

Registro de pomodoros

Planifica tus bloques de foco, anota las interrupciones y descubre en una semana qué duración te funciona a ti.

-
- 1 Hoja diaria: tareas, pomodoros e interrupciones
 - 2 Reto de una semana para ajustar el método
-

Cómo funciona

- 1 Elige **una sola tarea** concreta.
- 2 Temporizador en **25 minutos**.
- 3 Trabaja solo en eso. Lo que se te ocurra, apúntalo abajo.
- 4 **5 minutos** de pausa, sin móvil.
- 5 Cada **4 pomodoros**, pausa de 15 a 30 min.

AJUSTA LA DURACIÓN

¿Te corta el ritmo? Prueba 50 + 10.

¿Muchas interrupciones? Prueba 15 + 3.

¿La cuenta atrás te agobia? Tapa el temporizador.

Los 25 minutos son un punto de partida, no una norma.

Mi día en pomodoros

Fecha: _____ Rellena un círculo por cada pomodoro terminado.

Tarea	Previstos	Hechos
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

SE ME HA OCURRIDO (PARA DESPUÉS)

INTERRUPCIONES

Una raya por cada una

Reto de una semana

ORDEN DEL DÍA

Durante una semana, haz al menos cuatro pomodoros al día con la tarea que más te cueste empezar. Al final de cada jornada, valora del 1 al 5.

Día	Pomodoros	Duración usada	Concentración (1-5)	Cansancio (1-5)	Nota
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Mis conclusiones

LA DURACIÓN QUE ME FUNCIONA

PARA QUÉ TAREAS ME SIRVE

LO QUE VOY A CAMBIAR LA SEMANA QUE VIENE