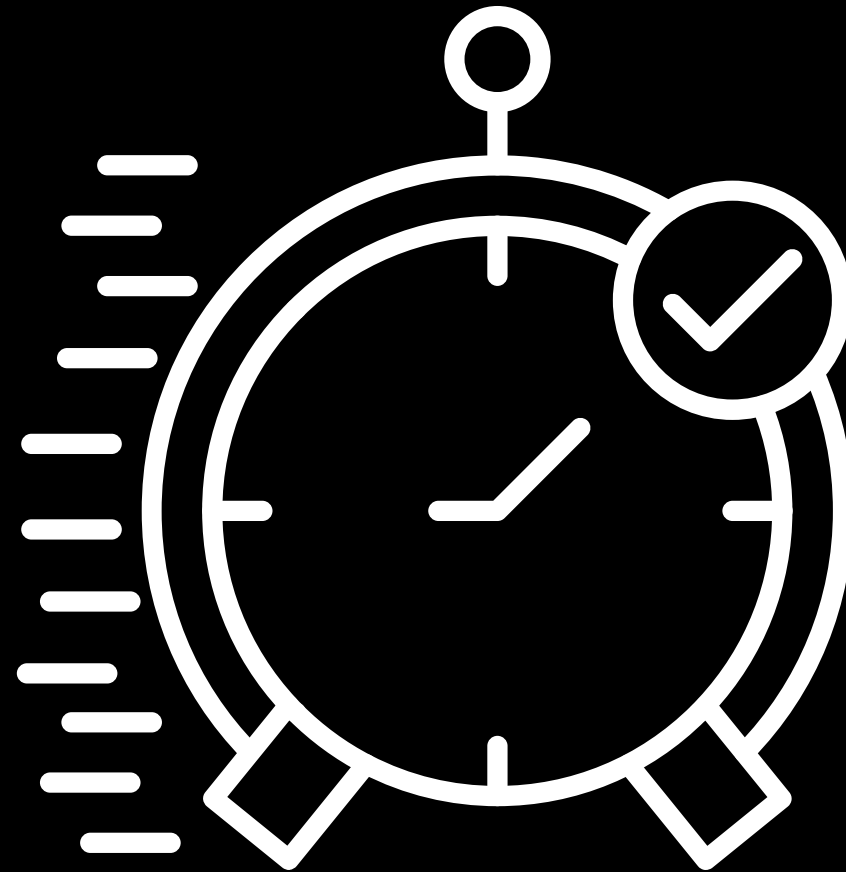
- ***El poder del arrepentimiento***
- ***Una mente totalmente nueva***
- ***¿Cuándo?***
- ***Drive***
- ***Vender es humano***

Sus obras, fruto de una profunda investigación, se han **traducido a 46 idiomas** y han vendido más de cinco millones de ejemplares en todo el mundo.



Daniel H. Pink

"El control conduce al cumplimiento; la autonomía conduce al compromiso". Esta frase resume su argumento principal sobre cómo la motivación intrínseca, alimentada por la libertad para tomar decisiones y gestionar el propio trabajo, es más efectiva que la motivación extrínseca basada en recompensas o control.

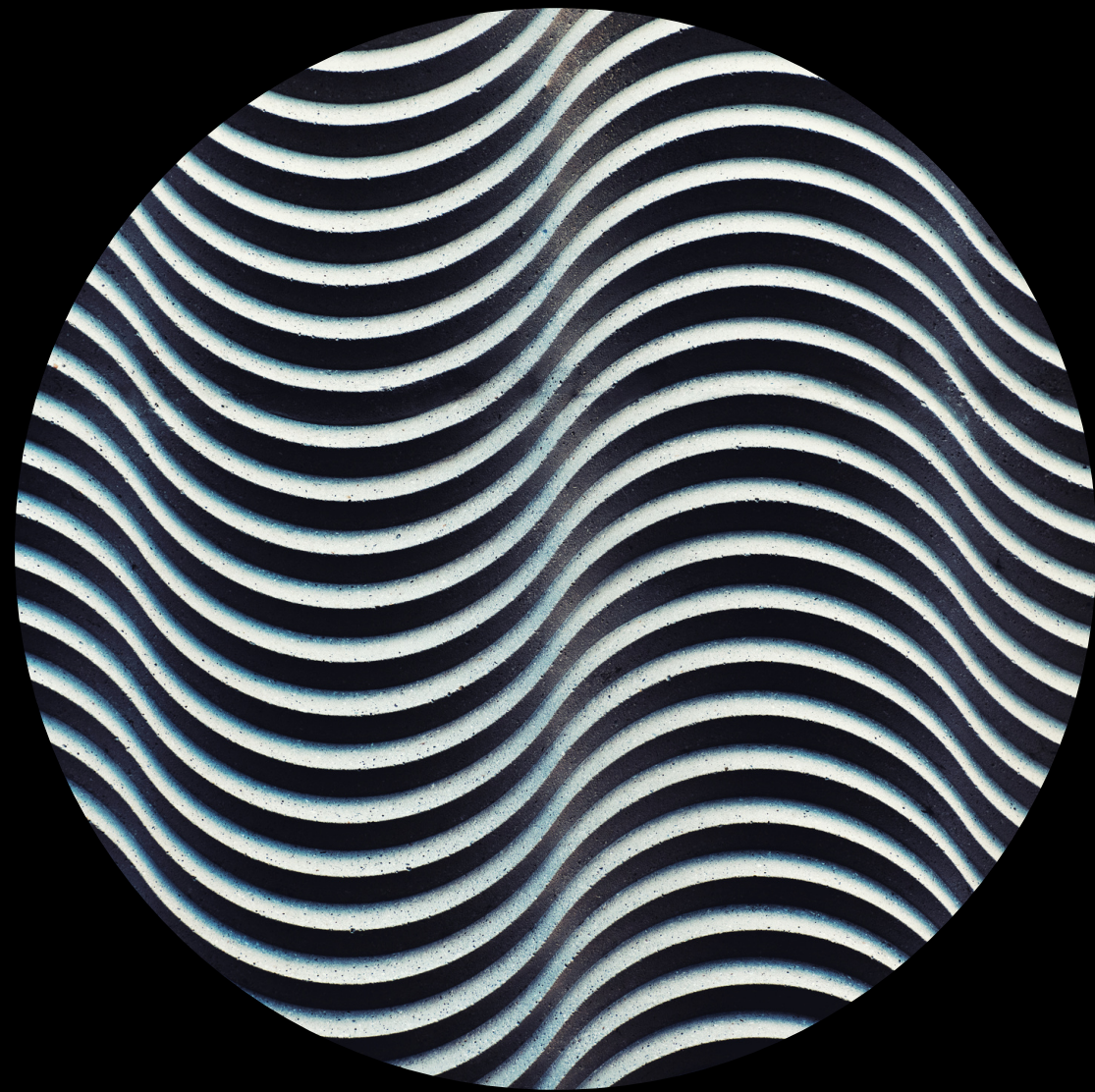


Timing

El momento adecuado ¿lo es todo?

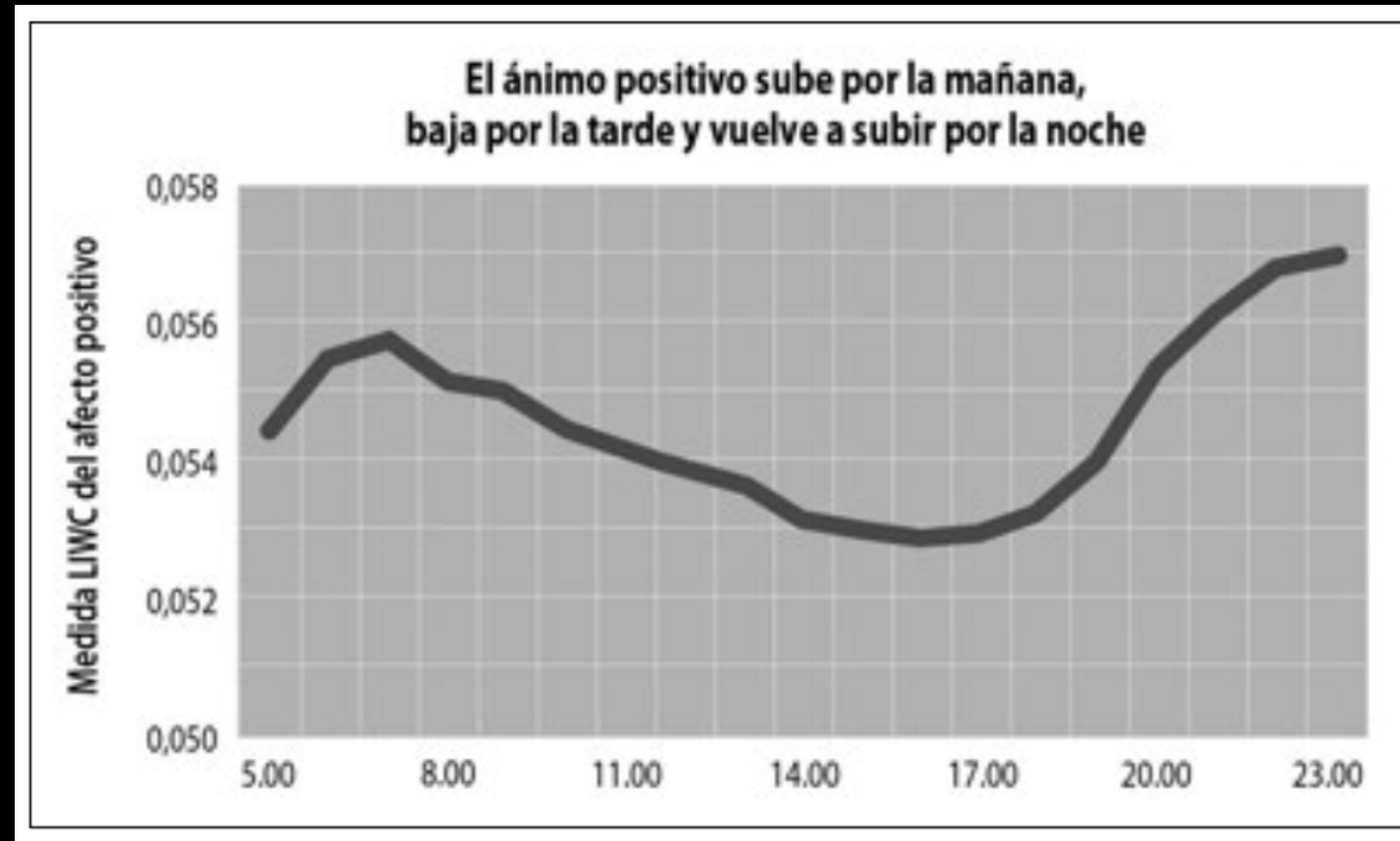


El reloj biológico define cómo experimentamos la vida



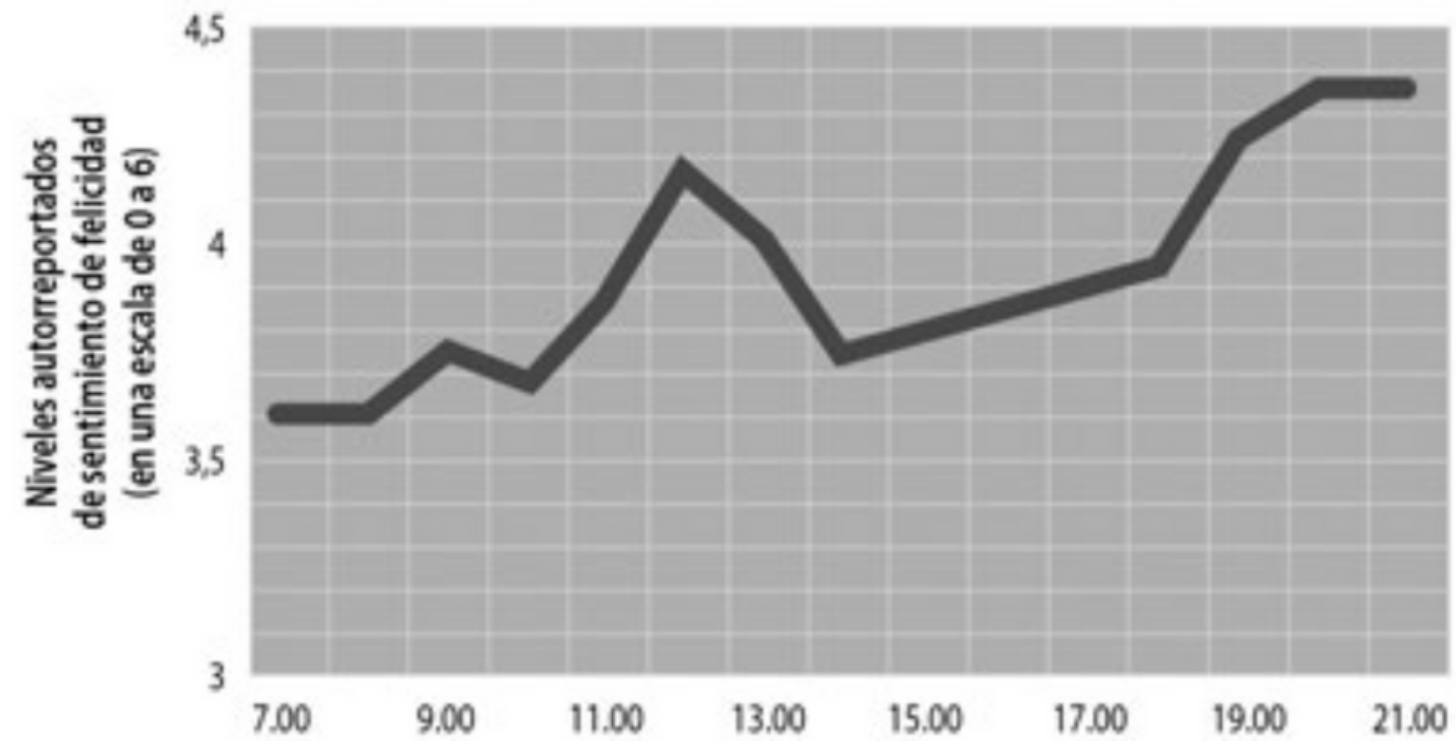
Ritmo circadiano personal

Es el reloj biológico interno de 24 horas que regula los ciclos naturales de vigilia y sueño, así como otros procesos corporales como la liberación de hormonas, la temperatura y el apetito

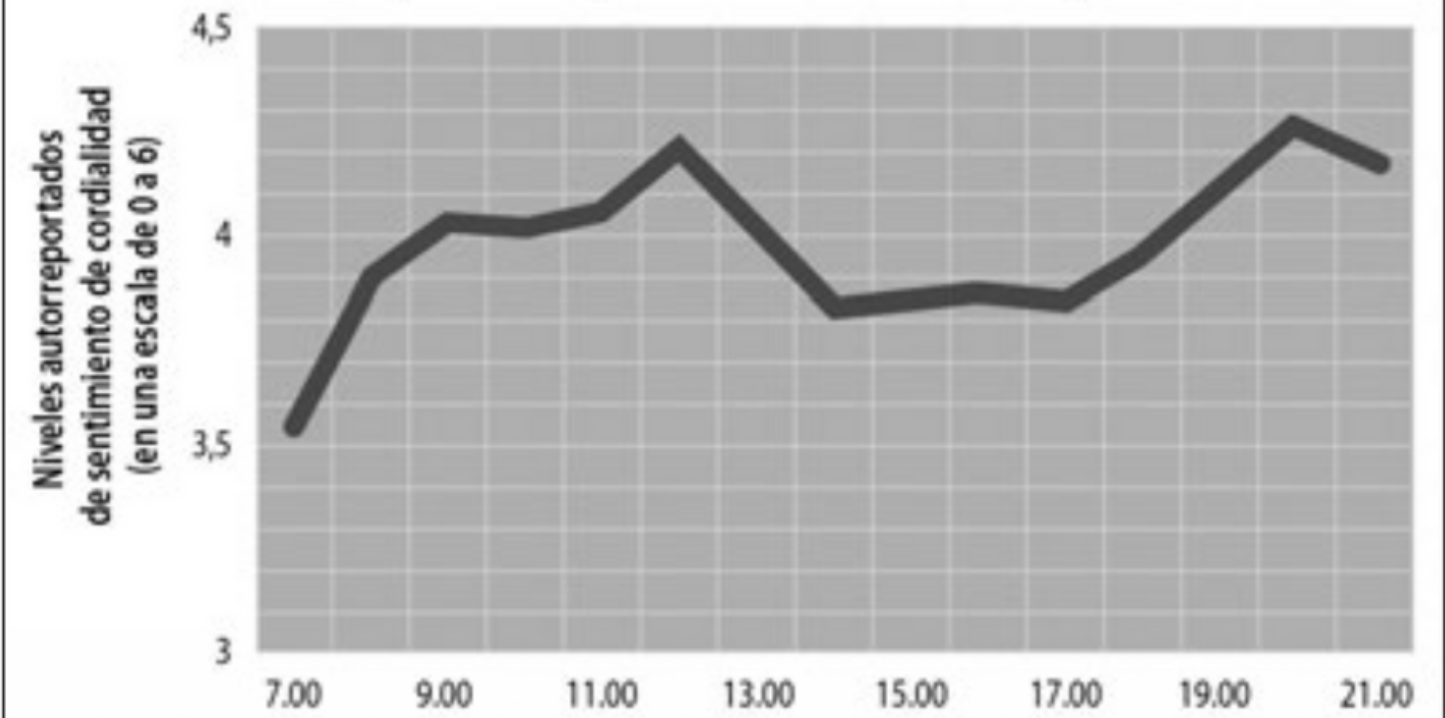




Las personas se sienten más felices durante la mañana, menos felices por la tarde, y más felices de nuevo por la noche

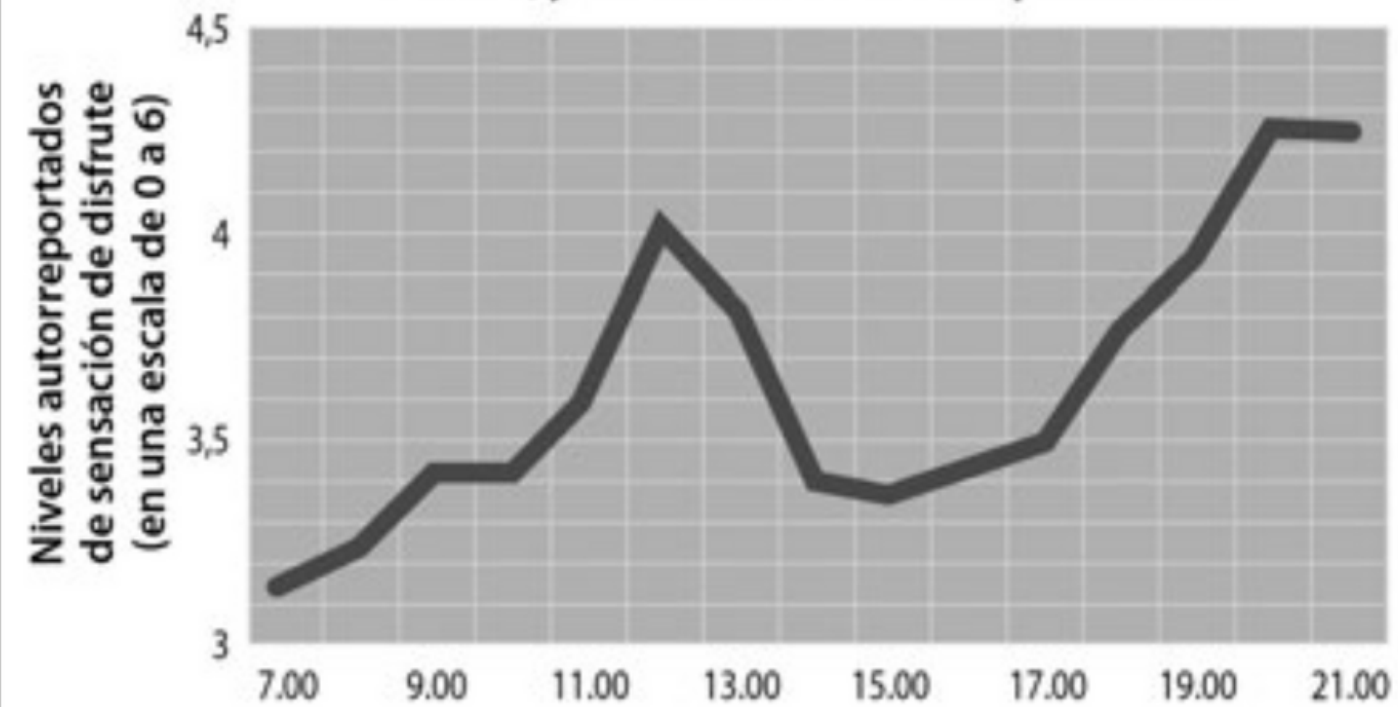


Las personas sienten cada vez más cordialidad hacia los demás durante la mañana, menos cordialidad por la tarde, y más cordialidad de nuevo por la noche

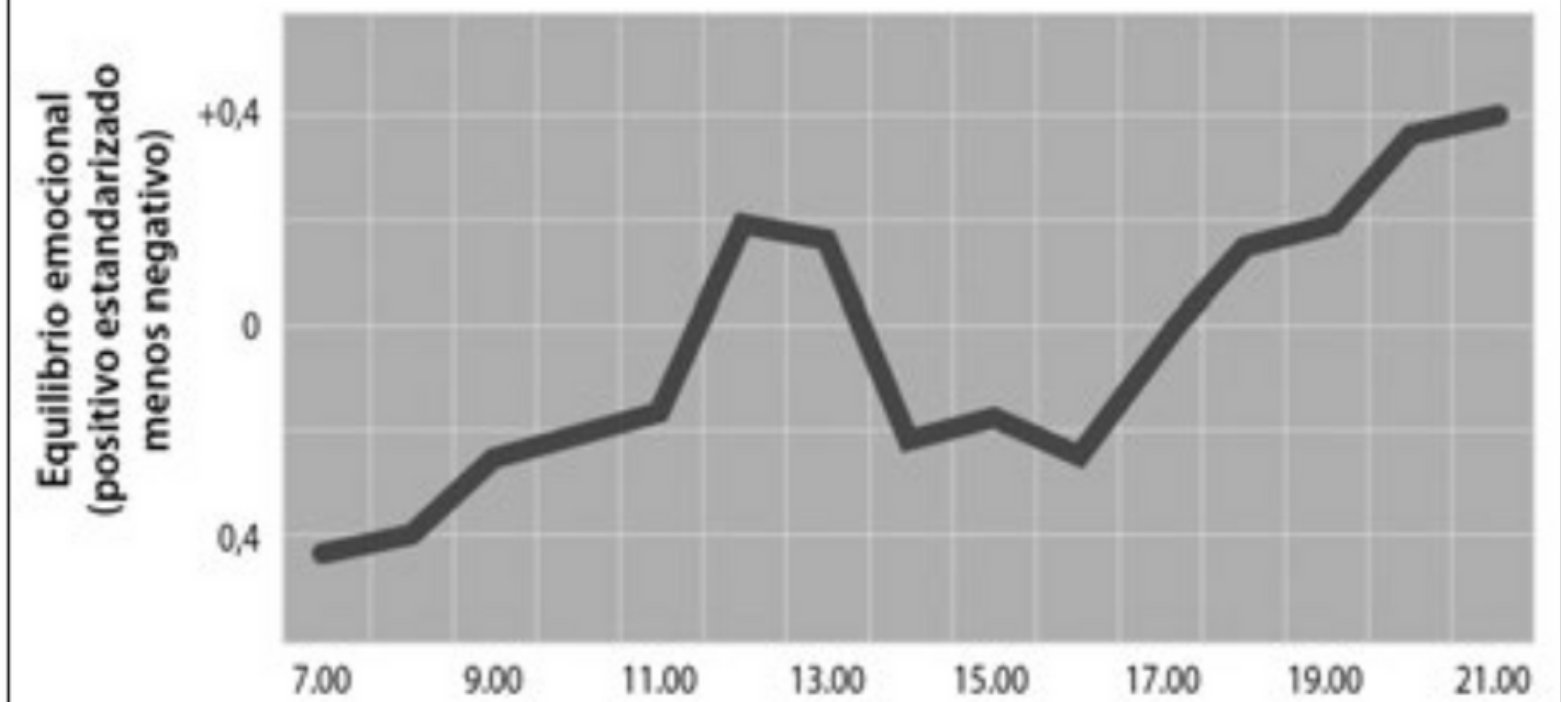


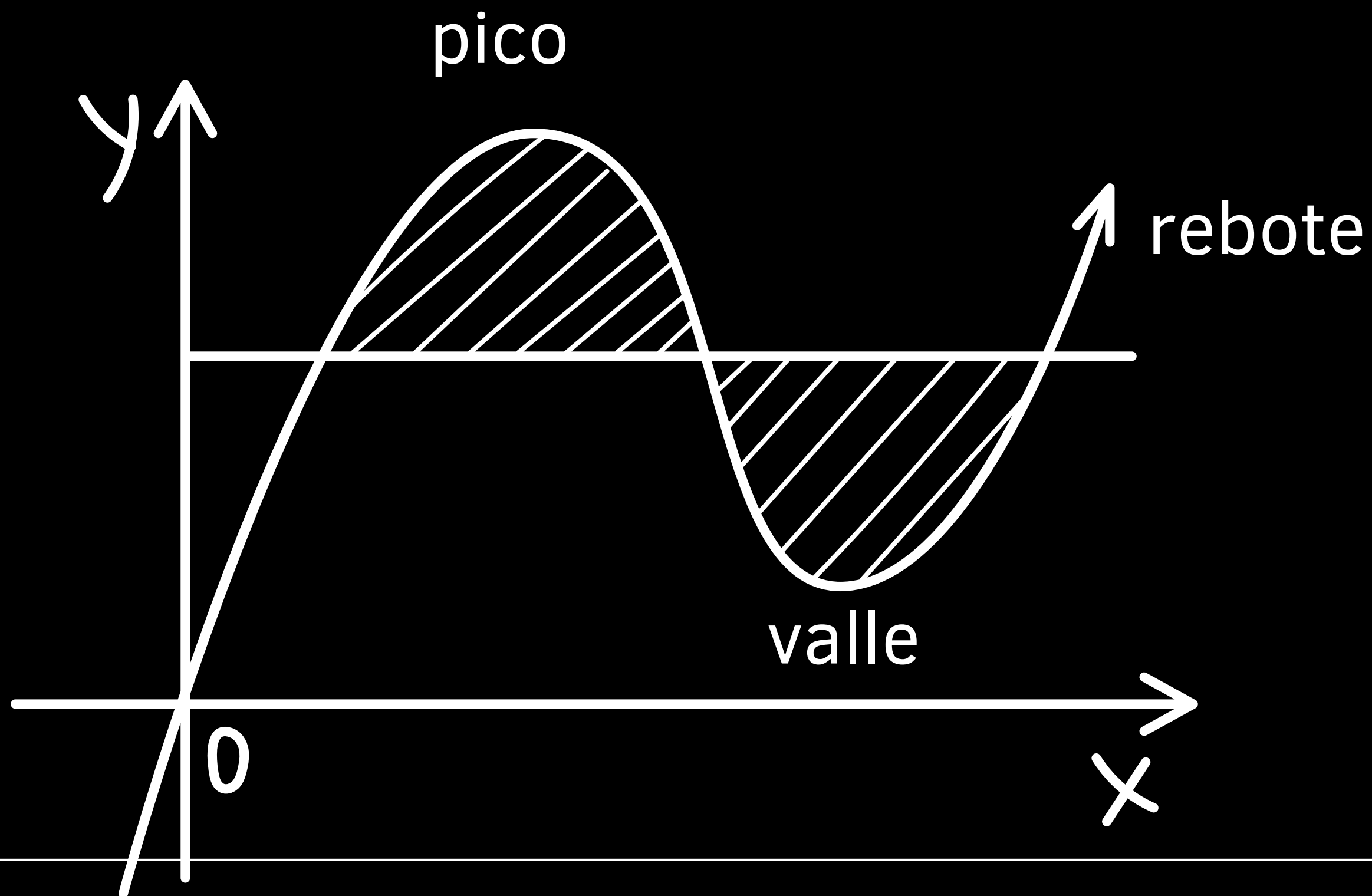


Las personas disfrutan más a medida que transcurre la mañana, disfrutan menos por la tarde, y vuelven a disfrutar más por la noche



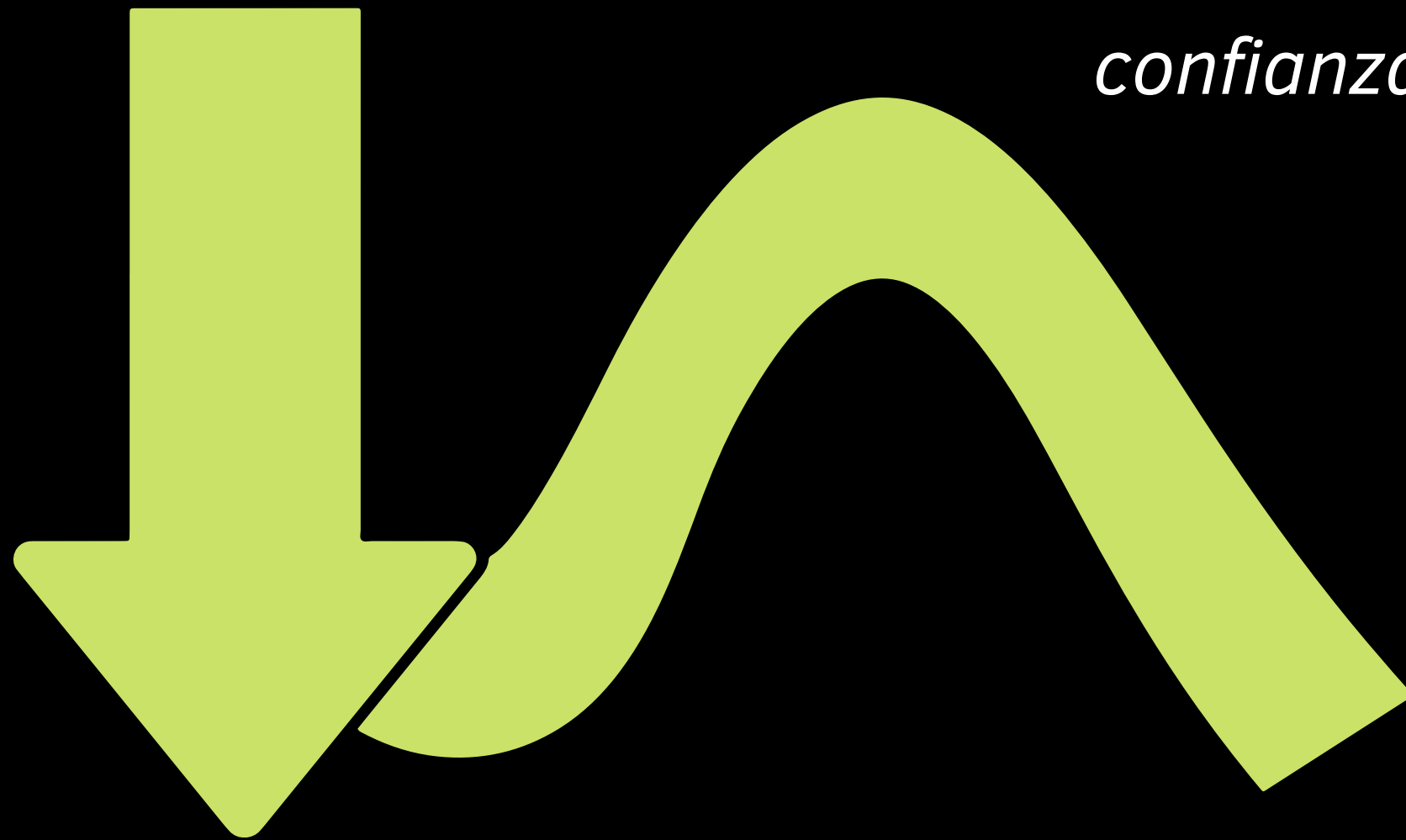
El equilibrio emocional aumenta por la mañana, decae por la tarde y vuelve a subir por la noche

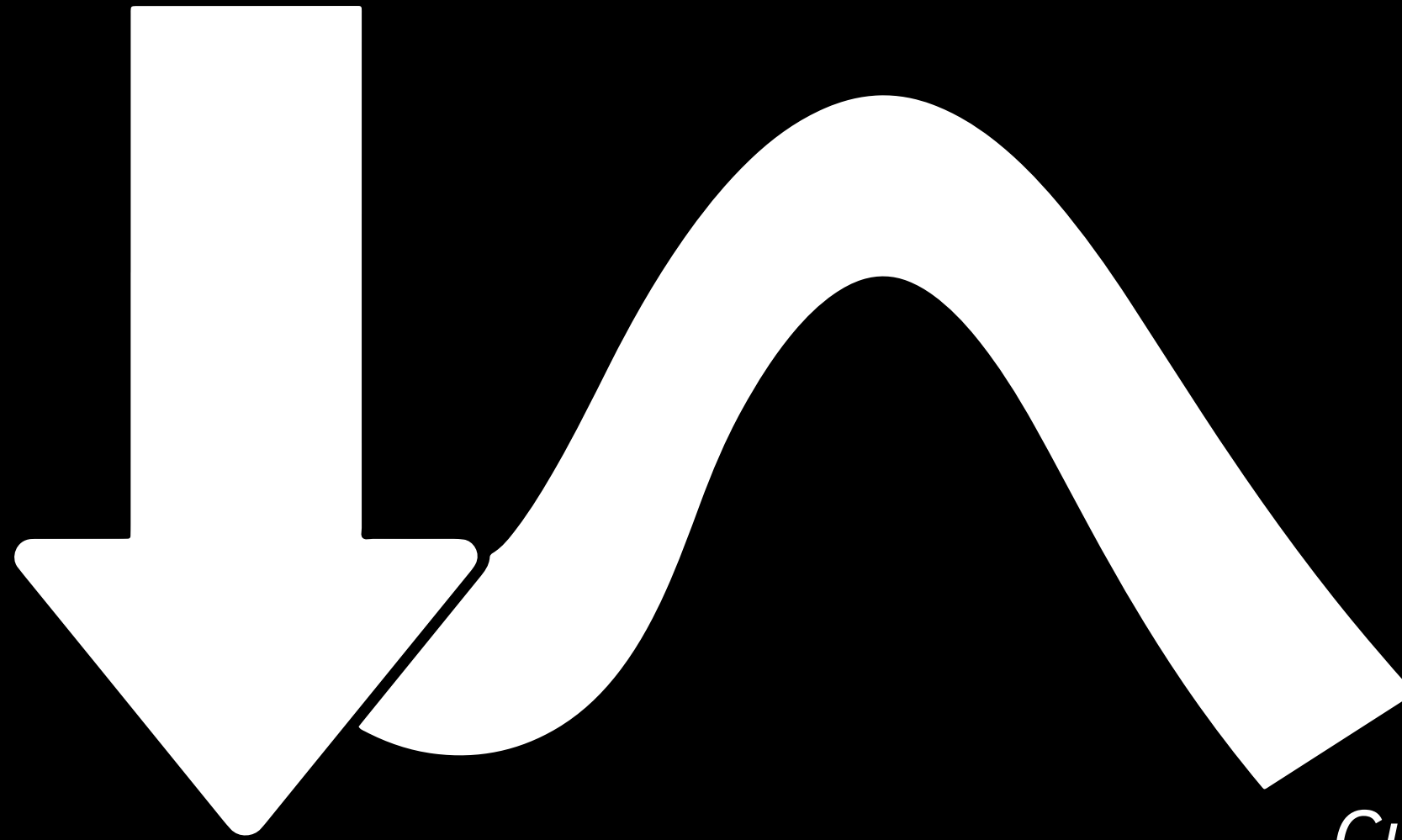






*Los picos coinciden con las emociones de alerta,
confianza y entusiasmo*





*Cuando cae la energía
también baja la capacidad
de analizar y enfocarse*



En la organización del día alinea el tiempo al tipo de tarea

creativo



analítico



Pausas reconstituyentes

a 7 horas de despertar

estar activos



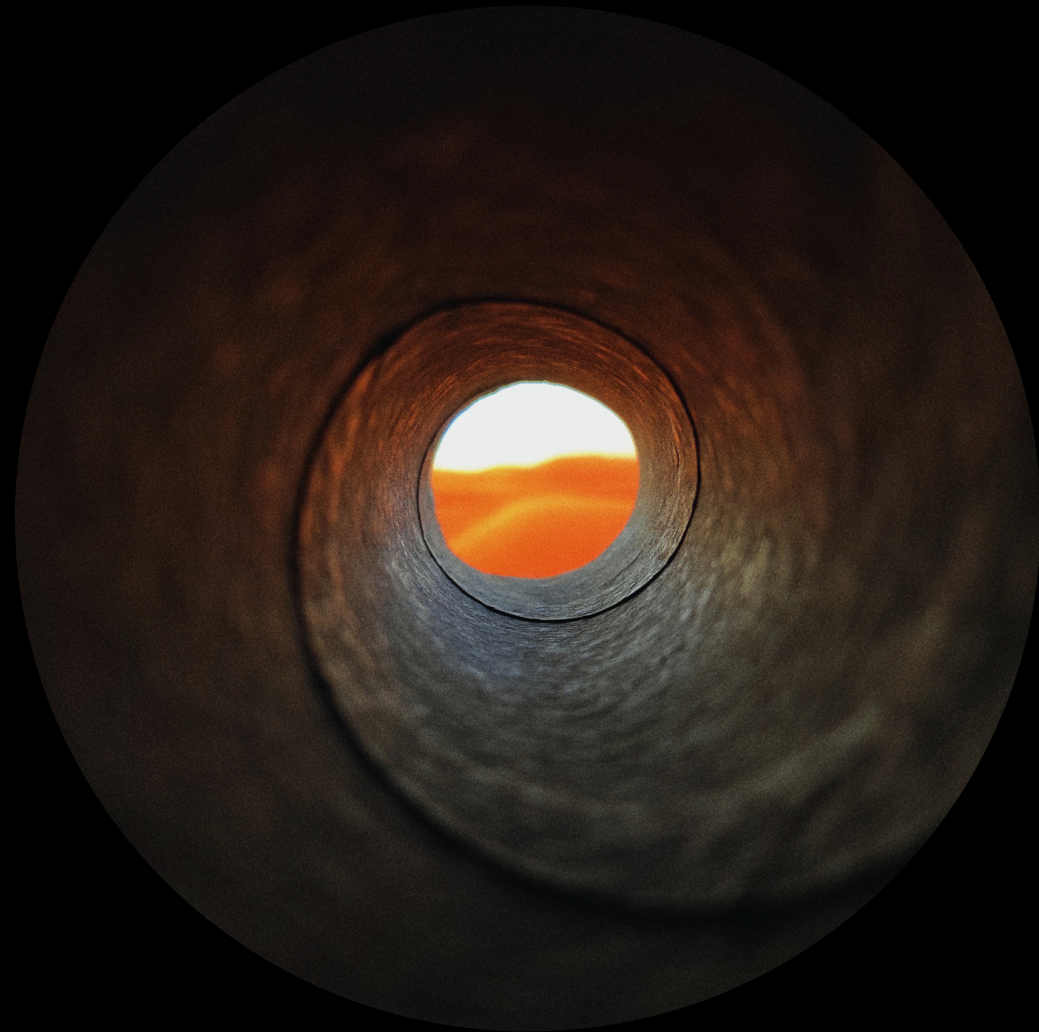
estar con otros

estar al aire libre



La importancia de los comienzos

Si un comienzo falla, recrea uno nuevo



El peso de los finales

*recuerdos en la memoria (escuela,
infancia, otro tiempo...)*

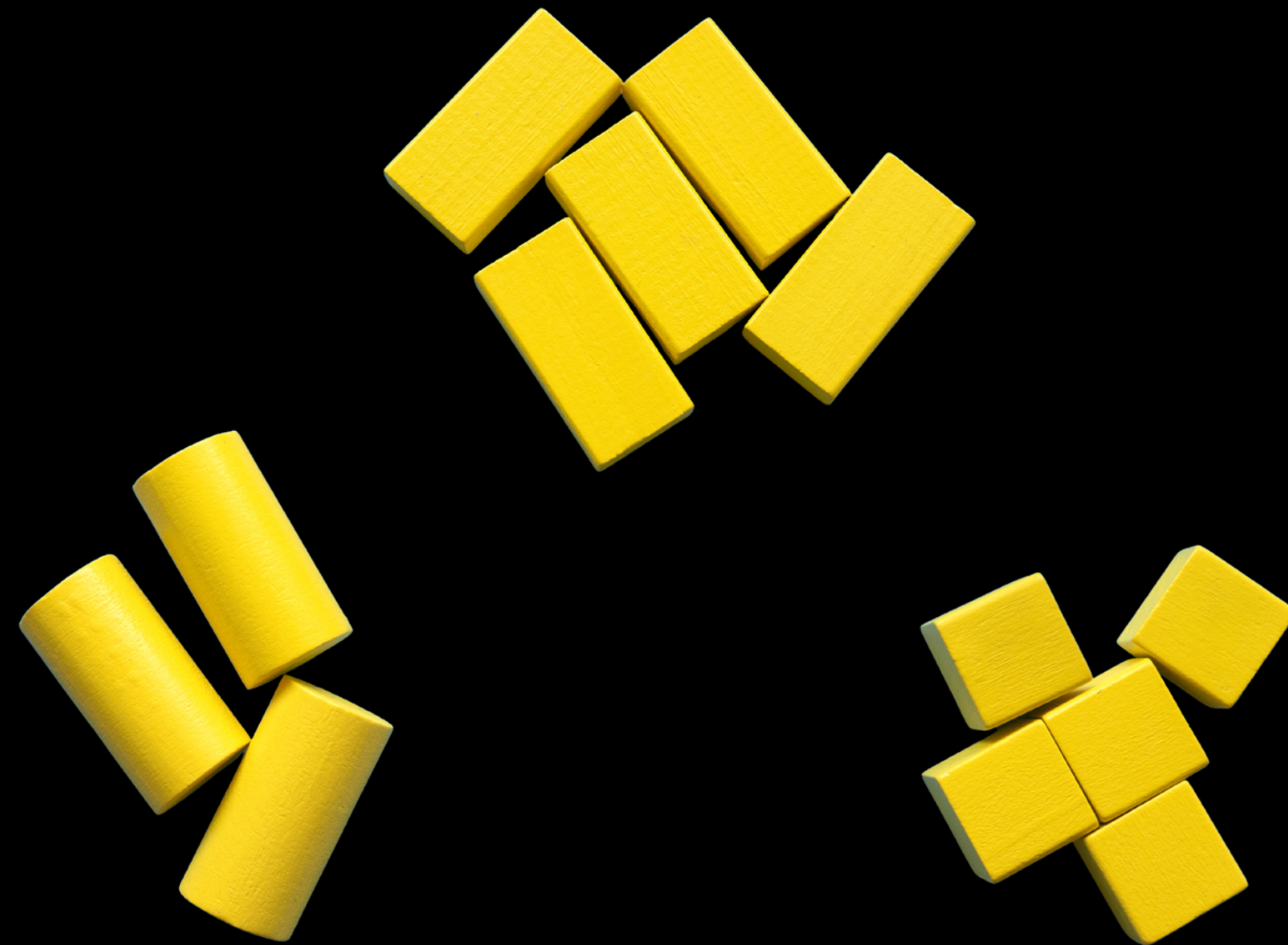


motivación

¿puntos medios?

energía

¿cuáles son las técnicas
que te funcionan?



*La innovación y la creatividad, a veces, son mayores
cuando no estamos en nuestros mejores momentos.*



El orden es importante



¿Cuándo, mejor primero? ¿Cuándo, mejor no primero?



¿Cuándo renunciar la trabajo?

Cuando no te ves ahí en 6 meses...

Cuando no genera desafíos ni autonomía...

¿Cuándo casarte?

¿Cuándo terminar una relación?

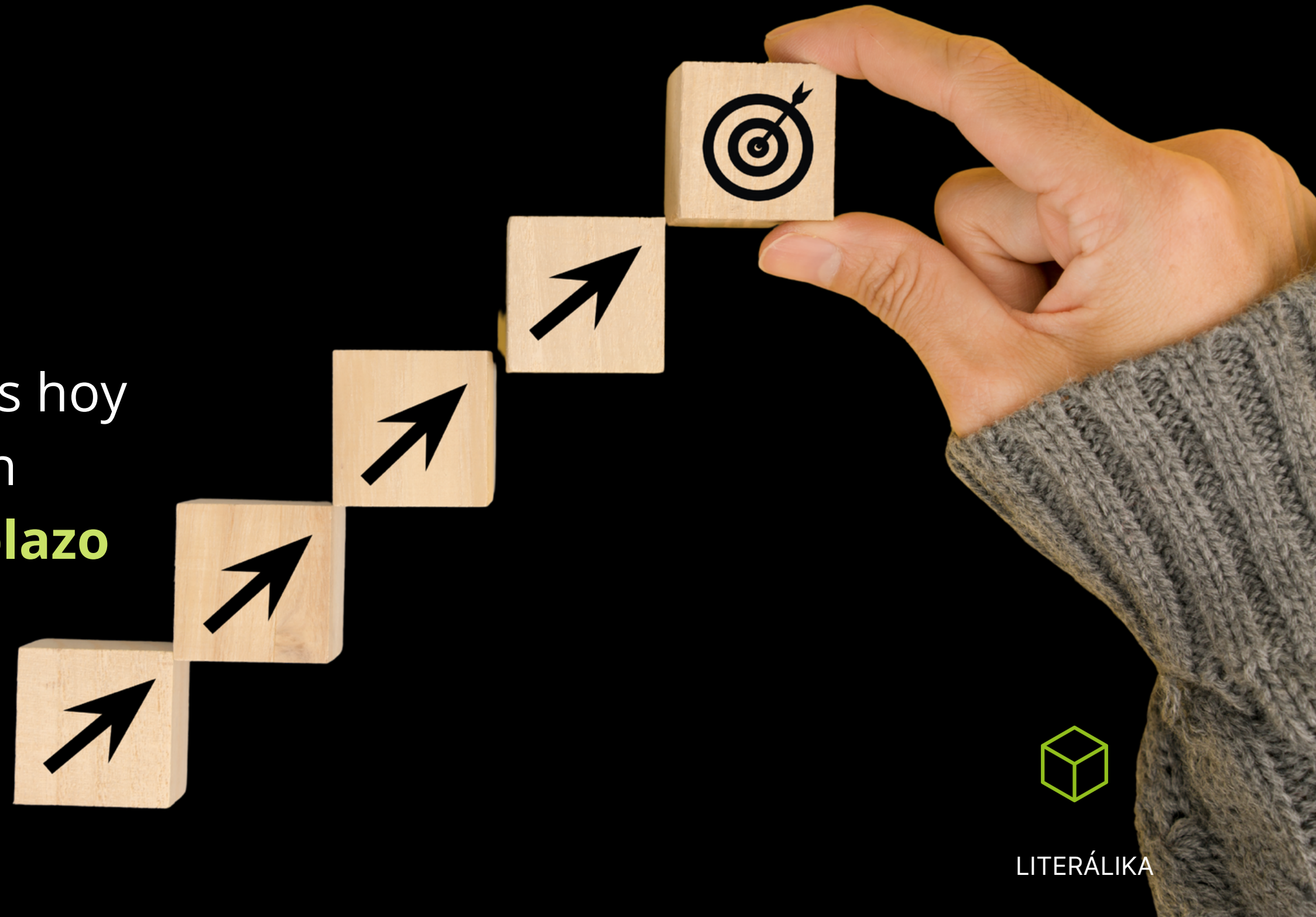
¿Cuándo... qué?



LITERÁLIKA

WHEN?

Cuando lo que haces hoy
no está alineado con
tus **metas a largo plazo**



LITERÁLIKA



Tener metas a largo plazo nos brinda **dirección, propósito y motivación**



 ¿Cómo te vas de la sesión?

TIPS DE LECTURA



- 1. Empieza con intención, no con obligación, ¿algún objetivo?*
- 2. Reserva un espacio fijo en tu agenda*
- 3. Ten siempre el libro a mano*
- 4. Lee con lápiz, notas o marcadores*
- 5. No busques leer "rápido", sino entender bien*
- 6. Comparte tus impresiones, incluso si son breves, genera conversaciones*
- 7. Si el libro no te atrapa de inmediato, dale una segunda oportunidad*
- 8. Integra lo aprendido en tu día a día*
- 9. No leas solo con la mente; permítete disfrutar del proceso*