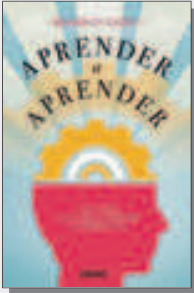


Tiempo de lectura



Un puñado de **claves** que enseñan a aprender más y mejor con menos **esfuerzo**

Título: **Aprender a aprender**

Autor: **Benedict Carey**

Editorial: **Urano**

Género: **Divulgación**

Páginas: **288**

Benedict Carey, periodista científico galardonado con numerosos premios, desafía en esta obra las teorías tradicionales acerca de la memoria y la adquisición de conocimientos. Aplicando los últimos descubrimientos en materia de psicología cognitiva al campo de la pedagogía Carey nos revela en *Aprender a aprender* todo lo que necesitamos saber para absorber y retener la información. «La clave no está en las horas invertidas, sino en estudiar de forma más inteligente», explica el autor. A diferencia de lo que siempre nos han dicho, para aprender no hace falta una férrea autodisciplina, ni evitar por completo las distracciones, ni siquiera encerrarse en una zona destinada al estudio. En realidad, el cerebro humano es un órgano complejo y dinámico, cuya capacidad de aprendizaje no depende de las horas invertidas. Los estudiantes, recuerda Carey, no son autómatas. Sencillas estrategias como alternar materias, cambiar de escenario, distraerse cada cierto tiempo o soñar despiertos son gestos naturales que incrementan nuestra creatividad y capacidad de retención. Con abundantes ejemplos y evidencias clínicas, Carey ofrece un completo manual sobre los procesos cerebrales que intervienen en la adquisición de conocimientos así como útiles estrategias para poner a las caprichosas neuronas a trabajar para nosotros. Un método natural, relajado y placentero para aprender más y mejor a cualquier edad.

