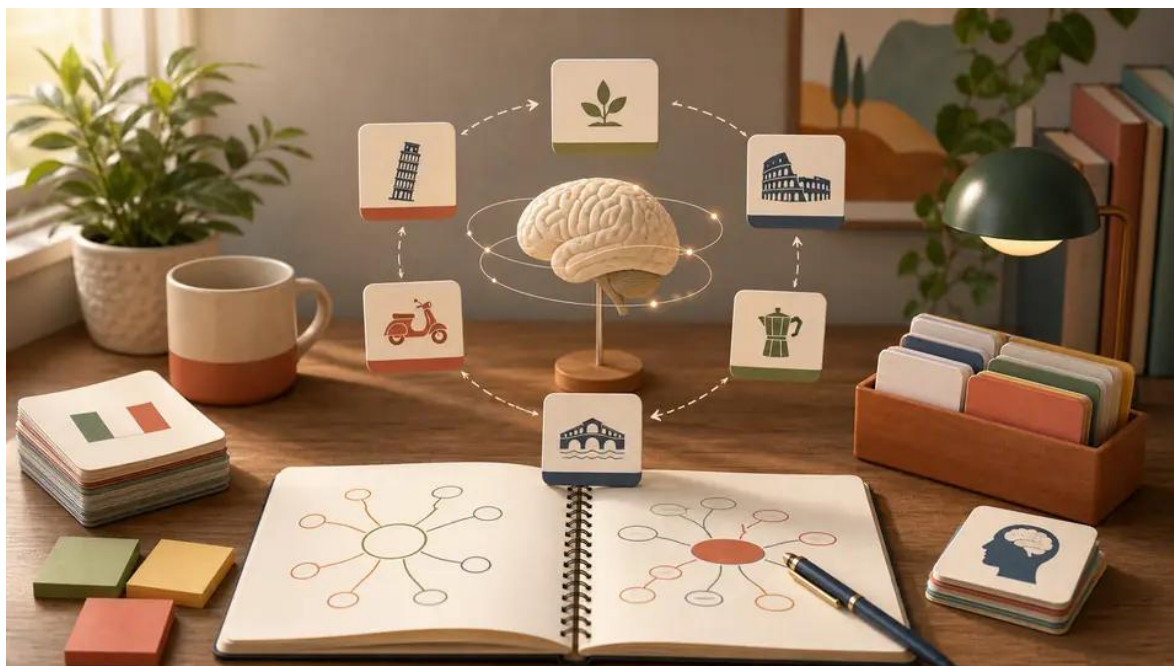


# Técnicas de memoria

ES - B1 - <https://italianoconmartin.com/es/lecturas/tecnicas-de-memoria.html>



## Tecniche di memoria - livello B1

### Método de estudio

Le tecniche di memoria servono a creare più strade per arrivare alla stessa informazione. Una parola può essere collegata al suono, a un'immagine, a un gesto, a una frase e a un'emozione.

Il recupero attivo funziona perché obbliga il cervello a cercare l'informazione. Rileggere dà una sensazione di familiarità, ma ricordare senza guardare è un allenamento più profondo.

Il ripasso distribuito sfrutta un fatto semplice: dimenticare è normale. Se recuperi una parola proprio quando sta diventando difficile, la rafforzi.

Una tecnica poco usata è spiegare una parola a voce alta. Se riesci a spiegare comunque, anzi o magari con esempi tuoi, non stai solo memorizzando: stai costruendo competenza.

Per questo un buon metodo alterna tre momenti: incontro con la parola, tentativo di recupero, uso in una frase reale. La memoria e la comunicazione lavorano insieme.

### hoja de vocabulario

familiarità = familiaridad rafforzare = fortalecer competenza = competencia spiegare = explicar  
alternare = alternativo

### Pestaña activa

- Resume la idea principal con tus propias palabras.
- Elija dos palabras nuevas y úselas en una oración personal.



Italiano con Martin

**[italianoconmartin.com](http://italianoconmartin.com)**