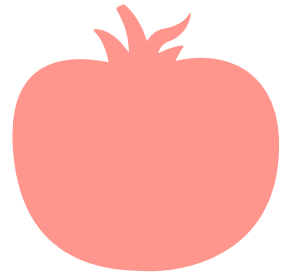


Técnica Pomodoro



Desarrollada por Francesco Cirillo en la década de los años 80 del siglo pasado. Consiste en una división organizada del tiempo dentro de una jornada de trabajo. Implica los siguientes pasos:

1. Seleccionar la tarea a realizar, de un listado previo clarificado adecuadamente.
2. Se programa un temporizador de 25 minutos.
3. Se trabaja de forma intensa en el avance de la tarea seleccionada, sin detenerse y buscando concentrar atención e intención, hasta que suene la alarma. Si se interrumpe el ciclo, o no se cumple el trabajo organizado hasta que suena la alarma, deberá iniciarse nuevamente. Debe procurarse eliminar, de forma previa, distractores posibles para obtener la concentración necesaria y sostener el ritmo por la temporalidad indicada. Al completar un ciclo de 25 minutos, deberá registrarse en un control personal
4. Al completar 25 minutos, deberá procurarse un descanso de 5 minutos, también temporizado para no excederse y provocar distracción.
5. Al lograr 4 comodors seguidos, deberá procurarse un descanso de por lo menos 20 minutos.

Pomodoro 1 / 25 minutos
Descanso 5 minutos
Pomodoro 2 / 25 minutos
Descanso 5 minutos
Pomodoro 3 / 25 minutos
Descanso 5 minutos
Pomodoro 4 / 25 minutos
Descanso largo 20 minutos

2 horas
15 minutos

Reflexiona:

¿Cuántos pomodoros tendrías disponibles en tu jornada de trabajo?

¿Qué momentos de tu día podrían organizarse con esta técnica?