

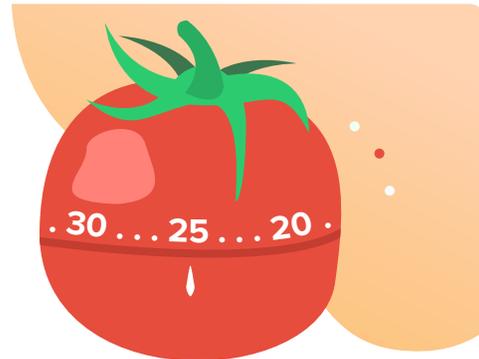
#hazloconTIC

La Técnica Pomodoro

Quizá hayas notado que algunas personas realizan pausas constantes a sus actividades o las hacen por tiempos específicos: revisan su celular, abren una página de internet para leer noticias o se levantan a “estirar las piernas” y después de unos minutos retoman su actividad.

Lo que tal vez no sepas es que están aplicando un **método de administración del tiempo que se ajusta perfectamente a su ritmo de actividad**. Nos referimos a la Técnica Pomodoro y te explicamos de qué se trata: La Técnica Pomodoro es un método sencillo basado en desarrollar una actividad continua durante 25 minutos ininterrumpidos, los cuales requieren de toda la atención, y pasando ese tiempo se toma un descanso de 5 minutos para despejar la mente.

Después se retoma la actividad durante otros 25 minutos, se descansa por 5 minutos, y así sucesivamente durante toda la jornada laboral. A cada uno de los descansos se le nombra Pomodoro. La intención es distribuir el tiempo de manera enfocada dando oportunidad al esparcimiento para continuar con las actividades.



Pomodoro es una palabra italiana que significa “**manzana dorada**”, que no es otra cosa que el tomate. La técnica adquiere ese nombre por la forma de tomate del clásico reloj de cocina que usó el creador de esta técnica, el italiano Francesco Cirillo, siendo estudiante universitario.

Con esta técnica puedes lograr un excelente rendimiento basado en la administración de tu tiempo por intervalos, ya que elimina casi en su totalidad el agotamiento psicológico o emocional que produce una jornada larga de actividad.

Un reloj digital es suficiente para ayudarte a cronometrar el tiempo que programes para tus actividades, sin embargo, existen algunas aplicaciones para tu smartphone, como Flash Tomato, o Brain Focus, las cuales puedes descargar desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, y te permitirán administrar el tiempo que inviertes en una actividad.

Para tener éxito en esta técnica te recomendamos:

1. **Organizar** tus actividades un día antes o al inicio
2. **Programar** alertas de cada una de las actividades
3. **Detener** la actividad cuando suene la alarma
4. **Continuar** con la actividad siguiente

Ahora ya lo sabes, inténtalo día con día, alcanza tus objetivos, aprovecha tu tiempo, comparte esta técnica con tus compañeros y recomienda este material a todos tus conocidos para que continúen con su desarrollo personal y profesional usando las TIC.

Recuerda, **#hazloconTIC**.



FUNDACIÓN
Carlos Slim

infinitem
Exceso de Velocidad

Biblioteca Digital
TELMEX