

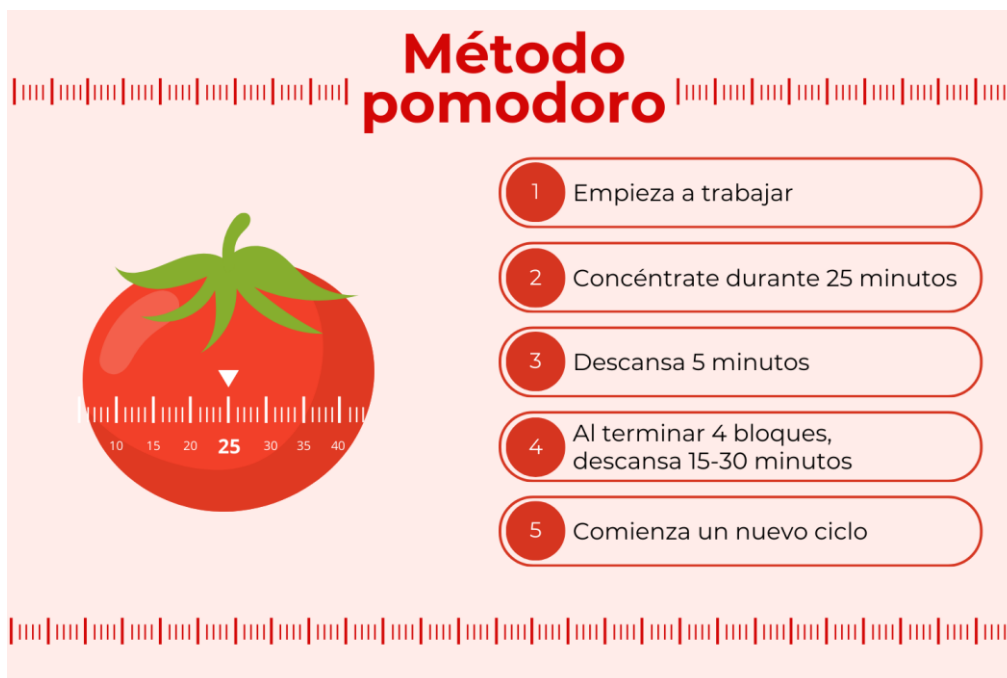
MÉTODO POMODORO: UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL

El **estrés laboral** es una de las principales problemáticas en las organizaciones modernas. El estrés relacionado con el trabajo afecta al 15% de los trabajadores en todo el mundo, con consecuencias como agotamiento emocional, disminución de la productividad y problemas de salud (OIT, 2020). Entre las principales causas se encuentran algunos factores psicosociales tales como la sobrecarga de tareas, la falta de control sobre el trabajo o la presión constante para alcanzar objetivos.

El Método Pomodoro: Herramienta para la Productividad Empresarial y el Bienestar Laboral

El método Pomodoro fue desarrollado por Francesco Cirillo en la década de 1980 y se basa en la **división del tiempo** de trabajo en **intervalos** cortos y enfocados, conocidos como "Pomodoros", que suelen ser de **25 minutos**, seguidos de **pausas breves de 5 minutos**.

Cada cuatro Pomodoros, se recomienda realizar una **pausa** más larga de **15 a 30 minutos** de estas actividades que necesitan **máxima** concentración, pudiéndose hacer otras actividades más livianas. Este enfoque ayuda a mantener la concentración y a evitar la fatiga mental al alternar periodos de trabajo intensivo con descansos.



El contexto laboral actual y los riesgos psicosociales

Permite a las personas trabajadoras organizar sus tareas en bloques manejables. Además, fomenta la conciencia del tiempo y la priorización de actividades, lo que resulta en una mejor gestión del tiempo y mayor productividad.

Beneficios del método Pomodoro para trabajadores

■ Mejora de la concentración y la productividad.

La estructura del método Pomodoro obliga a las personas trabajadoras a centrarse en una tarea específica durante un intervalo definido, reduciendo la multitarea y las distracciones. El método Pomodoro, al promover el enfoque en una sola tarea, mejora la eficiencia y la calidad del trabajo realizado.

■ Reducción del estrés laboral.

Las pausas regulares incluidas en el método Pomodoro permiten a las personas trabajadoras relajarse y recargar energías, evitando el agotamiento mental. Contribuyendo a un estado de ánimo más equilibrado y una mejor capacidad de afrontar retos laborales.

■ Mayor sensación de control sobre el tiempo.

El método ayuda a dividir grandes proyectos en tareas más pequeñas y alcanzables, lo que disminuye la sensación de estar abrumados.

Beneficios del método Pomodoro para empresas

■ Incremento de la productividad organizacional

Puede mejorar significativamente el desempeño de los equipos. Las personas trabajadoras enfocadas y organizadas son más capaces de cumplir con los plazos, lo que reduce los retrasos en los proyectos y aumenta la calidad del trabajo final.

■ Prevención de riesgos psicosociales

Promueve un equilibrio entre tipos de tareas, por tanto contribuye a la reducción de los riesgos psicosociales. Las empresas que aplican estrategias de gestión del tiempo como esta experimentan menores tasas de absentismo, menor rotación de personal y mayores niveles de satisfacción laboral.

■ Fomento de una cultura de bienestar

Puede integrarse en programas de bienestar corporativo, enviando un mensaje claro a los empleados sobre la importancia del bienestar psicosocial. Esto refuerza la reputación de la empresa como empleador responsable y atractivo.

Cómo implementar el método Pomodoro en el entorno laboral

■ Formación del personal

Las empresas pueden organizar talleres para enseñar a las personas trabajadoras cómo utilizar el método Pomodoro y adaptar su aplicación a las tareas específicas de cada puesto.

■ Uso de herramientas digitales

Existen numerosas aplicaciones y temporizadores en línea diseñados para facilitar la implementación del método Pomodoro, como Toggl Track o Focus Booster. Estas herramientas permiten planificar y monitorear los intervalos de trabajo y descanso.

■ Adaptación de las necesidades individuales y de equipo

Aunque el intervalo estándar del Pomodoro es de 25 minutos, las empresas pueden ajustar esta duración según las características del trabajo o las preferencias de los equipos.

Desafíos y recomendaciones

■ Resistencia al cambio

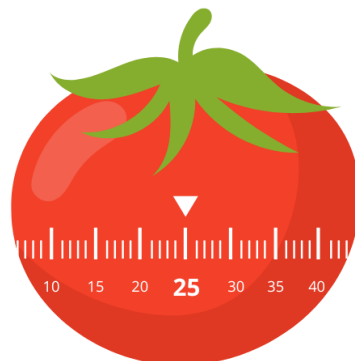
Algunas personas trabajadoras podrían mostrarse escépticas sobre la efectividad del método. Es importante comunicar los beneficios comprobados del Pomodoro y ofrecer un periodo de prueba para evaluar su impacto.

■ Distracciones externas

El éxito del método depende de un entorno laboral libre de interrupciones. Las empresas deben garantizar espacios de trabajo adecuados y establecer normas claras sobre el uso del tiempo, como minimizar reuniones no esenciales durante los Pomodoros.

■ Flexibilidad

No todos los roles o tareas se adaptan perfectamente al método Pomodoro. Por ello, es crucial ser flexible y permitir que las personas trabajadoras modifiquen el enfoque según sus necesidades.



Conclusión



El método Pomodoro representa una herramienta poderosa para empresas y trabajadores que buscan equilibrar la productividad y el bienestar. Su capacidad para mejorar la concentración, reducir el estrés y prevenir riesgos psicosociales lo convierte en una solución efectiva frente a los desafíos del entorno laboral moderno. Implementar este método no solo beneficia a los empleados, sino que también refuerza la competitividad y sostenibilidad de las organizaciones.

Referencias

- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique*. Francesco Cirillo.
- González, J. A., Fernández, A., & López, R. (2018). Factores psicosociales en el trabajo: Evaluación y prevención. *Psicología Laboral Contemporánea*, 15(3), 45-60.
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Gestión del estrés laboral en tiempos de cambio*. OIT.
- Palanisamy, A. (2015). The Impact of Stress Reduction Techniques on Cortisol Levels. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 605-612.
- Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763-797.