



# 8 tècniques que t'ajudaran a estudiar de manera més efectiva

[inicicentrareport]

Trobar un mètode d'estudi efectiu que permeti entendre, interpretar i retenir informació no sempre és senzill. Si bé és cert que no hi ha cap recepta perfecta per a tots, ja que cada estudiant té processos diferents d'aprenentatge, sí que existeixen tècniques més eficaces que altres, com ara les que proposa la prestigiosa Universitat de Harvard:

## 1. Prendre apunts a mà

Avui dia, cada vegada és més comú utilitzar un ordinador o una tauleta per prendre apunts. Els investigadors, però, asseguren que és millor fer-ho a mà, ja que la informació es reté més fàcilment. El motiu és que quan s'escriu en un teclat, es fa tan de pressa que el cervell no té temps a processar totes les dades. En escriure a mà, en canvi, la nostra ment es veu obligada a pensar en el contingut, en la forma i a resumir la informació més important.

## 2. No rellegeixis

Al contrari del que es creu, llegir i rellegir el mateix text no ajuda a retenir la informació. El nostre cervell necessita esforçar-se a recordar el que ha llegit. Per aquest motiu, els especialistes de Harvard recomanen llegir una sola vegada el text analitzant-lo en profunditat i després fer l'esforç de recordar el que hem llegit per intentar retenir la informació més important. Pots provar d'escriure el que recordes en un breu esquema.

## 3. Prendre't un descans mentre estudies

No serveix estudiar durant moltes hores seguides, ja que el cervell es pot cansar. Així doncs, per fer més efectives les teves hores d'estudi, intenta descansar diversos minuts entre tema i tema. Si tens temps, dormir una petita migdiada també et pot ajudar a descansar la teva ment i recarregar energies.

## 4. Estudia alternant assignatures

Segons Harvard, estudiar alternant diferents assignatures resulta beneficiós pel cervell. Mitjançant una bona organització, canviar de tema i alternar continguts ens manté més atents i facilita la retenció de la informació.

## 5. Subratllar el més important

Aquest és un dels mètodes d'estudi més coneguts i consisteix a destacar les parts més significatives del text utilitzant colors. Cal tenir en compte que abans de subratllar és important llegir i comprendre el text.

## 6. Realitza els teus propis apunts

Resumeix el més important amb les teves paraules per tal de recordar-ho millor. Tingues en compte que no has de deixar de banda cap dada rellevant.

## 7. Mapes mentals

És una tècnica molt efectiva per resumir i organitzar les idees. Si es realitza correctament, pot



---

estalviar-nos moltes hores d'estudi i assegurar-nos treure bona nota a l'examen. El pots elaborar tu mateix o utilitza eines digitals com Mindmanager.

### **8. Organitzar l'estudi**

Desenvolupar un calendari d'estudi on es tinguin en compte els teus objectius i el temps que tens disponible pot ajudar-te a estudiar millor. Pots elaborar-lo a mà o utilitzar eines com el Google Calendar.

[facentrareport]