San Fernando College

 Programa de Integración Escolar

**TÉCNICA POMODORO**

¿Cómo trabajar o dedicarle tiempo a algo que no nos gusta?

Si sientes que no avanzas con tus responsabilidades y te distraes fácilmente, quizás tu solución sea usar la técnica de **POMODORO**

Puedes comenzar con el tiempo que tú estimes necesario. Lo ideal sería llegar a los 25 minutos por sesión.



Divide la actividad en periodos cortos de tiempo. Tienes que llegar a un acuerdo con tu cerebro.

Al usar esta técnica debes comprometerte y eliminar todo distractor. No es fácil, pero se puede.





**5 SIMPLES PASOS**



Esta técnica es adaptable a cualquier persona y actividad. Cada Pomodoro concretado es una batalla ganada.