



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 06/10/2022 a les 06:00

Aquest mètode d'estudi t'ajudarà a retenir informació durant més temps

[inici centrareport] Segons una investigació duta a terme per científics de la Universitat de Waterloo, **la regla d'estudi del 10-10-2 és un mecanisme molt útil** per emmagatzemar informació al teu cervell durant molt de temps.

Com expliquen a El Confidencial, es tracta de **"llegir la informació o el temari que desitgem memoritzar" i "després tornar-lo a llegir nou cops més"**. Sí, sabem que pot fer mandra, però ho has de llegir amb tranquil·litat i comprenent en tot moment els conceptes. **Un cop ho hagi fet, hauràs de llegir-ho deu cops més en veu alta**. Pots fer-ho com vulguis: en forma de monòleg davant el mirall, imaginant que estàs donant una classe, explicant-li a un amic/ga... I, si estàs a la biblioteca, ho pots fer en veu baixeta.

Un cop ho hagi llegit 10 cops i recitat 10 cops més, **hauràs d'escriure dos cops tot allò que recordis. No has de recórrer en cap moment al text original, ja que estaràs fent trampes i t'estaràs enganyant a tu mateix/a**. Segons un dels seus autors, el psicòleg Colin M. MacLeod, "l'estudi determina que és l'acció dual de parlar i escoltar-se a un mateix, el que té l'impacte més beneficiós a la memòria".

Per tant, et serà **més fàcil memoritzar si participes de manera activa en la narració del contingut**. A partir d'ara no et limitis a llegir i prova el mètode 10-10-2.

[fi centrareport]