

ESTRATEGIA DE ESTUDIO: POMODORO

Prof. Paulette Arenas C.
III° Medios
SFC.

1

ELIGE UNA TAREA A REALIZAR

La tarea puede ser:
-Estudiar para una prueba.
-Desarrollar una guía.
-Entre otros.



2

CRONOMETRA 25 MINUTOS

Ingresa al temporizador de tu celular y selecciona 25 minutos.



3

FOCALÍZATE Y TRABAJA SIN INTERRUPCIONES

Deja de lado, todos los distractores posibles (Celular, televisión, etc)



4

CUANDO ACABE EL TIEMPO, TOMA UN DESCANSO DE 5 MINUTOS

Sé riguroso con este tiempo de descanso y no te tomes más del tiempo estipulado.



5

VUELVE A CRONOMETRAR 25 MINUTOS

Al término de estos 25 minutos, intenta repetir 4 pomodoros, es decir, 4 ciclos de 25 minutos.

