¡Comparte la literatura en tus redes sociales!

Compártelo

Twitéalo

Pinéalo



Técnica pomodoro: Trabajo fácil y eficaz

ÍNDICE DE CONTENIDOS MOSTRAR

Hacer cosas es difícil, especialmente si eres trabajas autónomamente o necesitas hacer cosas que normalmente pospones, como pagar las facturas o ejercitarte. **Siempre parece haber algo más que hacer:** un cajón que se pueda organizar, una llamada telefónica a tu hermana o comprobar los precios de los vuelos en un viaje que no tienes intención de hacer.

Por eso el popular método de productividad llamado Técnica pomodoro **puede ayudarte a eliminar las distracciones, potenciar tu enfoque y a hacer tus tareas en bloques cortos de tiempo,** mientras tomas descansos frecuentes para salir a tomar aire y relajarte.

Lo mejor de todo es que es fácil. Si tienes un trabajo intenso en el que se espera que produzcas, esta técnica es una gran manera de realizar tus tareas. Analicemos esto y veamos cómo puedes aplicarlo a tu trabajo.

En este blog aprenderás qué es la Técnica pomodoro, cómo usarla y las razones por las que es **una de las mejores técnicas de productividad del mundo.**

¿Qué es la Técnica Pomodoro?

La Técnica Pomodoro fue inventada a en los 80 por el desarrollador, empresario y autor Francesco Cirillo. Cirillo nombró al sistema «Pomodoro» **por el temporizador de cocina en forma de tomate que usaba para monitorear su trabajo como estudiante universitario.**

La metodología es simple: al enfrentarse a cualquier tarea grande, divides el trabajo en intervalos cortos de tiempo (llamados «Pomodoros») que son separados

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.

por breves descansos. **Esto entrena a su cerebro para concentrarse durante períodos cortos** y le ayuda a mantenerte al día con los plazos o rellenar constantemente los buzones de entrada.

Con el tiempo, incluso el Método pomodoro **puede ayudarte a mejorar la capacidad de atención y concentración.**

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.



«La Técnica Pomodoro cambió mi vida…»

Chris Winfield, empresario y conferencista, admite ser un antiguo adicto al trabajo que regularmente registraba semanas de trabajo de 60 a 80 horas. A pesar de las horas excesivas que dedicó a crear empresas las cosas no salieron exactamente como las planeó y pronto sus proyectos se derrumbaron.

«Fallar en algo me llevó a verlo como una bendición final porque **me di cuenta de que era completamente miserable e ineficiente**«, explica Chris.

Chris ahora cita este fracaso como una de las mejores cosas que le han sucedido, porque lo motivó a **hacer cambios transformadores en la forma en que enfoca no sólo su trabajo, sino también su vida entera**.

> «Mirando hacia atrás, era tan ineficiente», admite. «Pasaba 80 horas en algo pero no conseguía hacer mucho, porque realmente no entendía cómo trabajar.»

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.

Chris Winfield

¿Cómo funciona la Técnica pomodoro?

Así es como funciona ese método de Francesco Cirillo:

- Elige **una tarea** a realizar.
- Pon un temporizador de **25 minutos**.
- **Trabaja en la tarea** hasta que pasen los 25 minutos.
- Toma un corto descanso de **5 minutos** (esto marca la finalización de un «Pomodoro»).
- Repite los pasos 1 a 4.
- **Después de cada cuatro** «pomodoros», tome un descanso más largo como 20 minutos o más.

La pomodoro es una técnica sencilla y altamente efectiva para lograr máxima productividad. Grandes gurús de la prodcutividad como Thomas Frank la usan y la recomientan.

¿Por qué funciona tan bien la Técnica Pomodoro?

El Método pomodoro no lleva mucho tiempo, pero tampoco está libre de estrés. **Eliminar todas las distracciones y dedicar tiempo a una sola iniciativa no es fácil, y requiere práctica.** Chris se dio cuenta de que la única manera de superar sus juegos mentales era renunciar a la finura y usar un temporizador para empezar a trabajar. Chris explicó:

> «Abandona el perfeccionismo. Hazlo de todas formas. Una vez que empieces a hacer algo, acabarás terminándolo. Y normalmente harás un buen trabajo. A veces la parte difícil es sólo empezar, pero él hace hincapié en que simplemente bajar algo, cualquier cosa, incluso si es sólo un galimatías, es crucial para tu impulso. Esa es su técnica».
>
> *Chris Winfield*

Un libro que Chris cita como influyente en su filosofía es El guerra del arte de Steven Pressfield. Discute la idea de que **tendemos a convencernos a nosotros**

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.

mismos de no hacer algo, sin embargo tenemos el poder de luchar contra la resistencia dentro de nosotros mismos.

Chris **lucha contra su propia resistencia manteniéndose disciplinado con sus tareas diarias y** apegándose a una estructura de gestión del tiempo para hacerlas todas.

Beneficios del Método pomodoro

Son muchos los beneficios del sistema pomodoro. Estas son solo algunas de las cosas a las que te ayudará:

- Te **ayuda** a concentrarte.
- Te crea poca resistencia y **evita la procrastinación** al limitar el trabajo a 25 minutos.
- Es un **método de estudio efectivo** y fácil de hacer.
- Te ayuda a **maximizar el tiempo** y a evitar distracciones.
- **Ahorras** tiempo.
- Haces un trabajo de **mejor calidad.**

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.



Empieza desde abajo y lograrás mejores resultados

Cultiva de a poco

Es importante que a la hora de empezar a usar la Técnica pomodoro empieces con poco: temporizadores de 20 minutos y máximo 2-3 sesiones. No empieces con sesiones de 50 minutos porque es probable que fracases.

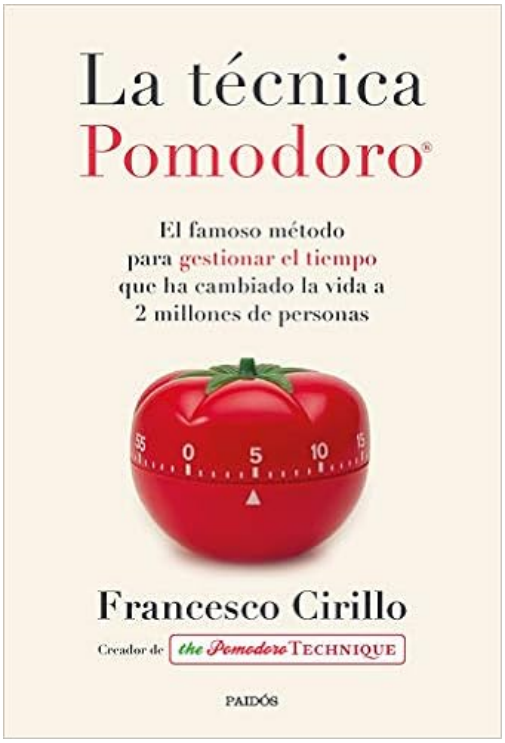
Aprende el hábito desde abajo y constrúyelo para que pueda ser sostenible y tu nivel de productividad aumente al máximo.

Aplicaciones pomodoro online y móvil

A pesar de que para hacer esta técnica solo necesita un reloj temporizador y tus herramientas de trabajo, existen Apps para tu teléfono celular y páginas en internet que te ayudarán a cultivar tus pomodoros. Aquí una lista de algunas.

Descargado de www.biobibliografías.com. Todos los derechos reservados.

- Forest.
- Tomighty.
- Tide.
- Tomato timer.



Libro original de Francesco Cirillo
COMPRAR

¿Ya conocías la Técnica pomodoro? ¿Cómo la usas? Si no la conoces, cuéntanos en los comentarios qué te pareció la técnica pomodoro.

¡Comparte la literatura en tus redes sociales!

Compártelo
Twitéalo
Pinéalo