

# METODOLOGÍA POMODORO

## EN CUATRO PASOS



### DEFINE LAS TAREAS

Elige una tarea clara y alcanzable para trabajar en un periodo de tiempo.



### ESTABLECE EL POMODORO

Usa un temporizador de 25 minutos para enfocarte en la tarea, sin distracciones.



### DESCANSO CORTO

Tras la alarma, descansa 5 minutos: estírate, hidrátate, despeja la mente.



### REPITE ESTE CICLO

Repite el ciclo cada 25 minutos; tras 4 Pomodoros, toma un descanso de 15-30.