

Técnica Pomodoro

umh2818-TADS

La **Técnica Pomodoro** es un método para la administración del tiempo desarrollado por Francesco Cirillo a fines de los años 1980.^[1] La técnica usa un reloj para dividir el tiempo dedicado a un trabajo en intervalos de 25 minutos -llamados 'pomodoros'- separados por pausas. Relacionado con conceptos como *timeboxing* y desarrollo iterativo e incremental, usados en el desarrollo de software, el método ha sido adoptado en contextos de desarrollo ágil y **Programación en pareja** (*pair programming*)^[2] además de otros contextos de trabajo.

El método se basa en la idea de que las pausas frecuentes pueden mejorar la agilidad mental,^{[3][4]} y trata de ofrecer una respuesta eficaz frente al tiempo, en lugar del estado de ansiedad que suele provocar el “devenir” del tiempo, del que se habla en los escritos de **Henri Bergson** y **Eugene Minkowski**.

1 Principios subyacentes

Son fundamentales las etapas de **planeamiento, anotación, registro, proceso y visualización**.

En el planeamiento, las tareas son priorizadas en una lista “Para hacer hoy”. Esto permite a los usuarios estimar el esfuerzo que cada tarea puede requerir. Cuando se completan los “pomodoros” (en lo que se refiere a la técnica, 'pomodoro' significa un periodo indivisible de tiempo, usualmente de 25 minutos), estos se registran, dando un sentimiento de logro y, a la vez, datos base para una posterior auto-observación y mejora. Un objetivo esencial de la técnica es eliminar las interrupciones, tanto internas como externas. Esto se hace registrándolas y posponiéndolas siempre que sea posible.

Hay cinco pasos básicos para implementar la técnica:

1. Decidir la tarea a realizar
2. Poner el pomodoro (el reloj o cronómetro) a 25 minutos
3. Trabajar en la tarea de manera intensiva hasta que el reloj suene y anotar una X
4. Tomar un pausa breve (5 minutos)
5. cada cuatro “pomodoros” tomar una pausa más larga (15-20 minutos)

2 Herramientas

El autor de la técnica fomenta un enfoque de baja tecnología usando simplemente un reloj mecánico (como el utilizado en la cocina), papel y lápiz. En su visión, el acto de girar el dial del reloj confirma físicamente la determinación del usuario para comenzar y los sonidos del tic-tac o el timbre final tienen que ver con el comportamiento condicionado que se va desarrollando en su relación con el tiempo.^[5] De todos modos, la técnica ha inspirado un gran número de **aplicaciones de software**, relojes y cronómetros^[6] para, prácticamente, todas las plataformas actuales (PC, Tablet, Móviles, Servidores) que soporten aplicaciones de productividad.

Con el tiempo han surgido algunas opiniones que sostienen que utilizar la técnica del pomodoro frecuentemente en un ambiente de trabajo podría desalentar el trabajo en equipo. Como respuesta a esos comentarios se gestó la idea de hacer “pomodoros de a pares”, esto es: aplicar la técnica trabajando entre dos personas con un mismo objetivo. Las personas que adhieren a esta idea sostienen que trabajar de a dos disminuye aún más las interrupciones, mejora la calidad del trabajo final y aumenta la creatividad y satisfacción de los participantes de estos “pomodoros de a pares”.

3 Nombre

La Técnica Pomodoro se llama así por la forma de tomate del clásico reloj de cocina que usó el creador de la técnica, el italiano Francesco Cirillo, cuando era un estudiante universitario (Pomodoro es tomate, en italiano).^[7]

Ese tipo de reloj aparece también en el logo de la técnica.

4 Recepción

La Técnica Pomodoro ha sido popularizada a través de **Internet**, en especial por intermedio de blogs como Brainmoda,^[8] Lifehacker^[9] y The Unofficial Apple Weblog.^[10] Tiene una especial acogida en los ambientes de desarrollo ágil.

5 Referencias

- [1] *Cirillo, Francesco* “The Pomodoro Technique” ISBN-10: 1445219948
- [2] *Olsen, Patricia R.* (September 2009) The New York Times- “For Writing Software, a Buddy System”
- [3] *Shellenbarger, Sue* (November 2009) The Wall Street Journal - “Testing Time Management Strategies”
- [4] *Tambini, Arielle; Ketz, Nicholas; Davachi, Lila* “Enhanced Brain Correlations during Rest Are Related to Memory for Recent Experiences” *Neuron* (January 2010)
- [5] *Cirillo, Francesco* “The Pomodoro Technique” ISBN-10: 1445219948
- [6] <http://www.tuaw.com/2009/11/28/the-pomodoro-technique-or-how-a-tomato-made-me-more-productive/>
- [7] <http://web.archive.org/web/http://www.pomodorotechnique.com/faq.html>
- [8] <http://blog.staffanoteberg.com/2008/02/22/pomodoro-technique-in-5-minutes>
- [9] <http://lifehacker.com/5377906/the-pomodoro-technique-fights-deadline-anxiety-with-a-timer>
- [10] <http://www.tuaw.com/2009/11/28/the-pomodoro-technique-or-how-a-tomato-made-me-more-productive/>

6 Más para leer

- “The Pomodoro Technique” - Francesco Cirillo
<http://pomodorotechnique.com/book/>

7 Enlaces externos

- <http://www.pomodorotechnique.com>
- ¿Qué es la Técnica Pomodoro?

8 Origen del texto y las imágenes, colaboradores y licencias

8.1 Texto

- **Técnica Pomodoro** *Fuente:* https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica_Pomodoro?oldid=87183865 *Colaboradores:* Sabbut, Soulreaper, Basquetteur, Warko, CommonsDelinker, TXiKiBoT, Swicher, Muro Bot, LucienBOT, Luckas-bot, MystBot, Marcomogollon, Xqbot, AstaBOTH15, Hprmedina, Rcolusso, FAL56, Ignaciobaca, Akobashikawa, EmausBot, ZéroBot, ChessBOT, Jcldominguez, Dactilos, Katrinrampf, TBloemink, KLBOT2, Katramp, Raulcotrina, Elvisor, Epatarroyo, KatrinRa, Ricardo Colusso y Anónimos: 13

8.2 Imágenes

8.3 Licencia del contenido

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0