

# PLAN POMODORO

4 SEMANAS PARA TU ÉXITO




Aspirantes a UNAM, IPN, UAM y ECOEMS · Ciclo 2026-2027

# ¿CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN?

---

"Estudia 25 minutos lo que antes te tomaba 2 horas"

Este plan entrena tu cerebro para mantener el foco total. Divide el tiempo en intervalos de concentración intensa seguidos de descansos breves.

-  **25 min:** Foco total sin distracciones.
-  **5 min:** Descanso real (sin pantallas).
-  **4 Ciclos:** Equivale a 2 horas de estudio profundo.



# LA REGLA DE ORO: RESPETA EL RELOJ

---



## PASO 1

Celular en modo avión. Espacio despejado. Una sola materia a la vez.



## PASO 2

Levántate, hidrátate. NO revises redes sociales durante los 5 min.



## PASO 3

Tras 4 ciclos, toma un descanso largo de 20 minutos. Camina o come algo.

# SEMANA 1: FUNDAMENTOS

---

DÍA	FOCO PRINCIPAL	DETALLE DE POMODOROS (25M)	TOTAL
Lunes	Diagnóstico Mate	2 Algebra básica, 2 Aritmética, 1 Errores, 1 Lectura	6
Martes	Diagnóstico Español	2 Comprensión, 2 Gramática, 1 Vocabulario, 1 Historia	6
Miércoles	Ciencias Naturales	2 Física (Mecánica), 2 Química (Tabla), 1 Bio, 1 Mate	6
Jueves	Historia + Geo	2 Historia Universal, 2 Historia México, 1 Geo, 1 Esp	6
Viernes	Temas Débiles	4 Refuerzo de fallos en simulacro, 2 Repaso general	6

*\*Sábado: Simulacro completo (Sin pausas). Domingo: 4 Pom. análisis de errores.*

# SEMANA 2: PROFUNDIZACIÓN

---

DÍA	FOCO PRINCIPAL	DETALLE DE POMODOROS (25M)	TOTAL
Lunes	Mate Avanzada	3 Algebra (Ecuaciones), 2 Trigonometría, 1 Geografía, 1 Español	7
Martes	Lectura Intensiva	4 Lectura crítica, 2 Sinónimos/Antónimos, 1 Mate	7
Miércoles	Física + Química	3 Física (Dinámica), 3 Química (Reacciones), 1 Bio	7
Jueves	Humanidades	3 Hist. México (XIX-XX), 2 Hist. Univ., 2 Geografía	7
Viernes	Mix Técnicas	3 Descarte, 2 Gestión tiempo, 2 Repaso libre	7

# SEMANA 3: INTENSIFICACIÓN

---

DÍA	FOCO PRINCIPAL	DETALLE DE POMODOROS (25M)	TOTAL
Lunes	Bloques Reloj	4 Bloque 30 preguntas, 3 Revisión, 1 Lectura	8
Martes	Ciencias Presión	3 Física (Problemas), 3 Química, 2 Biología	8
Miércoles	Humanidades	3 Historia (Cronologías), 3 Geografía, 2 Español	8
Jueves	Mate Compleja	3 Algebra, 2 Trigono, 2 Geo Analítica, 1 Razonamiento	8
Viernes	Repaso Integral	8 Pomodoros distribuidos en tus 3 materias más débiles	8

# SEMANA 4: RECTA FINAL

---

DÍA	FOCO PRINCIPAL	DETALLE DE POMODOROS (25M)	TOTAL
Lunes	Repaso Ligero	3 Fórmulas clave, 2 Descarte, 1 Lectura	6
Martes	Áreas Fuertes	4 Materias que ya dominas, 2 Español	6
Miércoles	Mini Simulacro	1 Mini-simulacro (30 preg), 3 Revisión, 2 Mental	6
Jueves	Mente Fresca	2 Repaso fórmulas, 2 Respiración, 1 Visualización	5
Viernes	Suave y Listos	2 Fórmulas, 1 Instrucciones. NO más de 3h estudio	3



# 5 ERRORES QUE ARRUINAN TU TÉCNICA

---

- **✘ Hacer pomodoros de 40 min:** Rompes el ciclo cognitivo y rindes menos al final del día.
- **✘ Saltarse los descansos:** El descanso no es opcional, es parte del método para evitar fatiga.
- **✘ Ver TikTok en el descanso:** No es descanso, es otra tarea de atención. El cerebro tarda 10 min en reconectarse.
- **✘ No definir la tarea:** "Estudiar" no sirve. "Resolver 10 ejercicios de factorización" sí.
- **✘ Empezar un día antes:** Pomodoro es hábito, no truco. Requiere al menos 4 semanas.

# CUANDO EL MÉTODO NO ES SUFICIENTE...

---



## CURSO UNAM

Preparación integral 120 reactivos. Enfoque comprensión lectora.



## CURSO IPN

Enfoque técnico ciencias e ingenierías. Áreas físico-matemáticas.



## CURSO UAM

Razonamiento + Promedio 25%. Sistema modular 5 unidades.



## ECOEMS

Aspirantes a bachillerato con cobertura nacional.

**"EL EXAMEN NO SE GANA EL DÍA DEL  
EXAMEN.  
SE GANA LAS 4 SEMANAS ANTERIORES."**

---

Diagnóstico GRATIS en cualquier plantel CONAMAT.

# ¿LISTO?

Encuentra tu plantel más cercano

[conamat.com](https://conamat.com)

40 años formando a quienes construyen México

# IMAGE SOURCES

---



<https://www.minimaldesksetups.com/wp-content/uploads/2024/09/render18SQ.jpg>

Source: [www.minimaldesksetups.com](http://www.minimaldesksetups.com)

---



[https://www.sourcely.net/\\_next/image?url=%2Fblog-images%2Fcreating-the-perfect-study-environment-a-students-guide%2Fcover-image.jpg&w=1200&q=75](https://www.sourcely.net/_next/image?url=%2Fblog-images%2Fcreating-the-perfect-study-environment-a-students-guide%2Fcover-image.jpg&w=1200&q=75)

Source: [www.sourcely.net](http://www.sourcely.net)

---



<https://royaletouche.gumlet.io/wp-content/uploads/2026/02/18145652/Modern-Library-Interior-Design-with-Wooden-Finish.jpg?compress=true&quality=80&w=1500&dp r=2.6>

Source: [royaletouche.com](http://royaletouche.com)

---



[https://images.erincondren.com/Inspiration\\_Center\\_Media/Planner\\_Layouts/7\\_Classic\\_Planner\\_Layouts\\_-\\_Hourly\\_Planner\\_Layout.jpg](https://images.erincondren.com/Inspiration_Center_Media/Planner_Layouts/7_Classic_Planner_Layouts_-_Hourly_Planner_Layout.jpg)

Source: [www.erincondren.com](http://www.erincondren.com)