

La Biblioteca

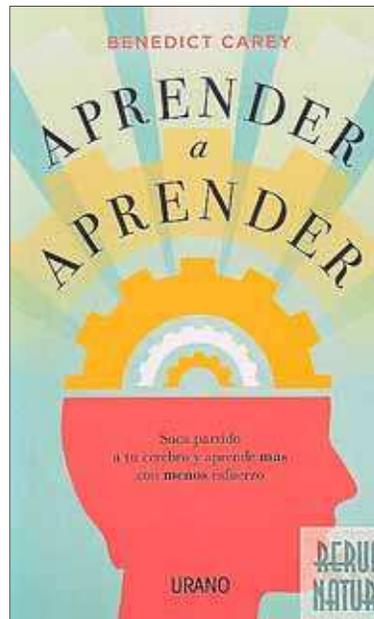


POR **Neus Canyelles**

Saca partido a tu cerebro

Benedict Carey es un reconocido periodista científico que desde 2004 colabora con 'The New York Times'. Su trabajo ha sido reconocido con numerosos premios. Licenciado en matemáticas, lleva veinticinco años colaborando con neurólogos y escribiendo sobre ciencia y salud.

Este libro de divulgación científica trata temas y aspectos muy interesantes sobre la manera como cualquier persona de cualquier edad puede desafiar las teorías tradicionales acerca de la memoria y la adquisición de conocimientos. «Yo era un empollón», comienza diciendo Carey. Pero a la hora de ir a la universidad no conseguía pasar las pruebas. Fue un fracaso al principio. El problema estaba en que podía almacenar muchos datos en su cerebro, pero no sabía nada. Aprender no es estudiar horas y horas encerrado en una habitación, si-



Benedict Carey
Aprender a aprender
URANO

guiendo una férrea disciplina, evitando distracciones. El periodista simplemente nos está diciendo que un estudiante no es un autó-mata: necesita ciertas estrategias para que sus resultados sean óptimos. Así, pues, aprender sin apenas esfuerzo es posible. Carey va exponiendo las ideas a las que ha llegado con numerosos ejemplos prácticos obtenidos de experimentos practicados por diversos maestros con sus alumnos y con evidencias clínicas. Lo esencial es que quien quiera aprender debe alternar las materias, distraerse cada cierto tiempo, cambiar de escenario y no estudiar siempre en el mismo rincón -como si tuviera un espacio destinado sólo a ello-, dejar ciertas materias para antes del sueño (este se encarga de fijarlas mejor)... Se trata, pues, de un manual sobre los procesos cerebrales que intervienen en la adquisición de conocimientos que «ponen a las caprichosas neuronas a trabajar para nosotros». El lector, además, podrá poner en práctica los ejemplos o desafíos que el autor le propone; ejercicios que ya antes fueron llevados a la práctica por otras personas. Como el caso de un poema de Longfellow que fue memorizado durante unos minutos por un grupo de escolares londinenses que la primera vez sólo consiguieron recordar escasas palabras y que, cuantos más días pasaban, iban recordando versos enteros. Muy impresionante.