

	Scrum	Kanban	XP
Cadencia	Sprints regulares de duración limitada	Flujo continuo	Flujo planificado
Entrega de valor	Al final de cada sprint con aprobación	Entrega continua	Testeos continuos y pequeñas entregas
Roles	Product Owner, Scrum Master, Dev Team...	No hay roles	No hay roles pero se trabaja en parejas
Filosofía del cambio	No hay cambios durante el Sprint	Puede haber cambios en cualquier momento	Permite cambios bruscos en cualquier momento
Peso de trabajo	Carga de trabajo mediana	Carga de trabajo continua pero ligera	Nivel de trabajo ligero

Personalmente adoptaría la metodología Kanban porque me parece la más flexible, práctica y simple de implementar, además de ser bastante visual y tener un flujo de trabajo fluido y ordenado