

Decàleg de la memòria a llarg termini

per a un aprenentatge permanent

1 Capacitat d'emmagatzematge: duradora i il·limitada

2 Permet la **retenció** de l'aprenentatge **al llarg del temps**

3 Nodreix a la memòria de treball: coneixements, experiències i habilitats

4 Requereix una **codificació** eficient de la informació

5 Memoritza millor si es relaciona nova informació amb coneixements previs



6 Es consolida amb un **aprenentatge escalonat** de revisió regular i espaiada

7 Recorda millor les experiències **emocionals**

8 Conserva millor aprenentatges amb **aplicació pràctica contextualitzada**

9 Es reforça amb **autoavaluació** i **reflexió** sobre allò après

10 Permet la construcció de la **identitat personal** i la continuïtat en l'**experiència vital**