

Técnica Pomodoro



¿Qué es la técnica Pomodoro?

Procedimiento de gestión de tiempo que consiste en trabajar en intervalos de 25 minutos (pomodoros), con tiempos de descanso de 5 minutos.

Fue creada en 1980 por Francesco Cirillo.

¿Cómo funciona?

1. Elige una tarea
2. Pon tu temporizador en 25 minutos.
3. Realiza tus actividades hasta que se termine el tiempo.
4. Toma un descanso de 5 minutos.
5. Cada 4 pomodoros toma un descanso más largo de 15-30 minutos.



¿Cómo la puedes aprovechar al máximo?

1. Desglosa tus tareas complejas.



2. Combina tus tareas más fáciles.



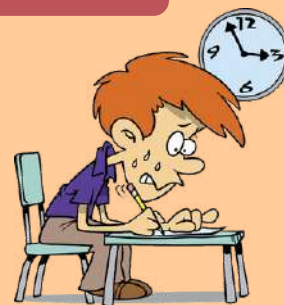
3. Una vez establecido un pomodoro, no puede romperse.



Si una interrupción es inevitable, toma un descanso de 5 minutos y comienza de nuevo.

4. No extiendas el trabajo más allá del pomodoro

5. Aprovecha los descansos



Ventajas

1. Fácil de implementar
2. Promueve el trabajo creativo
3. Ayuda a facilitar el desarrollo de tareas complejas
4. Hace que el tiempo sea tu aliado

Desventajas

1. Requiere de mucha disciplina
2. Es difícil si no tienes la habilidad de concentrarte
3. Requiere de tu participación constantemente



Referencias

Obando, R. (2023, 21 enero). Qué es la técnica Pomodoro y cómo usarla para mejorar tu productividad. <https://blog.hubspot.es/sales/tecnica-pomodoro>
Red de Portales News Detail Page. (s. f.). <https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/metodo-estudio-tecnica-pomodoro-1157076.html>