

La técnica POMODORO

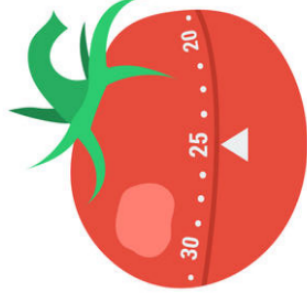
1. Elige una tarea



2. Pon 25 minutos en tu pomodoro



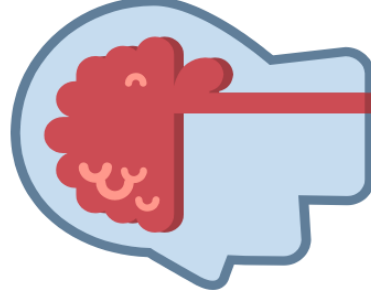
3. Trabaja en la tarea hasta que suene



4. Cuando suene, para y marca donde llegas



5. Tómate un descanso (5 min)



6. Cada cuatro pomodoros, descansa 15-20 minutos

