

Gestiona tu tiempo con el Pomodoro

«Venga, me pongo con el informe para el cliente Z. Bueno, antes, cinco minutitos para leer las noticias». Doce minutos más tarde. «Venga, a por el informe. La verdad, me noto espeso; un café, venga». Siete minutos más tarde. «Bueno, venga, al tema. ¡Anda, un correo! ¿Quién será? ¡Ah!, lo de la presentación del evento del mes que viene. A ver qué dice». Seis minutos más tarde. «¡Buah!, le respondo; total, no tardo nada». Trece minutos más tarde. «¡Ostras! El café me ha activado, pero tengo que ir al servicio». Cinco minutos más tarde. «Un whatsapp; mmm, los del paddle; a ver, sí, el jueves puedo». Dos minutos más tarde de repente un compañero te dice: «¿Tienes un minuto?». «Eh, sí, dime». Veintidós minutos más tarde. «Por dónde íbamos...».

Esto podría ser lo que me ocurre cuando no aplico en mi trabajo la *técnica pomodoro*. ¿Qué es la *técnica pomodoro*? Un método para administrar el tiempo que ha desarrollado el programador informático italiano Francesco Cirillo y que consta de tres normas muy simples:

- 1) Dedicar a la tarea actual 25 minutos de máxima concentración (25 minutos = 1 *pomodoro*), sin interrupciones, poniendo el foco y toda tu energía en esa tarea.
- 2) Después de un *pomodoro*, haz un descanso de 5 minutos.
- 3) Después de cuatro *pomodoros*, un descanso más largo, de 15 o 20 minutos (la mente lo necesitará, ¡ya verás!).

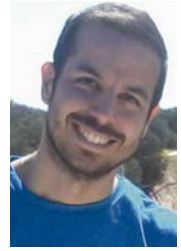
Así de simple y sencillo, pero toda una revolución en productividad personal y gestión eficaz del tiempo.

¿Por qué el nombre *pomodoro*? Se llama así por la forma de tomate (en italiano *pomodoro*) que tenía el temporizador de cocina que usó el creador de la técnica. ¿Por qué 25 minutos? Porque es el tiempo que se propuso Cirillo y, la verdad, 25 minutos cunden una barbaridad, pero hay quien adapta la técnica a sus necesidades y biorritmos. Si una vez concentrado eres capaz de estar una hora a tope, ¡jadelante! Eso sí, descansa un poco más entre *pomodoros*.

Esta técnica vale para cualquier trabajo intelectual que vayas a realizar: en la oficina, estudiando en la biblioteca, preparando la tesis, etc. A mí me ha ayudado hasta en casa. Sí, me digo a mí mismo: «Venga, 25 minutos para recoger la cocina, sin interrupciones (soy muy dado a mirar el móvil con cada sonidito). No siempre lo consigo, pero cuando lo hago, me cunde mucho más. En un día suelo hacer entre 7 y 8 *pomodoros*, aunque depende de si tengo reuniones, viajes, conferencias, etc. El récord lo sitúo en 13 *pomodoros*. ¡Realmente agotador!

Hay infinidad de herramientas que nos ayudan a aplicar esta técnica, tanto para móviles como para tabletas, ordenadores, etc. Las herramientas son muy útiles para no distraernos y ver nuestro progreso.

¡Ánimo! Es *tiempo de tomate* o, mejor dicho, *tómate tiempo* y a ver cuántos *pomodoros* consigues hacer al día. ¡Tu productividad te lo agradecerá!



SEBAS REVUELTA
@SEBASREVUELTA
tiempodecalidad.com

