



TÉCNICA POMODORO **EN ACCIÓN**

edumoción
by coschool

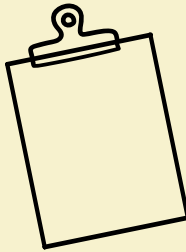
Introducción

Es momento de optimizar el manejo de tu tiempo y mejorar tu productividad.



Ten presente

Materiales:



Para esta actividad necesitarás una hoja y algo con que escribir. También puedes trabajar sobre este documento si prefieres.



Actividad

Paso a paso

1. Haz una lista de **tareas pendientes**.
2. Prioriza y elige la que quieras trabajar.
Ejemplo: diseñar una actividad para la clase de matemáticas.
3. Divídela en pequeñas tareas.
Ejemplo: Buscar y leer referentes, hacer la estructura de la actividad, redactar la actividad, hacer los materiales de la actividad.
4. Trabaja sobre el esquema gráfico Pomodoro que encuentras más abajo, y **escribe las tareas pequeñas** que vas a realizar en cada periodo de 25 minutos.

5. Luego, escribe las actividades que realizarás en las pausas de 5 minutos.
Ejemplo: Tomar un café, leer unas páginas de un libro, respirar unos minutos, etc.

6. ¡Una vez tengas el esquema comienza tu primera serie de Pomodoro!

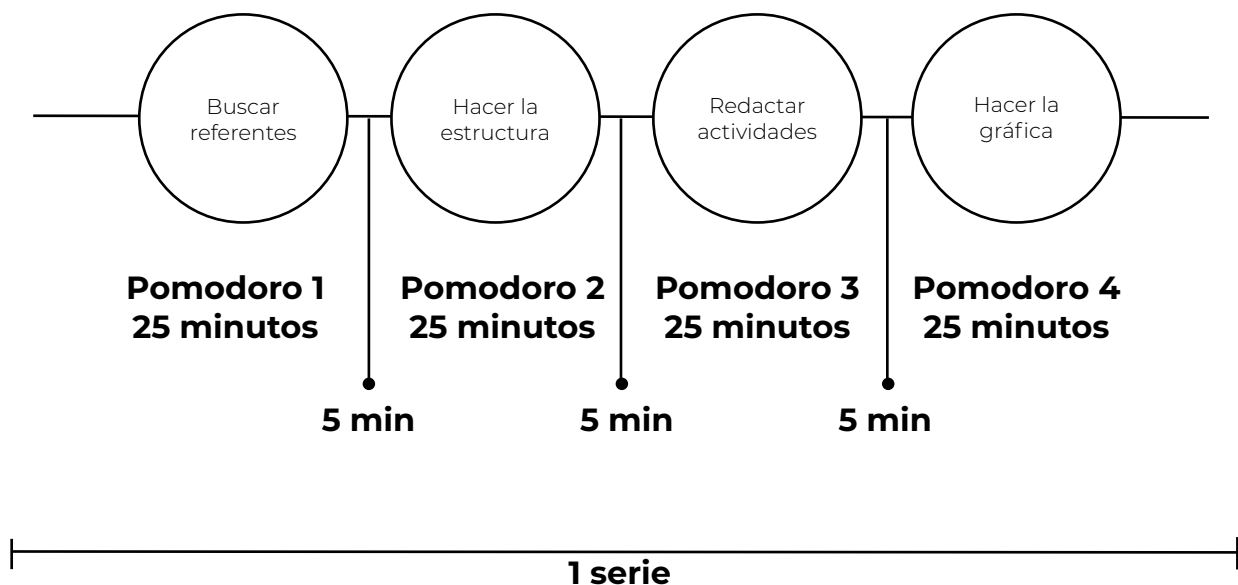
7. Luego de ponerla en práctica, escribe:

- ¿Qué pasó con mi concentración y con el rendimiento al aplicar la técnica Pomodoro?

- Esperamos que hayas podido poner en práctica la estrategia Pomodoro y así optimizar el manejo del tiempo y mejorar tu productividad.

- ¡Puedes usar la técnica Pomodoro en todos los aspectos de tu vida!

Cierre



**¿Listo para
llevar tus
habilidades
al siguiente
nivel?**

Escanea el QR
y habla con nosotros



edumoción
by coschool

www.coschool.co

 ventas@coschool.co

 [coschool](https://www.instagram.com/coschool)

 [Coschool](https://www.linkedin.com/company/coschool)