

La técnica Pomodoro



“Pomodoro” es la voz italiana de la palabra tomate. El autor de esta técnica, Francesco Cirillo, la ideó a partir del temporizador de cocina en forma de tomate de los años 80¹.

La técnica Pomodoro es una herramienta que puede ayudar a equilibrar la concentración en tareas con descansos regulares¹:



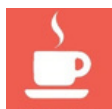
IDENTIFICA y DECIDE la tarea en la que vas a trabajar.



ACTIVA EL TEMPORIZADOR para una duración de 25 minutos.



TRABAJA EN LA TAREA hasta que suene la alarma del temporizador.



Tómate un breve DESCANSO DE 5 MINUTOS.



Repite 4 veces los pasos anteriores y toma un descanso de 15-30 minutos al final.



5 min.

25 min.



5 min.

25 min.



5 min.

25 min.



15-30 min.

25 min.

1. 1. Cirillo F. The pomodoro technique (The Pomodoro) [(Fecha de acceso: Diciembre 2024)]; 2006 Available online: https://lasolutionestenvous.com/wp-content/uploads/2014/04/ThePomodoroTechnique_v1-3.pdf.