



Una empresa descobreix la tècnica d'estudi definitiva per ser més productiu

[inicentrareport]Segur que has sentit a parlar alguna vegada de la tècnica Pomodoro: estudiar 25 minuts i descansar-ne 5. I és que són moltes les persones que l'han provat i asseguren que els funciona. **Però realment aquesta és la tècnica més eficaç?**

Les dades obtingudes per una empresa que analitzava els hàbits i la productivitat dels seus empleats a través d'una aplicació ha demostrat que les persones més productives són les que segueixen la **tècnica 52/17**.

Aquesta tècnica consisteix a estudiar durant 52 minuts seguits i descansar uns 17. S'ha observat que d'aquesta manera la **capacitat de concentració** es refresca i el **nivell de saturació** després d'un llarg dia d'estudi disminueix considerablement.

Sabem que no és gens fàcil passar-se una tarda sencera a la biblioteca estudiant, però aquesta tècnica et permetrà tenir més de 5 minuts per **recarregar energies i aprofitar al màxim el teu temps! Et deixem també amb altres trucs que et poden servir, segons una alumna de Harvard:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]