

Cómo vencer la pereza con la técnica Pomodoro

Un método para pasar a la acción

Cómo Vencer La Pereza Con La Técnica Pomodoro*

* La técnica Pomodoro fue creada en 1992 por Francesco Cirillo, este documento sirve de explicación para su puesta en práctica. Más información en www.pomodoratechnique.com (en inglés)

Cómo Vencer La Pereza Con La Técnica Pomodoro

Documento de acceso gratuito

Versión 1.0 - Febrero de 2011

Autor: Nacho Lipova

Contacto: ifenosa@gmail.com

Información complementaria y recursos gratuitos en el blog La Calle Lipova

www.callelipova.blogspot.com

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons de Reconocimiento 3.0. Se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que se mantenga el reconocimiento de su autor. La licencia puede consultarse en <http://creativecommons.org/>



Cómo vencer la pereza con la técnica Pomodoro

Un método para pasar a la acción

HERRAMIENTAS NECESARIAS Un reloj <i>temporizador</i> simple como los típicos de cocina. Un <i>lápiz</i> . Una <i>Hoja de Actividades</i> . Una <i>Lista de Tareas del Día</i> . 	¿QUÉ ES LA TECNICA POMODORO? Es un método de gestión del tiempo que sirve para multitud de propósitos en los estudios o trabajo. Para mucha gente, la ansiedad de saberse con muchas tareas pendientes les agobia o bloquea. Otras veces es la simple pereza la que les vence.	REGLAS BÁSICAS Un Pomodoro es indivisible: Si una tarea dura menos de 25 minutos, únela con otras para completar el tiempo. No hay pausas dentro del Pomodoro: una vez empieces hay que acabar. El siguiente Pomodoro será mejor.
CÓMO HACERLO 1. PREPARACIÓN En la <i>Hoja de Actividades</i> , apuntar todas las tareas que quieres o debes hacer. Apuntalas según se te vayan ocurriendo. En la <i>Lista de Tareas del Día</i> , copia las tareas a hacer HOY. 2. REALIZACIÓN Escoge la tarea más difícil. Por el temporizador a 25 minutos. Trabaja sin interrupciones ni distracciones, hasta cumplir los 25 minutos. Marca una X en la columna de la derecha y descansa de 3 a 5 minutos. Hazlo así hasta acabar la tarea. Táchala cuando acabes. Cada 4 Pomodoros hay un descanso de 15 minutos.	OBJETIVOS El objetivo de la técnica Pomodoro es vencer la pereza . También sirve para superar la ansiedad de tener mucho por hacer y no saber por dónde empezar. La práctica del método Pomodoro ayuda a mejorar cada vez. Día tras día se pueden ver los avances y la mejora de los resultados. UNA CURIOSIDAD La técnica del Pomodoro se llama así porque la primera vez que se hizo, en Italia, se usó un reloj con forma de tomate, y en italiano Pomodoro significa tomate. Simpático, ¿verdad?	BENEFICIOS Gracias al Pomodoro podrás: - Aliviar la ansiedad de tener muchas cosas pendientes. - Aumentar la concentración al hacer una sola cosa a la vez. - Mejorar el rendimiento, al trabajar sin distracciones. - Mejorar la motivación, al ver los avances reflejados en las Hojas. - Fortalecer tu determinación de lograr tus objetivos. 
Mas artículos y material descargable en www.callelipova.blogspot.com		

Un método para pasar a la acción

[illegible]

3

Un método para pasar a la acción

Fecha / /



4

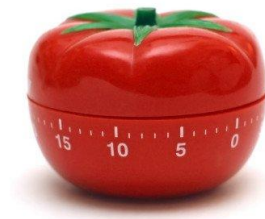
Cómo vencer la pereza con la técnica Pomodoro

Un método para pasar a la acción

Anexo 1: Como vencer la pereza: Técnica Pomodoro

Este artículo fue publicado en el blog La Calle Lipova en Febrero de 2010

A veces sabemos lo que tenemos que hacer para mejorar nuestras vidas, pero nos puede la **pereza**. Dejar las cosas para otro momento es la **excusa** perfecta para acabar por no hacer nada. Otras veces, la lista enorme de cosas que tenemos por hacer nos abruma y al ver una montaña de tareas pendientes frente a nosotros nos **desanimamos**.



Hoy aprenderemos **como vencer la pereza** con la técnica italiana del Pomodoro, que está especialmente diseñada para acabar con esa lista de temas pendientes que planea sobre nosotros. Con ella conseguimos:

- Acabar con la ansiedad de tener tantas tareas pendientes
- Obtener la concentración necesaria y evitar interrupciones
- Aumentar la velocidad con la que decides comenzar a hacer tus tareas
- Potenciar la motivación y mantenerla al ver resultados
- Mejorar el rendimiento en el trabajo o en los estudios
- Fortalecer nuestra determinación al vernos capaces de afrontar varios temas

¿Cómo usar la técnica Pomodoro para vencer la pereza y acabar con las cosas por hacer?

Para ser realizada correctamente, la técnica del Pomodoro requiere de un sencillo **material** que puedes comprar en el chino por un par de euros.

- **Un cronómetro sencillo.** Se recomienda usar un temporizador simple. Esos de cocina que marcan solo los minutos son ideales pues no hace falta una gran precisión.
- **Un lápiz.**
- **Papel.**

En la **hoja de papel** apuntaremos las **tareas** por hacer, marcaremos los **progresos** y podremos ver el **avance** conseguido.

Cómo vencer la pereza con la técnica Pomodoro

Un método para pasar a la acción

El **cronómetro** nos servirá para medir el tiempo y marcar los **intervalos de trabajo**, las pausas, y los **descansos**. La técnica Pomodoro establece periodos de trabajo de 25 minutos y descansos de 5 minutos, por lo que una hora contiene cuatro Pomodoros (periodos de trabajo de 25 min + intermedios de 5 min).

Reglas del Pomodoro:

- Un Pomodoro son 25 minutos de trabajo ininterrumpido, seguido de 5 minutos de descanso.
- Tras cuatro Pomodoros (un hora), hay una pausa de 15 a 30 minutos
- No se puede dividir un Pomodoro en periodos más pequeños (no hay medios Pomodoros)
- Empezar un Pomodoro exige acabarlo, completando 25 minutos de trabajo ininterrumpido. Si no, no vale.
- Las tareas simples se pueden agrupar para llenar un Pomodoro (25 minutos)
- Si acabas una tarea y aún te sobra tiempo, repasa que esté bien hecha y comienza la siguiente.
- Hay que apuntar los logros y avances tras cada Pomodoro (márcalo en la hoja)
- El próximo Pomodoro será aun más productivo J

¿Cómo apuntar las tareas y avances?

Cada hoja contiene la lista de tareas pendientes, donde solo debes apuntar tareas que pueden ser hechas HOY. Por ejemplo: 'Apuntarme a la autoescuela' (hoy) en vez de 'sacarme el carnet de conducir' (algún día)

Lo que no pueden ser hecho HOY y las cosas nuevas que se te ocurran (incluidas las que sean distracciones), apuntalas en la parte de abajo de la hoja: Te servirá de recordatorio y te ayudará a planificar las próximas tareas.

Al lado de las tareas, haz una columna para marcar el **avance**: Escribe una X para cada Pomodoro dedicado a esa tarea, de modo que si dedicas una hora a una tarea, tendrás X X X X 😊. Cuando finalices la tarea, márcala con un **OK** y pasa a la siguiente.

Al final del día verás cuanto tiempo has dedicado a cada cosa. Y cuantas cosas están acabadas. Recuerda que con la práctica se va mejorando los resultados. Si hoy no ha salido muy bien, **mañana te irá mejor**.

Las dos **claves** son: La constancia y acabar con lo empezado (no dejar el Pomodoro a medias).

Cómo vencer la pereza con la técnica Pomodoro

Un método para pasar a la acción

Un **truco**: Comenzar por lo más rápido siempre anima, pues obtenemos en seguida los primeros resultados positivos. A esto se le llama quick-wins.

¿Qué reloj se recomienda usar?

¿Se puede usar el móvil o el ordenador para medir el tiempo?

La técnica Pomodoro NO usa relojes digitales, móviles u ordenador. Se hace mejor con un **reloj mecánico**.

¿Por qué? Los expertos psicólogos que crearon la técnica del Pomodoro aconsejan emplear un reloj lo más simple posible, de esos de cuerda que suenan al acabar el tiempo. El motivo es que estos relojes mecánicos son los que menos distraen al no tener funciones extra, ayudan a la concentrarse.

De todos modos hay aplicaciones para el teléfono o cronómetros online (dejo unos links a continuación)

Anexo 2: Recursos en Internet

a) Cronometro digital: Aplicación gratuita para instalar.

<http://www.focusboosterapp.com/>

b) Aquí la versión online, no hace falta instalar nada.

<http://www.focusboosterapp.com/live>

c) Chromodoro: aplicación para Google Chrome que instala un cronometro Pomodoro en tu navegador Google.

<https://chrome.google.com/extensions/detail/edhkjecdcakijjmlelnjjiohjmlaikhb?hl=es>

d) CherryTomato: instala un cronometro en la barra de tareas.

<http://www.beatpoints.com/cherrytomato/>

Este pdf gratuito forma parte del proyecto blog La Calle Lipova.

Puede copiarse y distribuirse libremente citando la fuente.