

# Decálogo de la memoria a largo plazo

para un aprendizaje permanente

**1** Capacidad de almacenamiento: duradera e ilimitada

**2** Permite la **retención** del aprendizaje **a lo largo del tiempo**

**3** **Nutre a la memoria de trabajo:** conocimientos, experiencias y habilidades

**4** Requiere una **codificación** eficiente de la información

**5** **Memoriza mejor** si se relaciona nueva información con conocimientos previos



**6** Se consolida con un **aprendizaje escalonado** de revisión regular y espaciada

**7** Recuerda mejor las experiencias **emocionales**

**8** Retiene mejor aprendizajes con **aplicación práctica contextualizada**

**9** Se refuerza con **autoevaluación** y **reflexión** sobre lo aprendido

**10** Permite la construcción de la **identidad personal** y la continuidad en la **experiencia vital**