



LA TÉCNICA "POMODORO"

Es una técnica popular para gestión del tiempo que consiste en trabajar en sesiones de 25 minutos separadas por descansos breves para maximizar la concentración.

La técnica Pomodoro, o método Pomodoro, es una metodología de productividad. El creador de esta técnica la llamó así porque para contar el tiempo usaba un cronómetro de cocina con forma de tomate (pomodoro, en italiano)

BENEFICIOS:

- Optimiza la comunicación del equipo
- Ayuda a minimizar las distracciones
- Reduce la fatiga mental
- Mejora la concentración
- Mantiene la motivación
- Mejora la planificación de proyectos

Cómo implementar el método "Pomodoro":

PASO 1: Crea una lista de tareas en orden de importancia

PASO 2: Configura un temporizador de 25 minutos

PASO 3: Trabaja en una tarea durante ese intervalo de tiempo

PASO 4: Tómate 5 minutos de descanso

PASO 5: Haz 3 "pomodoros" más, repitiendo los pasos 2 a 4

PASO 6: Después de la cuarta sesión de trabajo, tómate un descanso entre 15 y 30 minutos

Repite el ciclo y registra cuántas sesiones "pomodoro" necesitas para finalizar una tarea.