







## ¿QUÉ ES LA TÉCNICA POMODORO?

Muy simple, es una técnica que te permite focalizar toda tu atención y tu energía en el estudio, sin distracciones, aprovechando cada minuto de una manera eficiente. Ejemplo:

1. Estudias **25 minutos** con foco total.
  - 🚫 Sin móvil.
  - 🚫 Sin notificaciones.
  - 🚫 Sin “solo un momento en Instagram”.
2. Descansas **5 minutos** para resetear y recargar pilas.
3. Repites este ciclo **4 veces**, y después te tomas un descanso largo de **15 a 30 minutos**.



El objetivo:

Que tu cerebro se mantenga **activo, enfocado y no se funda como una bombilla vieja**.



“No es cuántas horas estudias... sino cuántas horas estás realmente concentrado.”



## ¿Cómo se aplica?

### 1 Marca una tarea clara

Ejemplo: “Hoy toca repasar el tema 5 y hacer dos test”.

### 2 Pon el temporizador a 25 minutos ⌚

### 3 Estudia sin distracciones

Nada de notificaciones ni interrupciones.

### 4 Suena el reloj → Descanso de 5 minutos 😴

### 5 Tras 4 ciclos → Descanso largo y merecido (15 – 30 minutos)



## Regla de oro MemoMetro

Si te interrumpen más de 5 minutos o te auto saboteas...



Ese Pomodoro no cuenta.



Se repite. Aquí no vale hacer trampas al solitario.



## ¿Y los descansos? No son para perder el tiempo

Son para **recargar energía de verdad**:

- Estírate como si acabaras de salir de una cueva 🐾
- Bebe agua, come algo sano (no valen gusanitos 🍷🚫)
- Cierra los ojos y respira profundo
- Mira por la ventana, salta un poco o escucha música
- Y sí, riéte un poco. ¡También es parte del proceso!

🚫 **Pero evita el móvil.**

Eso no es descanso... **es una emboscada.**

---



## ¿Qué pasa si me interrumpen?

Sabemos que el mundo no se para porque tú estudies. Por eso:

- Avisa: “Estoy en Pomodoro cerrado 🟡 . No molestar hasta el descanso.”
  - Modo avión ON (el superpoder del opositor ✈️)
  - Si se te ocurre algo: anótalo y sigue
  - ¿Interrupción de más de 5 minutos? ➤ Repite el ciclo sin drama
- 



## Herramientas útiles

Si quieres ayuda digital, aquí van algunas apps recomendadas:

- **Pomofocus** – web sencilla y directa
- **Forest** – plantas árboles mientras estudias (los matas si tocas el móvil 🌳👁️)
- **Focus To-Do** – planifica y mide tus Pomodoros



¿Lo tuyo es lo clásico?

Un cronómetro y papel también sirven.

---



## Consejo MemoMetro: planifica tu día en bloques


No improvises.

- Antes de empezar, **define qué vas a hacer** en cada Pomodoro.

- Al final del día, **revisa cuántos cumpliste** y cómo fue tu concentración.

💬 *“Más vale acabar con la sensación de haber podido hacer uno más... que no querer volver a abrir un libro en tu vida.”*

 **Y recuerda:**

- Cada Pomodoro suma
- Cada día cuenta
- Tu plaza no se gana por estudiar sin parar...
-  **Se gana por estudiar con estrategia**

Y en eso, **MemoMetro es tu mejor aliado.** 😊

