

¿Conoces la técnica

POMODORO ✨

y su historia?



Francesco Cirillo

Utilizó un temporizador de cocina durante sus estudios universitarios



La técnica se basa en dividir el trabajo en intervalos de tiempo llamados “pomodoros”:



generalmente de 25 minutos de duración,



seguidos de breves descansos de 5 minutos.

Después de completar cuatro pomodoros, se realiza un descanso más largo de unos 15–30 minutos.



¡Te recomendamos adaptarlo a tus propias características!