

Pomodoro

Si bien introduce otros mecanismos y conceptos, básicamente Pomodoro se puede resumir en los siguientes 7 pasos:

1. Elegir una tarea a realizar a continuación
2. Establecer la cuenta regresiva en **25 minutos**
3. Trabajar en la tarea hasta que suene la alarma
4. Registrar el avance en una hoja
5. Tomar un descanso de **5 minutos**
6. Repetir los pasos 1 a 5 tres o cuatro veces
7. Tomar un descanso largo de **20 a 30 minutos**

Es una técnica que se puede usar inmediatamente sin dificultad y que permite ganar foco, productividad y lograr grandes resultados en la gestión del tiempo.