

METODOLOGÍA POMODORO

EN CUATRO PASOS



DEFINE LAS TAREAS

Elige una tarea clara y alcanzable para trabajar en un periodo de tiempo.



ESTABLECE EL POMODORO

Usa un temporizador de 25 minutos para enfocarte en la tarea, sin distracciones.



DESCANSO CORTO

Tras la alarma, descansa 5 minutos: estírate, hidrátate, despeja la mente.



REPITE ESTE CICLO

Repite el ciclo cada 25 minutos; tras 4 Pomodoros, toma un descanso de 15-30.