



# La tècnica que et permet memoritzar informació en només 5 minuts

[inicicentrareport]

El científic Michael Nielsen ha explicat a través del seu Twitter **la tècnica d'estudi basada en l'ús de targetes didàctiques, un mètode que permet memoritzar informació en 5 minuts.**

L'autor explica que va començar a memoritzar **targetes** flash fa un parell d'anys i que des d'aleshores ha pogut memoritzar 9.000 targetes didàctiques, revisant-les en períodes curts de temps com els viatges en metro, prenent un cafè o fent cua en un establiment. L'expert afirma que va invertir un total d'aproximadament 20 minuts al dia revisant les targetes i que els coneixements que va adquirir mai se li han oblidat.

**Els 3 avantatges de l'ús de les targetes didàctiques són:**

## **1.Repetició espaciada**

La investigació ha demostrat que retenim millor la informació quan la repetim, però també quan tenim temps per descansar i reflexionar entre els temps d'estudi, ja que així el cervell té temps a absorbir-la.

## **2.Recuperació activa**

Les millors targetes són les que contenen la pregunta a un costat i la resposta a l'altra. Així, al mirar la pregunta, fas un esforç mental per recordar la resposta abans de donar-li la volta i comprovar-la. A aquest esforç de recordar la resposta se li diu recuperació activa i és molt efectiva pel teu aprenentatge.

## **3.Metacognició**

És la capacitat d'autoregulació dels processos d'aprenentatge, contribuint a recordar millor el que adquirim. De fet, quan utilitzem les targetes i comprovem les respostes, constantment ens preguntem si ens hem aproximat a la resposta correcta, si realment la sabíem...

[ficentrareport]