

# GESTIONA TU TIEMPO CON LA TÉCNICA POMODORO



Existen varias técnicas para gestionar mejor tu tiempo; una de ellas es la técnica Pomodoro. A continuación te contamos cómo funciona para que la puedas poner en práctica.

¿EN QUÉ CONSISTE? ESTA TÉCNICA ES MUY FÁCIL. DIVIDE EL TRABAJO EN INTERVALOS DE 25 MINUTOS O POMODOROS. ENTRE CADA POMODORO TOMA UNA PAUSA DE 5 MINUTOS, Y LUEGO DE CUATRO POMODOROS DESCANSA DE 15 A 20 MINUTOS.

