

TÉCNICA POMODORO

1

Mi registro de estudio

SELECCIONA DE TU AGENDA

TAREAS URGENTES

MÁS URGENTES



F



E



C



H



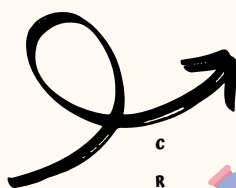
A



S

MENOS URGENTES

ORDENA LAS TAREAS
SEGÚN SU URGENCIA Y RELEVANCIA



C
R
O
N
O
M
E
T
R
O

2

ORGANIZA TU ESTUDIO CON PORCIÓN DE

TRABAJO Y PORCIÓN DE DESCANSO

ESTUDIO

30_35 MINUTOS

5_10 MINUTOS

DESCANSO



DISTRACTORES

4

SEÑALO TAREAS REALIZADAS

PREMIATE

Lograste cumplir tu POMODORO de estudio



5

REFLEXIÓN

He fallado en...

Debo mejorar en...

Me he distraído con...

Tengo dudas en...

Queda pendiente...

6

REPITE ESTA RUTINA

CADA DÍA

FRASE MOTIVADORA

