

Que no te coma el tiempo, gestionalo con la **Técnica de Pomodoro**

**1**

Haz una lista de tareas por hacer en orden de importancia y urgencia. También necesitarás un temporizador.



Configura el temporizador 25 minutos y concéntrate en una sola tarea hasta que el tiempo termine.

2**3**

Cuando termine el tiempo anotalo como completado y descansa 5 minutos.



Cuando hayas hecho cuatro pomodoros podrás tomar un descanso de 15 a 30 minutos.

4**5**

Despues del tiempo de descanso podrás comenzar de nuevo.



Si te interesa conocer
más visítanos en:



@csc_facmed



csc.facmed.unam



Facultad de Medicina



UNAM
Nuestra gran
Universidad

FAC
MED



COORDINACIÓN
DE SERVICIOS
A LA COMUNIDAD

Fecha:

COMUNi
TIPS



Registro de tiempo en **Pomodoro**



Contenido

Tiempo de estudio →

Previstos

Hechos

Tiempo total

Hora inicial

Hora final

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



Apartado de estudio



Descansos

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



6.	
7.	
8.	
9.	
10.	





Facultad de Medicina



UNAM
Nuestra gran
Universidad

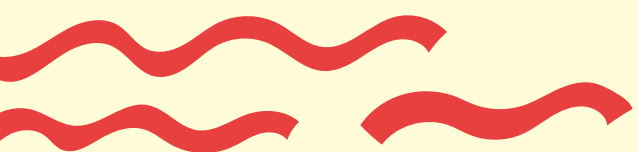
FAC
MED



COORDINACIÓN
DE SERVICIOS
A LA COMUNIDAD

Fecha:

COMUNI
TIPS



Mi plan **Pomodoro**



Tarea

Inicio

Fin

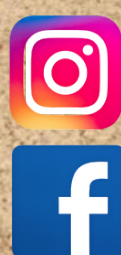
Pomodoros

Hechos

			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐

Tareas pendientes (No urgentes)

Si te interesa conocer
más visítanos en:



@csc_facmed

csc.facmed.unam

