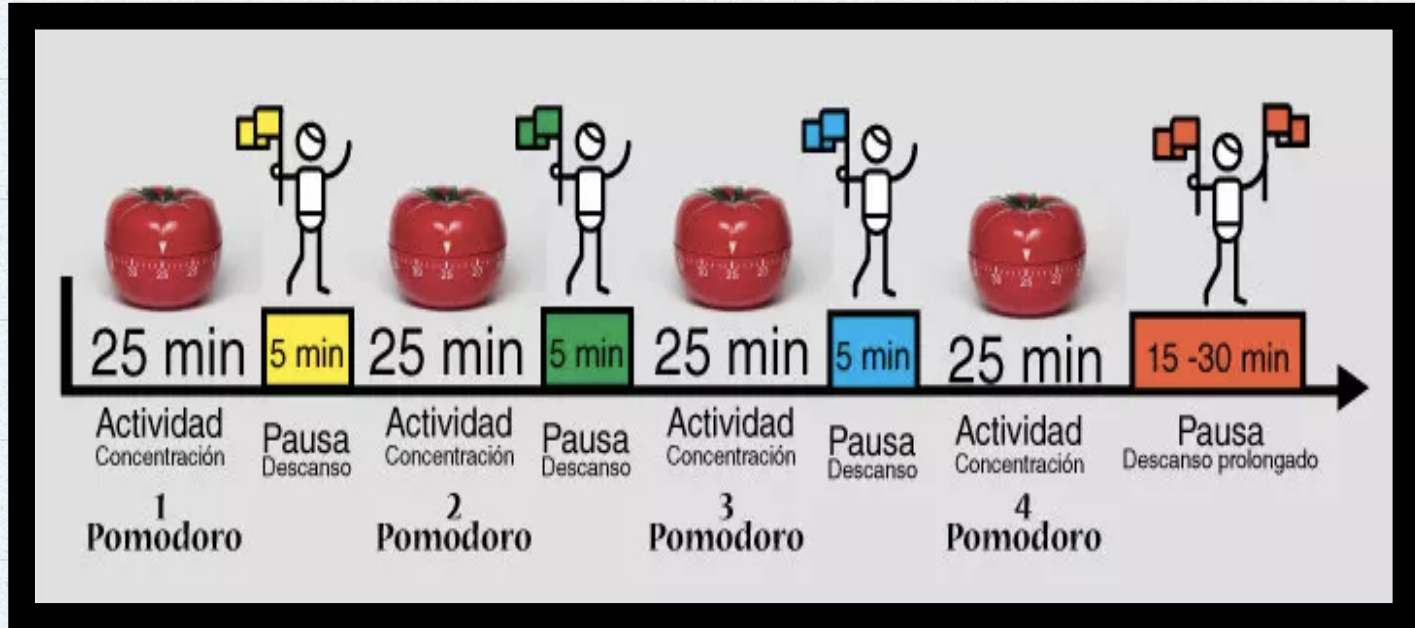




# TÉCNICA PARA ORGANIZAR EL TIEMPO



# ¿ CONOCES LA TÉCNICA POMODORO?



# LA TÉCNICA POMODORO

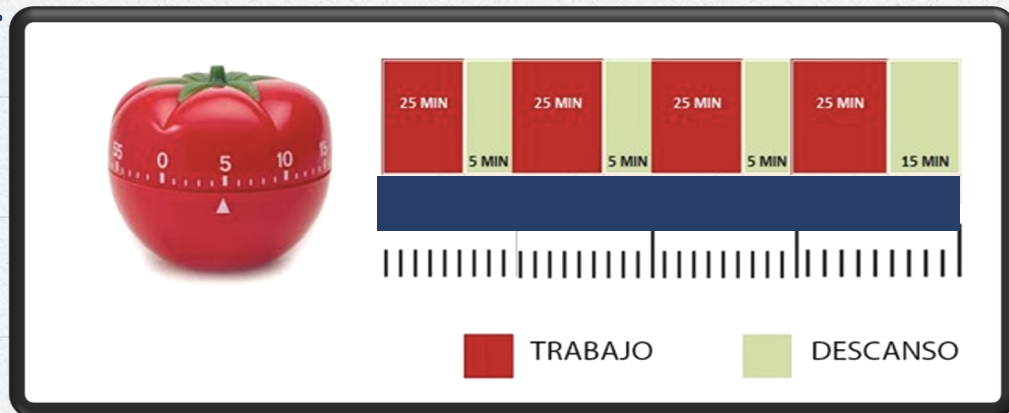
De un modo práctico, podríamos decir que la técnica funcionaría en cinco pasos:

1. Se decide la tarea que se va a realizar.
2. Se programa el pomodoro ( el tiempo) con una alarma a un lapso de 25 minutos.
3. Se trabaja de forma concentrada e intensiva hasta que suena la alarma. Cuando suena, se marca una X, que representa que se ha cumplido con un pomodoro.
4. Se descansa durante 5 minutos (ir al baño, darse un breve paseo, tomar jugo... cualquier cosa sirve, excepto trabajar).
5. Se inicia de nuevo el proceso. Cuando se alcanzan los cuatro pomodoros, se toma un descanso más prolongado, de 20 o 30 minutos









# BENEFICIO

- SE PUEDE MEJORAR AGILIDAD MENTAL.
- SE DISMINUYEN LAS INTERRUPCIONES.
- OPTIMIZAS EL TIEMPO.



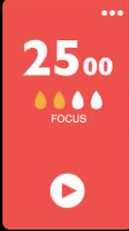
# Algunas apps que te pueden ayudar a organizar tu tiempo.

Para android


-  Focus To-Do: Técnica ...  
Pomodoro Timer & To Do ...  
4,7★ 23 MB 1 M+
-  Pomodoro Timer Lite  
Tatkov Lab · Productividad  
4,7★ 3,3 MB 1 M+
-  Pomodoro Timer  
AppFX · Productividad  
4,5★ 4,6 MB 50 k+
-  Pomodoro Smart Tim...  
HMT Enterprise Limited  
4,6★ 14 MB 100 k+
-  Focus Keeper - Pomo...  
HSM Studio · Productividad  
3,7★ 11 MB 50 k+
-  Focus Timer Reborn  
Tomas Hubalek  
4,5★ 3,5 MB 100 k+


Para IOS

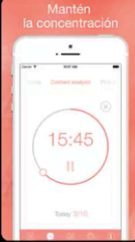
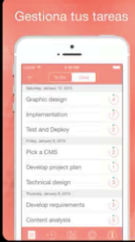
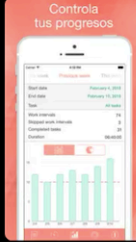
 Pomodoro Foc...  
Productividad **ABRIR**  
★★★★★ 18


  




 Temporizador...  
Productividad **OBTENER**  
★★★★★ 22

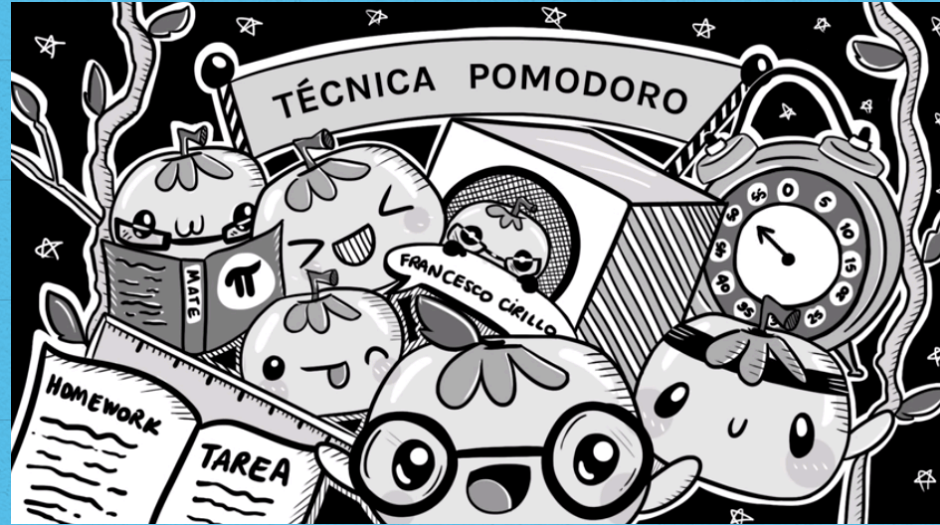
  

 Be Focused - ...  
Temporizador par... **OBTENER**  
★★★★★ 151

 Focus To-Do...  
Aumenta tu produ... **OBTENER**  
★★★★★ 111  
Compras dentro de la app



OBSERVA ESTE VIDEO EXPLICATIVO DE LA TÉCNICA.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IUH7TUU93TK](https://www.youtube.com/watch?v=IUH7TUU93TK)

**i Animate  
Inténtalo !**



¿Qué sería  
de la vida  
si no tuviéramos  
el valor  
de intentar  
algo nuevo?

-Vincent Van Gogh-