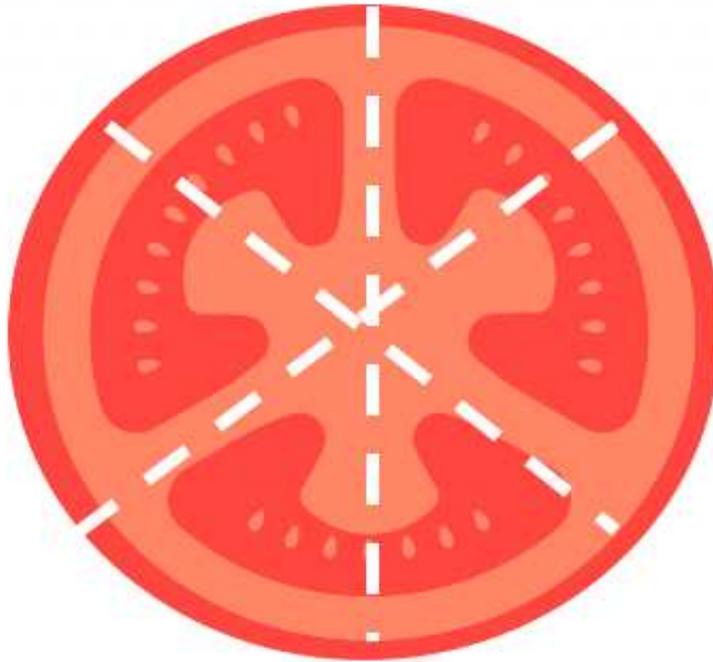




La Técnica Pomodoro (en italiano "tomate")

Al igual que seis cámaras en un tomate, considere dividir cada treinta minutos de tiempo de estudio en seis incrementos. Cada cámara representa cinco minutos, y luego la sexta cámara significa que es hora de tomar un descanso de cinco minutos (por ejemplo, tomar un trago de agua, revisar su teléfono, hacer ejercicio). Los descansos cerebrales planificados le permiten posponer las distracciones durante veinticinco minutos y luego disfrutar de un descanso de actualización de cinco minutos, luego volver al trabajo.

- **¿Cuáles son los buenos descansos cerebrales de cinco minutos para ti?** ¿Qué es refrescante pero no tomará más de cinco minutos? (Escriba sus opciones en una de las secciones de tomate a continuación).



- **¿Cómo controlarás tu tiempo?** ¿Qué te ayudará a mantenerte constante con 25 minutos de tiempo de estudio y luego un descanso de 5 minutos? (Compruebe si hay una aplicación Pomodoro. Hay algunas buenas opciones).

Aplicación/Reflexión: Experimento con la Técnica Pomodoro

Pruebe la Técnica Pomodoro consistentemente durante tres días. Entonces responda:

- **¿Cómo afectó un descanso de 5 minutos a su enfoque y nivel de concentración?** ¿Te sentiste más o menos concentrado después de un breve descanso?
- **¿Pudiste mantenerte constante con 25 minutos de estudio y luego un descanso de 5 minutos?** ¿Cuáles fueron los desafíos (si los hubo)? ¿Y qué hiciste para superar esos desafíos?