



Optimización del tiempo

→ Paso 7



CI.Lab ALICANTE
Laboratorio Ciudadano



DESCANSO Y RECARGA

El último paso para optimizar tu tiempo de manera efectiva es asegurarte de tomar descansos regulares para recargar energía. Trabajar sin pausas puede reducir tu productividad y afectar tu salud.

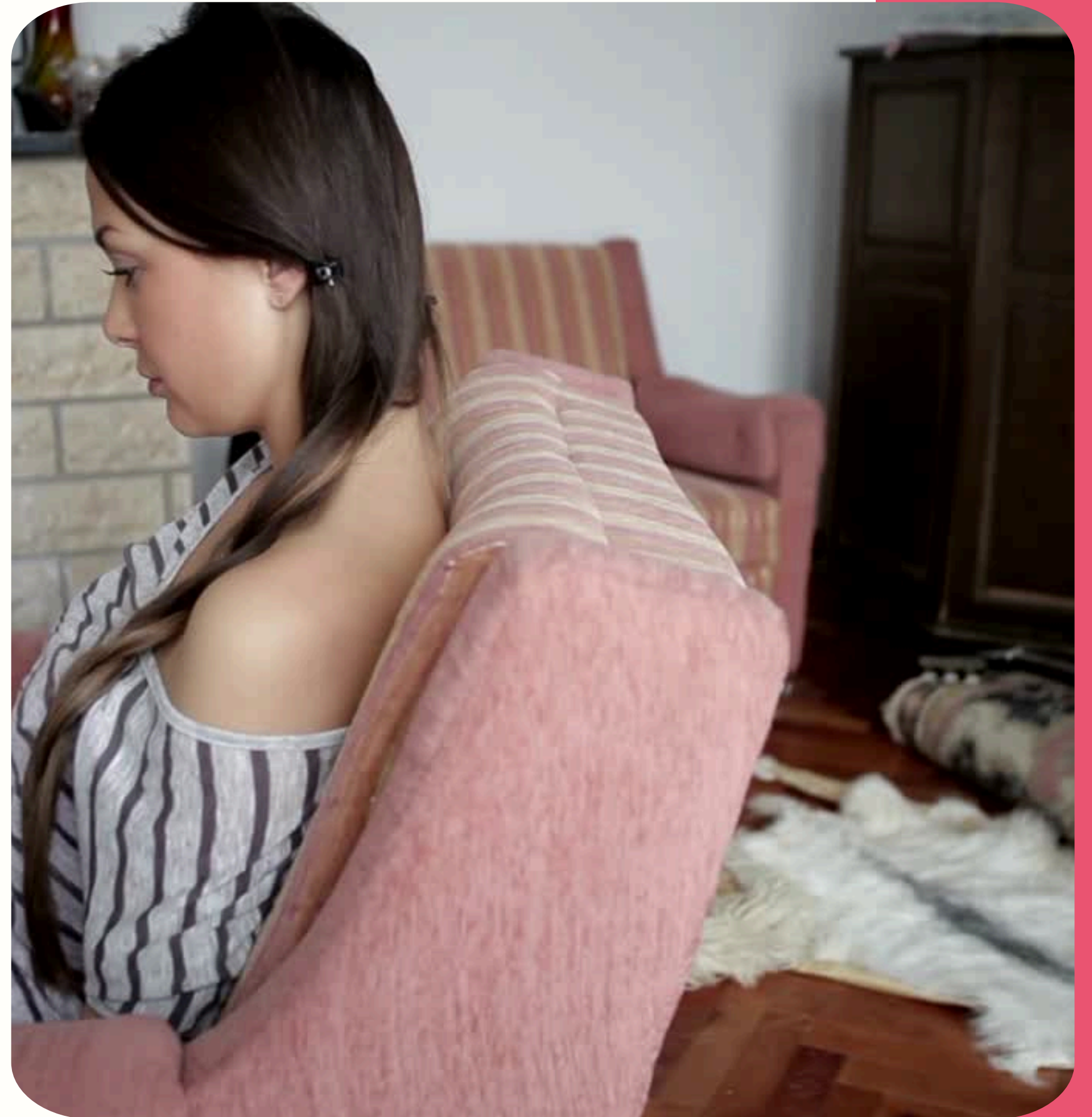
¿Por qué es importante?

El descanso permite que tu mente y cuerpo se recuperen, aumentando tu capacidad para concentrarte y resolver problemas cuando vuelves a trabajar. Además, tomar descansos regulares mejora la calidad de tu trabajo a lo largo del día.



Dinámica propuesta

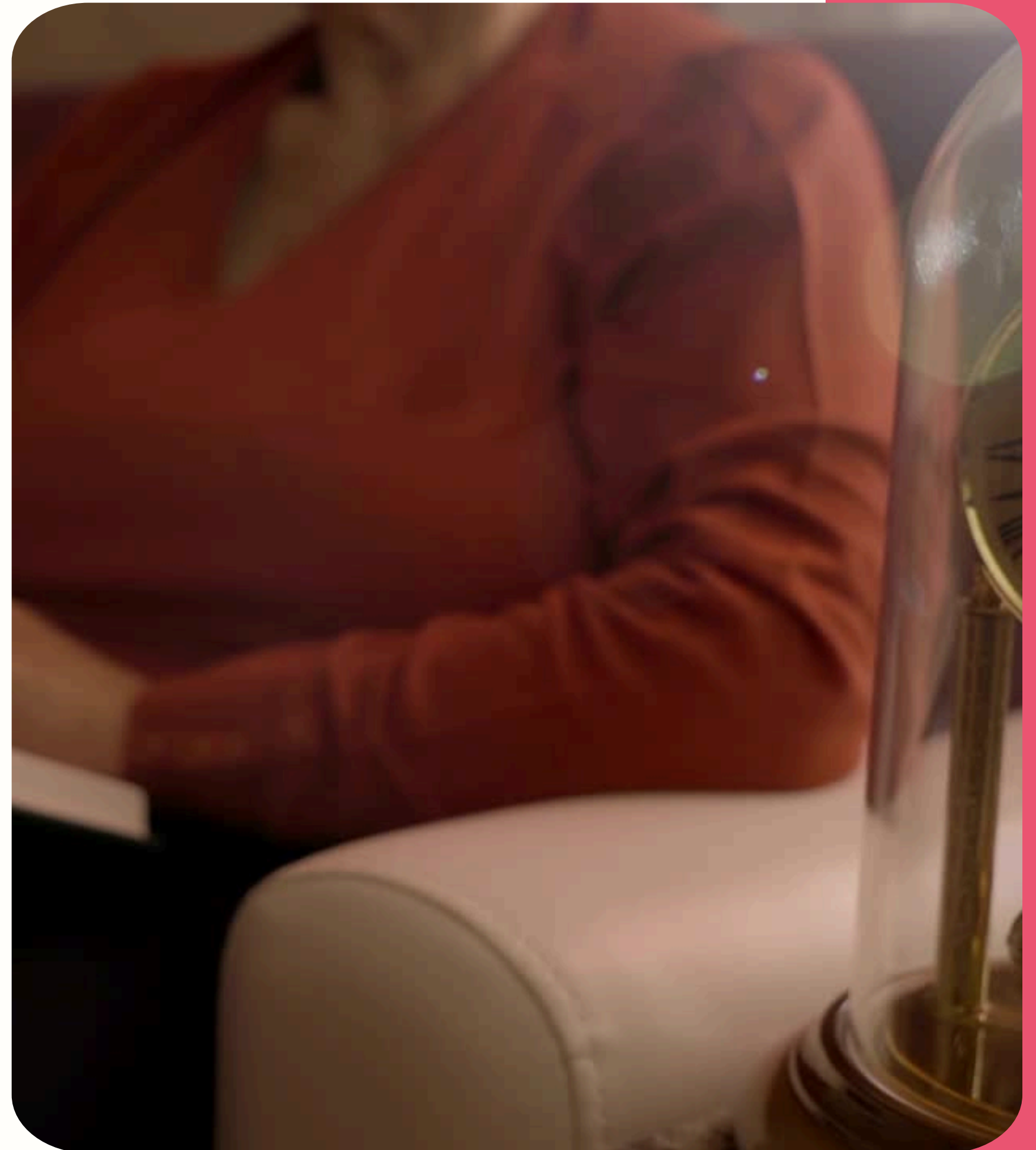
Utilizaremos la dinámica de "Método Pomodoro" para programar bloques de trabajo con descansos cortos, lo que permite mantener el enfoque y evitar la fatiga.



¿Cómo te ayuda?

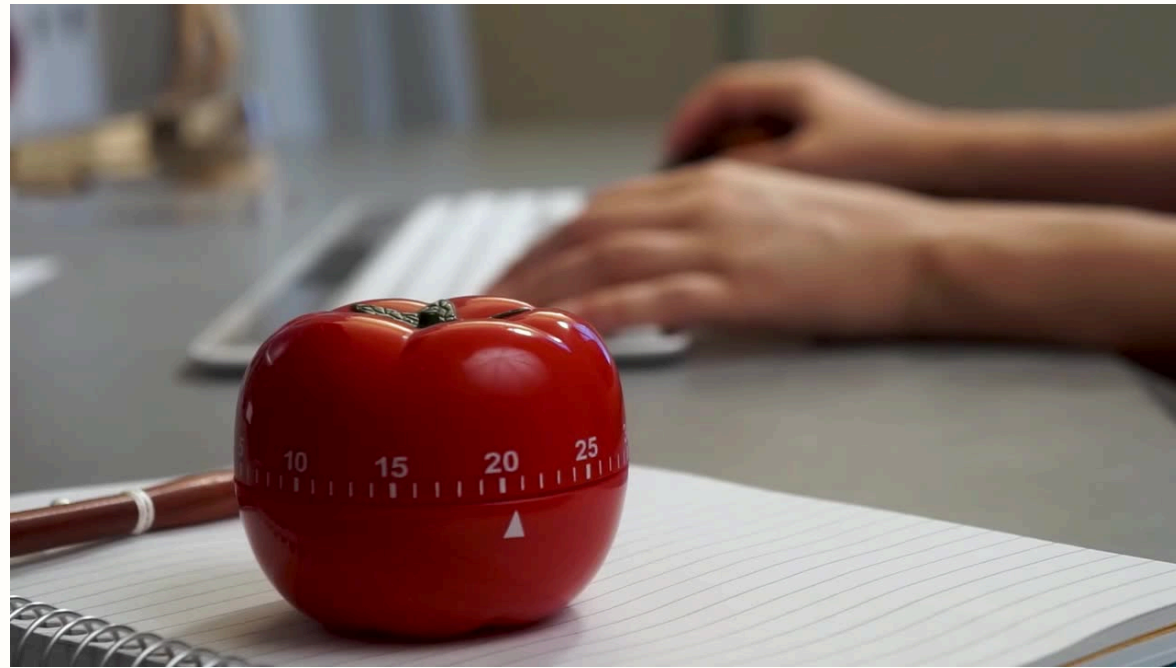
Te permite mantener un ritmo de trabajo constante sin agotarte.

Mejora tu capacidad de enfoque y concentración durante los bloques de trabajo, lo que aumenta tu eficiencia.



Método Pomodoro





Método Pomodoro

- ➔ PASO 1: Elige una tarea en la que trabajar.
- ➔ PASO 2: Configura un temporizador para 25 minutos de trabajo ininterrumpido (esto se llama un "Pomodoro").
- ➔ PASO 3: Trabaja exclusivamente en la tarea seleccionada hasta que el temporizador suene.
- ➔ PASO 4: Toma un descanso corto de 5 minutos después de cada Pomodoro.
- ➔ PASO 5: Después de 4 Pomodoros (100 minutos de trabajo), toma un descanso más largo de 15 a 30 minutos para recargar completamente.

Ejemplo de aplicación

Trabajar en un informe durante 25 minutos (1 Pomodoro).

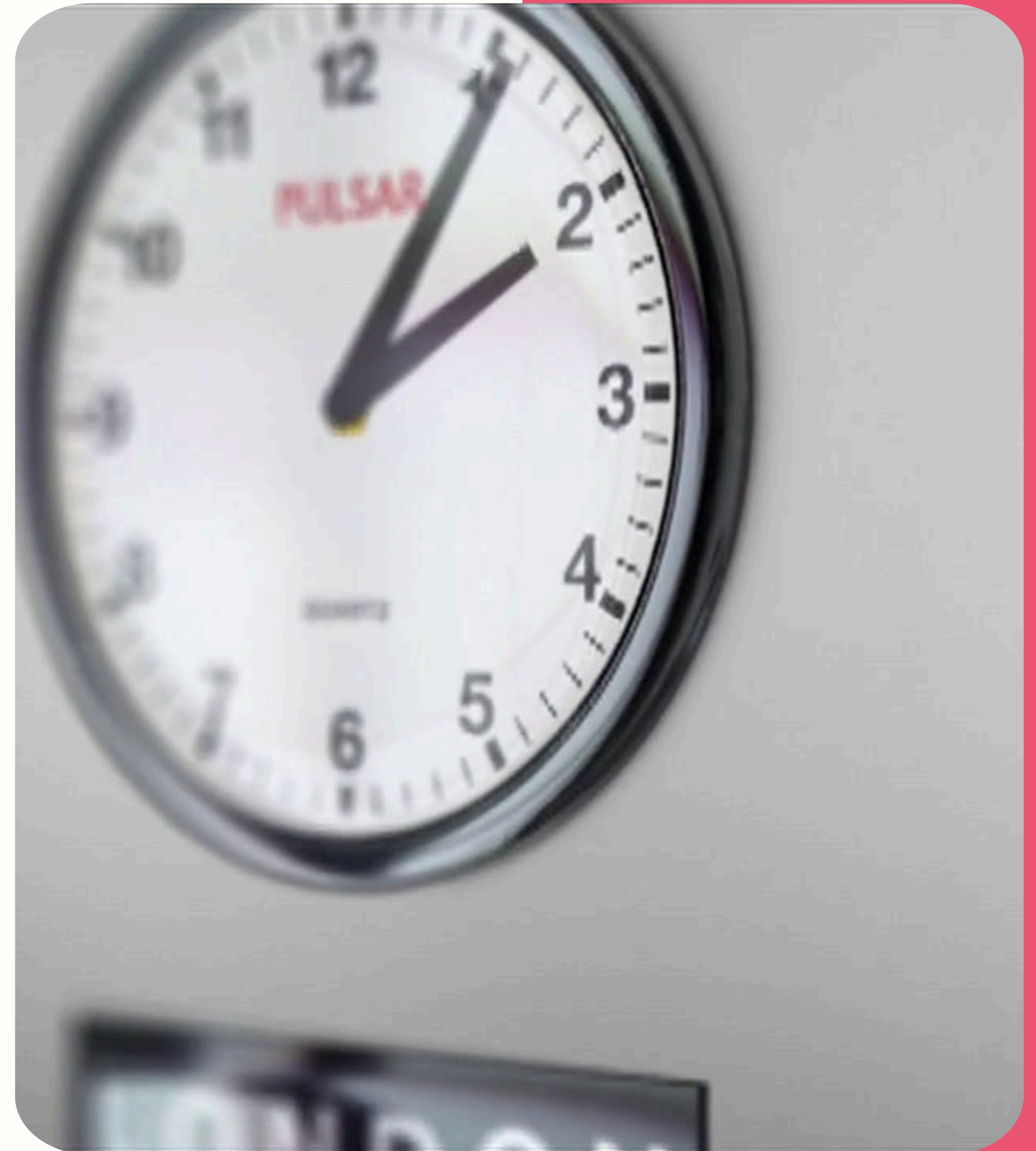
Tomar un descanso de 5 minutos para estirarte o beber agua.

Después de 4 Pomodoros, tomar un descanso largo de 20 minutos para recargar energía.



Objetivo de la dinámica

Mantener un equilibrio saludable entre trabajo y descanso, lo que optimiza tu capacidad para trabajar de manera productiva sin sentirte agotado al final del día.





Repasa paso 1



CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

