

La Técnica Pomodoro fue creada por Francesco Cirillo a finales de la década de 1980, desarrollador y consultor italiano en productividad y gestión del tiempo.

El nombre Pomodoro (tomate en italiano) proviene de un temporizador de cocina con forma de tomate que Francesco utilizaba para medir el tiempo de estudio. Como buen estudiante buscaba:

Aumentar la concentración sostenida.

Reducir la fatiga mental.

Favorecer la autodisciplina y la gestión consciente del tiempo.

Transformar el tiempo en una unidad manejable y motivadora.

En Educación Infantil/ primaria, se utiliza cada vez más como adaptación de la técnica Pomodoro (gestión del tiempo en bloques cortos) rutinas educativas breves, activas y significativas.

En nuestro contexto, se trata de preparar la catequesis en bloques muy cortos, estructurados y con dinámicas, ajustadas a la capacidad de atención según la edad. Los principios a seguir serían:

1. Brevedad y temporalización clara
 2. Estructura previsible
 - Bloques cortos de tiempo (5–10 minutos en Infantil), respetando los límites atencionales del niño. Se evita prolongarla innecesariamente.
 - Mantiene una rutina estable (saludo a la Palabra, inclinación ante Jesús, señal de la cruz,¹ objetivo claro, participación, cierre).
 - La previsibilidad aporta seguridad emocional y facilita la autorregulación de los niños.
 3. Atención activa y participación (son protagonistas)
 - Se fomenta la intervención oral, gestual o manipulativa de los niños.
1. Objetivo único y concreto.
 - Cada catequesis tiene un solo propósito (presentar una parábola, una fiesta, un santo, una lectura...) Evita la sobrecarga cognitiva.
 2. Movimiento y descanso cognitivo

- Puede incluir **micro-pausas activas**, canciones, oraciones o gestos antes o después del bloque.
- Alterna concentración y relajación, respetando el ritmo de los catecúmenos.

3. Clima emocional asertivo

- Prioriza la escucha, el respeto de turnos y la expresión emocional.
- Refuerza escucha y la convivencia.

4. Adaptación al desarrollo evolutivo

- Se ajusta a la edad, nivel madurativo y necesidades del grupo.
- El tiempo y la complejidad aumentan progresivamente.

5. Movimiento y descanso cognitivo

- Puede incluir **micro-pausas activas**, canciones, oraciones o gestos antes o después del bloque.
- Alterna concentración y relajación, respetando el ritmo de los catecúmenos.

6. Clima emocional asertivo

- Prioriza la escucha, el respeto de turnos y la expresión emocional.
- Refuerza escucha y la convivencia.

7. Adaptación al desarrollo evolutivo

- Se ajusta a la edad, nivel madurativo y necesidades del grupo.
- El tiempo y la complejidad aumentan progresivamente.

8. Autoevaluación y coevaluación informal e inmediata de los catequistas.