



Estudia con más productividad y descansa más tiempo. La técnica pomodoro.

Hoy les queremos compartir a todos ustedes una técnica que sabemos, les va a ayudar mucho en sus clases o en cualquier actividad que necesite de su atención, trabajo y productividad.

La **técnica pomodoro**, no es una receta de cocina aunque su nombre quizás los haga pensar en un tomate. En realidad, es una estrategia para **gestionar el tiempo de estudio o de trabajo** y es muy fácil de seguir.

Fue creada en la década de los 80's por Francesco Cirillo quien utilizó un reloj de cocina en forma de tomate (pomodoro) con el que diseñó intervalos fijos de tiempo a los que llamó **"pomodoros"**.

Básicamente, ésta técnica ayuda a dividir el tiempo de estudio o de trabajo en "pomodoros" de **25 minutos** en los cuales, se debe dedicar sin interrupciones, toda la atención a la actividad que se desea realizar. Antes de utilizar ésta técnica, es importante tener la lista de actividades a trabajar. Para implemetarla, les compartimos los pasos a seguir:

1. Se decide la tarea o actividad que se realizará.
2. Se programa el pomodoro (se recomienda el uso de una alarma) por **25 minutos**.
3. Se trabaja de manera **intensiva y sin interrupciones o distracciones** durante los 25 minutos o hasta que suene la alarma. Es importante marcar como terminada la actividad en la lista una vez que el pomodoro termina.
4. Se descansa **durante 5 minutos**. Se puede tomar un café, estirarse, caminar un poco. Se puede hacer cualquier cosa **excepto** continuar trabajando.
5. Se inicia de nuevo el proceso con una actividad nueva o continuando con la que aún está pendiente.

*Una vez que se realiza esto durante 4 pomodoros, se puede tomar un descanso más largo de hasta 30 minutos.

