Plan de sesiones Pomodoro

Bloques de 25 minutos con objetivo y resultado

Fecha _____

Proyecto _____

Meta del día (palabras o tarea) _____

La técnica

25 minutos de escritura sin interrupciones, 5 de descanso. Cada cuatro bloques, una pausa larga de 15 a 30 minutos. Define el objetivo antes de empezar y anota el resultado al terminar.

Bloque	Objetivo de los 25 minutos	Resultado (palabras o avance)	Distracciones
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

¿Cómo fue el día?

Concentración ① ② ③ ④ ⑤

Satisfacción ① ② ③ ④ ⑤

Qué haré distinto en la próxima sesión