

CONOCE LA TÉCNICA POMODORO

**Método para mejorar la
administración del tiempo**

Se basa en usar un temporizador para dividir el tiempo en intervalos fijos, llamados **pomodoros**, de 25 minutos de actividad, seguidos de 5 minutos de descanso, con pausas más largas cada cuatro pomodoros.



PERO, ¿CÓMO USARLA? 😬

1

Poner el temporizador
25 minutos

4

Repetir intervalos
de 25 minutos,
hasta completar 4
pomodoros

2

Trabajar en la tarea de
manera intensiva

5

tomar una pausa larga
de 20 a 30 minutos

3

Tomar una pausa de 5
minutos

Francesco Cirillo,
el creador, usaba
un reloj de cocina
con forma de
tomate.

