

Què és la regla del 52-17 i per què et pot ajudar a estudiar millor

[inicentrareport] **Heu treballat més de sis hores sense parar o us heu passat 3 hores seguides estudiant?** Doncs segons un estudi elaborat per l'organització Draugiem Group no ho esteu fent bé.

I és que, d'acord amb aquesta investigació, les persones som més eficients si dividim el nostre temps. **De fet, els resultats d'aquest estudi van concloure que els estudiants o treballadors que fan pauses durant la seva rutina**, són més productius que aquells que no paren a descansar.

En aquest sentit, la investigació proposa fer servir **la regla del 52-17, és a dir, estudiar o treballar durant 52 minuts i després descansar durant 17**. És per això que Draugiem Group (<https://draugiemgroup.com/en>) demana a les empreses i a altres centres que tinguin en compte aquesta tècnica i permetin que els seus membres la portin a terme. I és que, passar-nos massa hores concentrats realitzant una tasca pot arribar a ser contraproductiu.

[ficentrareport]