

Música Pomodoro

¿Qué es la Técnica Pomodoro?

Para decirlo de una manera simple, es un método para mejorar tu productividad a través de la administración del tiempo y siguiendo unas pocas pautas. El método fue desarrollado por Francesco Cirillo a fines de la década de 1980.

¿Cómo funciona?

1) Antes de empezar:

Debes decidir cuál es la tarea o la actividad que quieres realizar. Si necesitas planificar tus actividades, puedes incluirlo dentro de las tareas a realizar.

2) Administración del tiempo:

La parte más importante: debes dividir el tiempo en intervalos de 25 minutos, llamados Pomodoro, en los que debes desarrollar la tarea o actividad que te has propuesto. Los primeros 3 Pomodoros son seguidos por un intervalo de descanso de 5 minutos, y te debes tomar un descanso de 30 minutos después del cuarto Pomodoro.

3) Durante cada Pomodoro:

Durante los 25 minutos de actividad es importante que te concentres al 100% en tu tarea. Esa tarea debe ser una sola, debes evitar el multitasking. Elimina todas las distracciones externas (teléfonos, mensajería, redes sociales e internet son las más habituales). La **Música Pomodoro** te ayuda a evitar las distracciones internas, facilitando la concentración sólo en tu tarea hasta que escuches la campana que indica el comienzo de descanso. Si surge alguna distracción durante tu Pomodoro, no permitas que te saque de foco: **anótalo y luego te encargas de ella.**

4) Durante el descanso:

Es importante que consideres al descanso como parte del trabajo. La recuperación es fundamental para volver a conseguir un buen desempeño. Usa este tiempo para descansar el foco. Es el momento para ir a buscar más agua, o un café, o ir al baño. Lo ideal es que te mantengas sin chequear tu teléfono, pero de ser necesario, es mejor hacerlo durante el descanso de 30 minutos.

Música Pomodoro

5) La música

Música Pomodoro viene con 4 pistas musicales de 25 minutos, 3 pistas de descanso de 5 minutos (campana al inicio, silencio y campana al final) y una pista de descanso de 30 minutos (campana al inicio, silencio y campana al final).

La música está diseñada para que te concentres en tu tarea. Es música que debe quedar de fondo, generando un ambiente que te ayude a apagar otras distracciones.

Puedes combinar las pistas como más te guste, incluso puedes escuchar más de una vez las que más te gusten, o las que te permiten alcanzar una mejor concentración.

Ventajas

Música Pomodoro evita que mires el reloj para saber cuánto te queda. **Música Pomodoro** te ayuda a evitar las distracciones internas.

La concentración durante intervalos regulares, y descansos medidos mejoran la agilidad mental y favorecen una mejor respuesta al paso del tiempo; ideal para combatir el estrés y las ansiedades.

Aumenta el nivel de focalización.

Los sonidos de **Música Pomodoro** van generando una disposición a la concentración que aumenta con la práctica repetida.

Alternativas

Si la administración del tiempo en Pomodoros no es lo tuyo, igual puedes usar **Música Pomodoro** ordenando las pistas a tu gusto (y descartar los silencios).

Pomodoro 1: Actividad de 25:00 - Descanso de 5:00

Pomodoro 2: Actividad de 25:00 - Descanso de 5:00

Pomodoro 3: Actividad de 25:00 - Descanso de 5:00

Pomodoro 4: Actividad de 25:00 - Descanso de 30:00

Total del ciclo completo: 2:25.

