

técnica pomodoro

Esta técnica inventada por el italiano Francesco Cirilo para la organización del tiempo incluye 25 minutos de concentración y luego 5 de descanso. A partir del tercer ciclo 25/5 debe aumentarse el tiempo de descanso hacia los 15 o incluso 25 minutos, dependiendo del nivel de fatiga mental. Es recomendable programar los intervalos de 25 minutos con la ayuda de un temporizador.

- ✓ organizar el tiempo

Primera tarea a realizar (25 min.)

¿Completada?

Primer descanso (5 min.)

¿Completado?

Segunda tarea a realizar (25 min.)

¿Completada?

Segundo descanso (5 min.)

¿Completado?

Tercera tarea a realizar (25 min.)

¿Completada?

Tercer descanso (15 a 25 min.)

¿Completado?