TÉCNICA *Pomodoro*

Es un método de gestión del tiempo desarrollado por Francesco Cirillo a fines de los años 80. Consiste en dividir el trabajo en intervalos de 25 minutos de concentración - llamados pomodoros - separados por pausas breves.

1. Elegí una tarea a realizar.
2. Configurá un temporizador en 25 minutos.
3. Trabajá en ella hasta que suene el temporizador.
4. Poné un check en la hoja de actividad.
5. Tomá un descanso de 5 minutos.
6. Cada cuatro pomodoros, hacé una pausa más larga (15 o 20 minutos)

TIP

Ajustá los tiempos según lo que mejor funcione para vos; por ejemplo, podés extender los períodos de concentración y, en consecuencia, también las pausas. La adaptación al método puede llevar un tiempo. Sé paciente y permitite incorporarlo de manera progresiva hasta que se vuelva parte de tu rutina.