

5 trucs per millorar la teva memòria demostrats científicament



Millorar la nostra memòria és possible. Així ho assegura a Psychology Today (<https://www.psychologytoday.com/>) l'expert Scott S Shapiro el qual recull alguns trucs avalats per la ciència que ens poden ajudar a recordar la informació. Són aquests:

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Escriure a mà

Estem acostumats a redactar les coses amb ordinador i de vegades ens oblidem dels beneficis que té escriure a mà. I és que, utilitzar la cal·ligrafia enforteix la memòria i millora el record. Els científics plantegen la hipòtesi que l'escriptura a mà involucra diverses àrees del cervell responsables de les habilitats motores, la visió i la comprensió. És per això que pot millorar l'aprenentatge i la retenció d'informació.

Posar-se a prova



Repetir una vegada i una altra el que volem memoritzar de vegades no ens serveix per entendre el que estem estudiant. En aquest sentit, diversos estudis científics han comprovat que posar-nos a prova és un dels mètodes més eficients per aprendre nous conceptes. Ho podem fer preparant-nos un examen de prova o bé repassant amb un amic/ga: ell/a ens planteja preguntes i nosaltres responem.

Concentració i temps

A l'hora de memoritzar informació és important que estiguem centrats en allò que estem fent. Per tat, cal evitar distraccions, com ara el mòbil o la televisió. A més a més, també és clau dedicar-hi temps, però fer-ho de manera correcta. L'ideal és estudiar una estona cada dia durant almenys una setmana. Això és molt més eficaç que no pas intentar aprendre'ns-ho tot en dos dies, sense pràcticament descansar.

Fer exercici

S'ha demostrat que l'exercici disminueix l'ansietat i l'estrès, dos factors que interfereixen negativament en la memòria. Així doncs, fer esport no només ens ajuda a relaxar-nos, sinó també a concentrar-nos.

Utilitzar trucs mnemotècnics

Aquests trucs són molt útils a l'hora de memoritzar noms, dates, autors o paraules clau. Aquí trobareu alguns d'aquests mètodes.