

Caracterización Técnicas

**Juan Camilo Obando Rendon
Santiago Zuñiga Garcia**



**Universidad del Valle
Facultad de Ingeniería
Escuela de Ingeniería en Sistemas y Computación
Tuluá
2023**

Caracterización Técnicas

Juan Camilo Obando Rendon
Código 201859971
juan.camilo.obando@correounivalle.edu.co

Santiago Zuñiga Garcia
Código 201860183
zuniga.santiago@correounivalle.edu.co

Director
Msc.Mauricio López Benítez.Ing.
mauricio.lopez@correounivalle.edu.co



Universidad del Valle
Facultad de Ingeniería
Escuela de Ingeniería en Sistemas y Computación
Tuluá
2023

Caracterización

Técnica Pomodoro

Siendo la técnica más conocida y aplicada ampliamente, permitiendo gestionar el tiempo para obtener una mayor productividad, eficiencia y reduciendo la fatiga cuando se realiza una tarea, tanto en el ámbito académico como en el laboral. Creada por Francisco Cirillo [1] a finales de los 80, solventando la falta de concentración buscando una máxima concentración durante un periodo de tiempo, sin interrupciones y evitando distracciones.

Su nombre fue inspirado por un temporizador con forma de tomate (pomodoro en italiano), dividiendo cada tarea en tiempos específicos de 25 minutos para poder concentrarse plenamente en ella y obteniendo al final de este periodo un descanso, buscando no abrumar la mente ni saturarla, después de repetir el proceso varias veces se tiene un descanso más prolongado [2]. Pasos para tener en cuenta en su realización:

- Tarea para completar.
- Contabilizar 25 minutos.
- Tomar 5 minutos de descanso.
- Después de 4 sesiones de 25 minutos se toma un descanso más prolongado de 15 a 30 minutos.

Dentro de los diferentes beneficios que se pueden obtener al emplear la técnica está la concentración, las pequeñas pausas ayudan a tener una buena concentración y a su vez sirven como motivación para el esfuerzo, viéndose reflejado en el rendimiento de las personas y reduciendo tanto la fatiga mental como el estrés que se puede llegar a generar a la hora de enfrentar durante horas un problema. También se ve reflejado en la planeación de grandes tareas, que pueden ser divididas en tareas más pequeñas, fáciles de realizar y de gestionar, ayudando así a la procrastinación, teniendo tareas más manejables y sin sentirse abrumado por todo el trabajo por hacer.

En algunos estudios se ha examinado los efectos de la técnica pomodoro, los cuales se pueden tener para determinar la eficacia que tiene, como por ejemplo en el estudio de Garcia-Rodriguez [3] los estudiantes que emplearon la técnica tuvieron mejor rendimiento que los que no la usaron, además ayudo a reducir el estrés y la ansiedad. En el estudio de Jovanović y Stanojević [4] se refleja una mejoría en la gestión del tiempo y el rendimiento académico de los estudiantes. Viéndose a su vez beneficios en factores como mayor eficacia, menor fatiga y calidad del trabajo en el estudio de Cassotti y Agusen [5] que se podrían tener en consideración para respaldar la popularidad de la técnica y si realmente es eficiente emplearla.

Técnica Flowtime

Esta técnica surge de la teoría del flujo, la cual sugiere la existencia de un estado mental en el que una persona se encuentra totalmente inmersa y enfocada en el trabajo o la tarea que esté realizando, de forma motivada, y, en ocasiones, sin noción del tiempo presente sino hasta que este estado es interrumpido.

Surge como una forma de gestionar los momentos de realización de trabajo o estudio, aprovechando al máximo el estado mental de flujo. Ésta se diferencia de la técnica “Pomodoro”, principalmente, en que los tiempos de trabajo y descanso no están delimitados rígidamente, así como tampoco hay existencia de

alarmas ni notificaciones, pues lo imperante de esta técnica son el inicio y el fin de los ciclos de flujo de una forma orgánica, según las necesidades y particularidades del sujeto que la utilice.

Conforme a ello, la técnica “Flowtime” nos sugiere [6] iniciar un ciclo de trabajo con un objetivo único y realista, esto es, realizable en el tiempo que se disponga por ciclo, en caso de que el objetivo no sea alcanzable en ese lapso, se dividiría en una tarea más pequeña, esto con el fin de no salirse del modelo de “Unitasking” (realizar una sola tarea a la vez). A continuación, se anotaría el tiempo en que el sujeto empezó a trabajar, y se dedicaría a esto último hasta que se sienta cansado, su flujo haya sido interrumpido, o dé señales de que debería detenerse y tomarse un descanso, las cuales pueden ser:

1. Empezar a quedarse sin ideas.
2. Sentirse cansado mentalmente.
3. Empezar a sentirse frustrado.
4. Es cada vez más difícil concentrarse en la tarea a realizar.
5. Las distracciones están ocurriendo más frecuentemente que lo usual.
6. Se ha completado la tarea.

Como se mencionaba, esta técnica no ostenta lapsos de descanso programados y delimitados, sino que el tiempo en que el sujeto debe descansar es determinado por él mismo, pues los descansos programados (como en la técnica “Pomodoro”), fomentarían la interrupción del estado de flujo, desconcentrando y sacando de su trabajo al sujeto, o, en el mejor de los casos, interrumpiéndolo. Asimismo, la duración de los tiempos de descanso también se deja a consideración del sujeto.

Sin embargo, antes de tomarse el descanso, es importante haber anotado todas las interrupciones que se presentaron en medio del ciclo de trabajo, esto con el fin de, en un futuro, poder evitarlas más fácilmente, ya sean interrupciones internas (concernientes al mismo sujeto), o externas (se escapan del control del mismo).

Si bien no hay gran registro de estudios o experimentaciones acerca de la efectividad del método, sí se ha investigado acerca de la teoría sobre la que recae, la teoría del flujo, principalmente por su propio autor, Mihaly Csikszentmihalyi, el cual descubrió que ese estado de concentración intensa no era exclusivo de actividades académicas o laborales, sino incluso de actividades como arte y deportes [7].

Posteriormente, Csikszentmihalyi y Jeanne Nakamura sugieren [8] los efectos positivos que tiene sobre las emociones y el desempeño del sujeto este estado de flujo, dando cabida a sentimientos tales como felicidad, alegría, satisfacción y plenitud. Hay que tomar en cuenta que la satisfacción obtenida en el estado de flujo está asociada con la ratio existente en la dificultad del trabajo que se esté realizando y la habilidad del sujeto.

Siguiendo la idea de la primera investigación mencionada, se ha evidenciado más motivación y mejor desempeño en deportistas mientras se encuentran en estado de concentración profunda (Flow) [9], asimismo, estudiantes de posteriores estudios demostraron retener más información y mantener un mejor desempeño en diversas actividades académicas, llevando a consideración la contabilización del flow, ahora pudiéndose catalogar como menor, o mayor, según la actividad que el sujeto esté realizando, y la ratio ya mencionada entre habilidad y dificultad. [10]

Ahora, es importante señalar que ninguna es ontológicamente mejor que otra, pues dependen de las necesidades y particularidades del sujeto. La técnica “Pomodoro” es más útil para la realización de tareas que no requieren mayor pensamiento creativo ni profundo, dada su naturaleza de plazos cortos y precisos, mientras que la técnica “Flowtime” es de óptimo uso en tareas creativas, de resolución de problemas, sesiones de brainstorming, o, dado el caso, los plazos cortos de “Pomodoro” resulten inconvenientes para el sujeto, y, contrario a ayudarlo a concentrarse, lo fuercen a salirse del estado de concentración profunda y de flujo. Es importante señalar que, naturalmente, en “Flowtime” se requiere más tiempo disponible por ciclo que el que pueda necesitarse en “Pomodoro”

Justificación

Pomodoro

Se escogió esta técnica por varias razones, siendo la principal su creciente proliferación entre las personas que buscan formas de aumentar su productividad tanto académica y/o laboral, así como entre las personas que se sienten frustradas por su falta de concentración.

Asimismo, el modelo de tiempos y descansos en el que se sostiene Pomodoro hace que sea práctico para diferentes actividades del tipo académico, más aún tomando en cuenta que, aplicado correctamente, éste ofrece una solución al exceso de estímulos que se hayan presentes al momento de realizar las actividades productivas correspondientes, que funcionan como distractores que terminan saboteando las mismas.

Por último, la sencillez de su uso y su esquema de sesiones cortas y pausadas, hacen que el usuario de esta técnica no tenga que informarse mucho acerca de la misma, ni contar con más que un reloj.

Flowtime

Siendo la segunda técnica más conocida, hay presencia de ésta en la web, por lo que no es un método de nicho, ya que, a pesar de sostenerse en una teoría existente que no se encuentra dentro de la cultura popular, es un método práctico ya que es similar a la forma en la que ya estudia o trabajan muchas personas, pero hecho de forma parcialmente esquematizada y organizada, sin dejar de lado las preferencias del usuario respecto a los tiempos de trabajo y descanso.

Similar a la técnica Pomodoro, se necesita un reloj para contabilizar el tiempo en el que se inició una sesión de trabajo, pero, adicionalmente, a lo único a lo que hay que prestarle atención adicionalmente, es al acto de anotar las distracciones que ocurren, siendo otro método bastante sencillo de utilizar y que no requiere de mucho a tener en cuenta.

Continuando con la idea del primer párrafo, muchas personas ya estudian o trabajan haciendo uso de una forma rudimentaria y poco práctica del estado de flow, trabajando de forma enfocada en algo hasta terminarlo, pero sin tomar en cuenta los distractores, los descansos, y la atomicidad del trabajo. Lo que se busca con esta técnica es trabajar de forma enfocada como muchos usuarios están comúnmente acostumbrados a hacer, pero maximizando el estado de flow, el cual se pierde y se recupera de forma reiterativa.

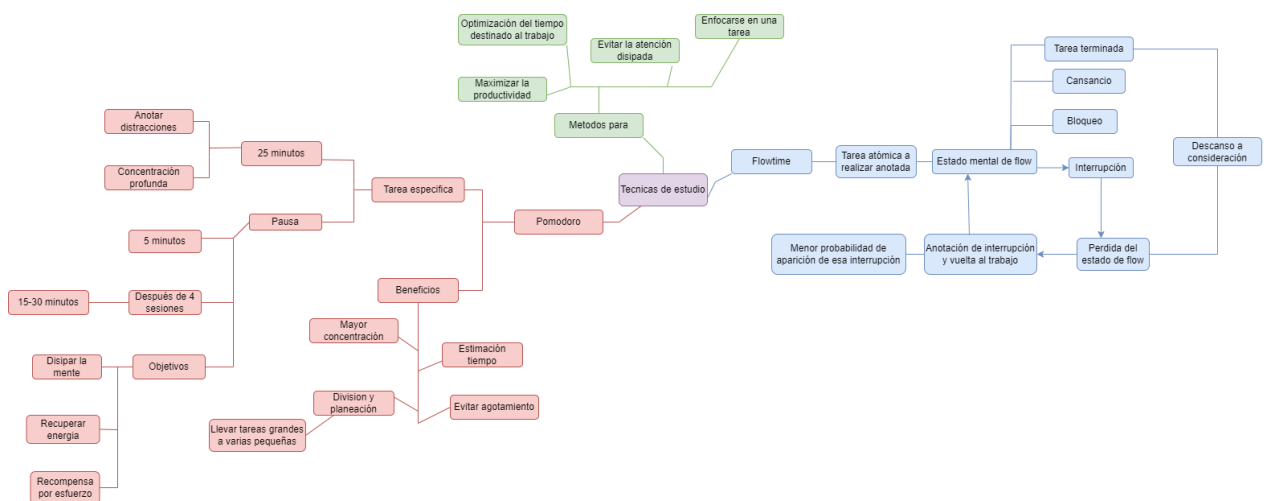


Figura 1: Mapa mental - Técnicas de estudio
Fuente: Elaboración propia

Bibliografía

- [1] “Cirillo, f. (2011). the pomodoro technique. retrieved from.” <https://francescocirillo.com/products/the-pomodoro-technique>.
- [2] B. A. Giesbrecht, *Pomodoro Technique for time management*. White Papers, 2015. <https://digitalcommons.unomaha.edu/nbdwhitepapers/19>.
- [3] . M.-P. S. Garcia-Rodriguez I. Ruíz-Molinero, C., “Effectiveness of the pomodoro technique on academic performance: A randomized controlled trial,” *Computers Education*, p. 135, 2019.
- [4] . S.-P. Jovanović, J., “The pomodoro technique and its potential to enhance time management skills and improve academic performance. vojnosanitetski pregled,” pp. 614–619, 2018.
- [5] . A.-M. Cassotti, M., “Examining the effectiveness of the pomodoro technique in improving time management and work quality in an academic context. frontiers in psychology,”
- [6] “Guia flowtime.” <https://www.taskade.com/blog/flowtime-technique-guide/>.
- [7] M. Csíkszentmihályi, “Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play,”
- [8] . C.-M. Nakamura, J., “The concept of flow.,” *Oxford University Press*, no. 89-105, 2002.
- [9] . E. R. C. Jackson, S. A., “Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2,” *Sport Exercise Psychology*, vol. 24, no. 2, pp. 133–150, 2002). <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>.
- [10] . R. F. Engeser, S., “Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. motivation and emotion,” vol. 32, no. 3, pp. 158–172, 2008. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>.