



Me gustaría poder concentrarme más cuando estudio...



Escribe en una lista todas tus tareas y estima el tiempo que te llevará hacerlas. Serán de 25 minutos y las llamarás POMODOROS.



¡Pero atento! Durante esos 25 minutos: no mires el correo, no bebas, no comas, no vayas al baño,...¡PROTEGE TU POMODORO!



Si hay alguna tarea que la puedes hacer en 5 minutos, ¿realizará inmediatamente!



Decide las tareas que vas a hacer hoy en una hoja aparte con el número de POMODOROS que necesitan en forma de cuadraditos.



Activa un cronómetro que te avise a los 25 minutos.



Cuando suene el cronómetro, tacha un POMODORO y descansa 5 minutos. Y cada 4 POMODOROS, descansa 15-30 minutos.



Seguro que si aplicas este método mejorarás la concentración y la organización a la hora de estudiar.



Gracias. ¡Voy a seguir tu consejo hoy mismo!



Cómic realizado con PIXTON

