



El senzill truc per millorar la teva memòria que no et costarà cap esforç

[inicentrareport]Fa poc que heu començat el curs, però segurament ja us han fixat els primers exàmens. És per això que avui us volem parlar d'un **senzill truc que us pot ajudar a memoritzar més fàcilment el que heu estudiat**.

Segons diverses investigacions científiques si volem retenir la informació, **el millor que podem fer és deixar d'estudiar durant 10 minuts**. És a dir, quan faci una hora que esteu davant els apunts, feu una pausa "total": apagueu la llum i relaxeu-vos. Res de mirar el mòbil ni l'ordinador. Heu de desconnectar per tal que el cervell pugui "digerir" tota la informació que li heu donat i pugui carregar piles.

Pot semblar un detall sense importància, però segons assenyalen els investigadors a la BBC, **descansar una estona és essencial si volem assimilar allò que estem estudiant**. De fet, no fer cap pausa pot arribar a ser contraproductiu.

Els beneficis de descansar per millorar la memòria van ser documentats per primer cop el 1990 pel psicòleg Georg Elias Müller. Per tal d'arribar a aquesta conclusió l'expert va realitzar **un experiment amb dos grups de persones**. Al primer se li va donar una llista amb diverses paraules i se li va dir que se les aprenguessin tan de pressa com poguessin. Als participants del segon grup, en canvi, se'ls va deixar fer una pausa mentre memoritzaven la llista. Resultat? Els que van descansar van aconseguir recordar el 50% de les paraules, mentre que els que no ho van fer, només van retenir el 28% dels noms.

[ficentrareport]