

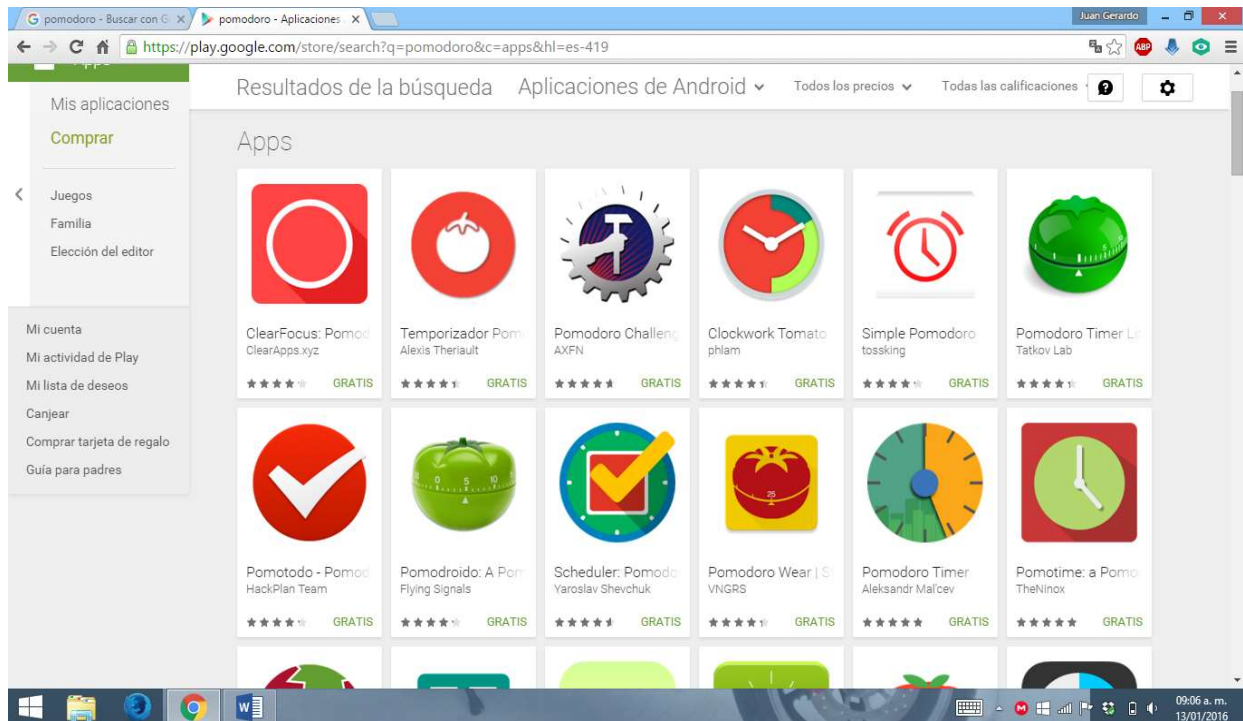
# Técnica pomodoro

Técnica creada por el italiano Francesco Cirillo, y que la denominó como **“The Pomodoro Technique”**. Se trata de optimizar los procesos de atención y concentración dividiendo el tiempo de trabajo en bloques de 25 minutos.

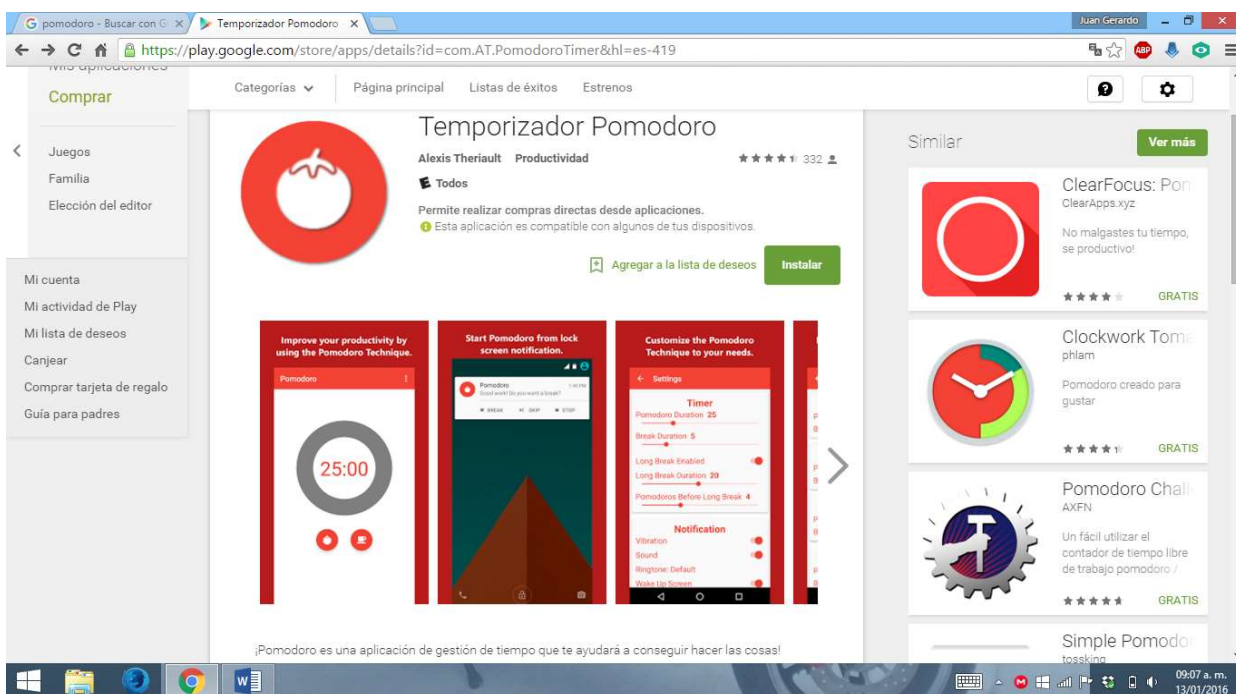
- Trabajamos muy concentrados por 25 minutos, para luego descansar por 5. Cada 4 bloques de 25 minutos (y sus breaks); es decir, cada 2 horas, tomamos un break más prolongado (20 min).
- En estos 25 minutos, tenemos que trabajar de manera ininterrumpida y concentrado en el trabajo.
- Los 5 minutos de descanso, tenemos que utilizarlos para cualquier cosa, menos hacer algo relacionado a éste.
- No olvidarse, por supuesto, tener uno de los mejores aliados de la productividad a la mano: una lista de quehaceres a corto plazo (para el día).

Un objetivo esencial de la técnica es eliminar las interrupciones, tanto internas como externas. Esto se hace registrándolas y posponiéndolas siempre que sea posible.

Existen diversas aplicaciones para Android.



## Aplicación recomendada



Se recomienda ya que puede modificar los tiempos de trabajo y de descanso (no se recomienda tiempos mayores de 25 min. Y tiempos de descanso mayores de 5 min).