

FOCUS KEEPER

Tonanzin Valentín Hernández
Jose Ismael Montalvo Lopez
Kevin Armando Montalvo Marcial

<https://focuskeeper.co/>



¿QUÉ ES FOCUS KEEPER?

Es una aplicación de gestión del tiempo que implementa la Técnica Pomodoro.

Esta técnica consiste en dividir el trabajo en intervalos de 25 minutos (llamados "pomodoros"), separados por breves descansos de 5 minutos.

Después de completar cuatro pomodoros, se toma un descanso más largo (15-30 minutos)



¿QUÉ PROBLEMA RESUELVE?

1. La procrastinación y la falta de concentración:
Rompe la tarea abrumadora de "estudiar 4 horas para el examen" en bloques manejables de 25 minutos, haciendo que empezar sea menos intimidante.
2. El agotamiento mental (burnout): Al forzar pausas regulares, asegura que el cerebro descance y se recargue, manteniendo un alto nivel de productividad por más tiempo.



¿DÓNDE LA ENCUENTRO?

<https://focuskeeper.co/>



01

Enfoque Profundo (Deep Work): Un pomodoro de 25 minutos es el tiempo perfecto para enfocarse sin distracciones

02

En lugar de mirar un problema complejo durante una hora sin avanzar. Se puede concentrar en una pequeña parte por 25 minutos

NUESTRO MAYOR DESAFÍO - LA GESTIÓN DEL TIEMPO

03

Estudiar en bloques de 25 minutos con descansos intermedios ayuda al cerebro a asimilar la información de manera más efectiva que una maratón de 3 horas seguidas.

04

Se puede usar para mantener las reuniones breves, estableciendo un pomodoro como tiempo máximo para discutir un punto específico.

05

La técnica te obliga a definir una sola tarea para cada pomodoro. Esto nos enseña a priorizar y a evitar el cambio constante de contexto

DEMOSTRACIÓN



¡MUCHAS GRACIAS!

