



Què és el mètode Pomodoro? La tècnica utilitzada pel millor estudiant de selectivitat

Èric Mateu és un dels estudiants que millor nota ha obtingut a la selectivitat 2024, amb un 9,9. En una entrevista a Rac1, Mateu explica la seva història, com va repetir un curs i quina és la tècnica que ha fet servir per treure la millor nota de les proves.

Segons explica, va repetir segon de primària perquè no tenia facilitat per a la majoria d'assignatures i per la mala relació amb alguns companys de classe. Un fet que el va portar a canviar d'escola. Anys més tard **ha aconseguit treure la millor nota de selectivitat, amb un 9,9, i ho atribueix al mètode Pomodoro.**

Què és el mètode Pomodoro?

Aquesta tècnica la va idear un universitari, Francesco Cirillo, a la dècada dels 80 per millorar la concentració i eficàcia a l'hora d'estudiar. El nom ve del temporitzador de cuina amb forma de tomàquet (pomodoro en italià) i que va utilitzar Cirillo per calcular el temps d'estudi.

El mètode consisteix a **estudiar 30 minuts i fer-ne cinc de descans**. L'Èric, però, assegura que va estudiar una hora i a continuació descansa 20 minuts.

D'entre totes les tècniques d'estudi, aquest mètode de gestió del temps és un dels recomanats pels experts i apunten que millora els resultats perquè redueix l'estrès i el cansament mental. I és que estudiar durant moltes hores seguides pot minvar la concentració. És fonamental fer petits descansos, una petita recompensa ajuda a carregar les piles i tornar a la feina amb la ment més activa i fresca.