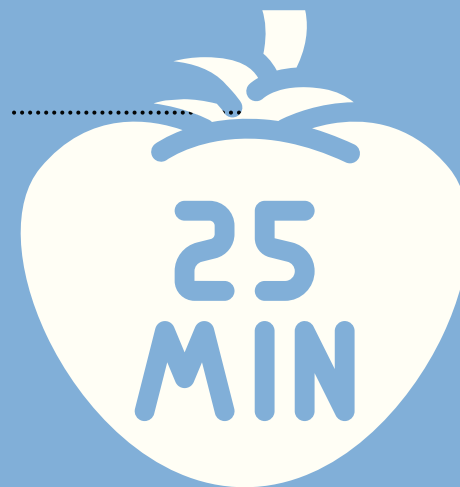




# Técnica Pomodoro



## La técnica Pomodoro®

El famoso método para gestionar el tiempo que ha cambiado la vida a 2 millones de personas



Francesco Cirillo

Creator de *the Pomodoro* TECHNIQUE

PAIDÓS



### ¿Qué es?

Es un método en el que se administra el tiempo para dedicarse a una tarea en específico.

### ¿Por qué se llama así?

Toma este nombre porque su creador, el ingeniero Francesco Cirillo, utilizaba para medir el tiempo un reloj de cocina con forma de tomate. En italiano tomate se dice «Pomodoro», de ahí su nombre.

### Importancia de los tiempos

Si crees que te funciona mejor, por ejemplo, hacer periodos de 30 minutos de estudio con 10 minutos de descanso, puedes probar a ver qué tal te funciona. Pero la idea es que los periodos de estudio no sean demasiado largos, para no cansarnos y perder la concentración.

# Técnica Pomodoro

INFORMACIÓN

### ¿En qué consiste?

- Se trata de hacer periodos de estudio de 25 minutos.
- Cada uno de estos periodos de 25 minutos se llama «Pomodoro».
- Tras cada «Pomodoro» harás una pausa de 5 minutos.
- Cuando ya has hecho 4 «Pomodoros» el descanso será mayor, debes hacer un descanso de 30 minutos.
- Si quieres seguir, tras la pausa de 30 minutos, comenzarás el proceso de nuevo.

### Importancia de los tiempos

En principio hay que combinar 25 minutos de estudio con 5 de descanso. Transcurridos 4 periodos de 25 minutos hay que descansar 30 minutos, pero esto no tiene que ser estricto.

# Técnica Pomodoro

## PROS Y CONTRAS

### Disminuye la sensación de cansancio

Divides tareas grandes en periodos de 25 minutos y la sensación de cansancio mental disminuye.

### No procrastinas

Al ser un margen de tiempo pequeño no tienes tiempo para perderlo ni procrastinar. Cuando sientes que tienes un reloj y un plazo que cumplir, aunque sea para tí mismo, la concentración es mayor.

### Eres consciente del tiempo

Te permite conocer realmente cuánto tiempo dedicas a pasar apuntes, estudiar cada tema o cualquier otra actividad. Con la técnica pomodoro realizas un actividad cada vez sin distracciones y es más fácil ser consciente del tiempo empleado.

### Clasificaciones complicadas

Algunas tareas son fáciles de organizar por tiempos de 25 minutos pero otras requieren un tiempo mayor o menor y son difíciles de clasificar

### Difícil reincorporación

Tras los descansos no siempre es fácil reincorporarse de nuevo a la actividad y a veces el tiempo del pomodoro no es suficiente.

### Dificultades en horarios

Dependiendo de la hora del día te resultará más fácil aguantar los ciclos o tenderás más a remolonear.

