



# Aquesta és la senzilla tècnica que t'ajudarà a memoritzar qualsevol informació

[inici centrareport] Des de fa anys que la memòria s'ha convertit en un dels aspectes més estudiats pels científics i això ha permès descobrir quines tècniques són més efectives a l'hora de recordar dades.

Doncs bé, segons els experts un dels mètodes més senzills i més eficients per memoritzar informació és llegir-la i no fer res durant els següents 15 minuts. **I no fer res no vol dir deixar d'estudiar només, sinó estirar-se al sofà o al llit -sense mòbil- i relaxar-se.**

El 2000, els doctors Sergio Della Sala i Nelson Cowan van portar a terme una investigació neurològica amb 2.000 persones a quin van llegir diverses històries durant un matí. Quan just després d'acabar la història els preguntaven informació sobre aquesta, només un 7% dels participants responia correctament les qüestions. **En canvi, quan deixaven que passés una estona entre la història i les preguntes, gairebé el 79% era capaç d'encertar tot el qüestionari.**

L'explicació d'aquests resultats es troba en el procés pel qual s'emmagatzema informació en el nostre cervell. Segons recull Business Insider, els conceptes es processen a l'hipocamp i es guarden al còrtex com a memòria a llarg termini. Doncs bé, la relació entre aquestes dues parts es reforça quan ens relaxem i deixem la ment en blanc. **És per això que descansar després d'haver estudiat ens ajuda a recordar tot allò que hem llegit.**

[fi centrareport]