

Técnica Pomodoro: Sé más productivo con el método de “4 ciclos”

El **éxito** de la consecución de **objetivos** no siempre está en la cantidad de **tiempo** que se destine al **trabajo**, sino en la administración y **eficiencia** que logras alcanzar. Además, debes considerar que el cerebro humano promedio no rinde al 100%, luego de 30 a 40 minutos ante una misma tarea.

Una manera efectiva de **gestionar el tiempo** es usando el método **Pomodoro**, el que tiene como objetivo realizar la mayor cantidad de **tareas** en el menor **tiempo** posible, a través de un alto grado de **concentración**, mientras la mente está fresca y descansada. Comienza a cronometrar 25/5.

¿En qué consiste el método Pomodoro?

Creada a finales de la década de los 80' por Francesco Cirillo, esta **técnica** emplea un proceso de **cuatro ciclos de 25 minutos**, denominados “pomodoro”, en los que deberás **trabajar** sin distracciones. Y al final de cada uno, tomar un descanso de 5 minutos.

Al terminar el cuarto **pomodoro** (100 minutos de **trabajo**), podrás disfrutar un receso de 15 a 30 minutos, para levantarte de la silla, caminar un poco o realizar cualquier actividad lejos del **computador**.



Consejos para obtener mejores resultados

- Averigua cuánto tardas en terminar una **actividad** para saber la cantidad de **pomodoros** que debes destinarle.
- Organiza tu tiempo de acuerdo con este **método**. Saber lo que demoras en hacer todo posibilitará tener más **tiempo libre**.

- Toma en serio tus **períodos de trabajo** y no permitas que ninguna distracción externa afecte a tu **concentración**. Si llega a pasar, anótalo para saber cuántas veces en esos 25 minutos sentiste la necesidad de desconectarte de tus **tareas**.
- Después cumplir los objetivos anteriores, intenta conseguir una **meta** personal como, por ejemplo, mejorar la **eficiencia** o la **calidad del trabajo** que estás realizando. También puedes crear propósitos en torno al **tiempo libre**, usándolos como premio al terminar todo.

Ocupa tu smartphone como aliado

El nombre de este **método** se explica porque su creador utilizó un temporizador de cocina en forma de tomate para medir el tiempo. Y si bien aún sigue siendo una alternativa válida, ahora podemos aprovechar la **tecnología** y los **smartphones** para aplicar este sistema.

Si tienes Android, en Play Store encontrarás diferentes **aplicaciones** relacionadas a la técnica **Pomodoro**. Las más populares en cuanto a descarga son **It's Pomodor Time** y **Clear Focus**, ambas gratuitas y fáciles de usar.

Por otro lado, si eres usuarios de iPhone puedes descargar gratis la app **Flat Tomato**, destacada en la App Store como Editors Choice y señalada como la **aplicación** Top 10 de **productividad** en diferentes territorios.