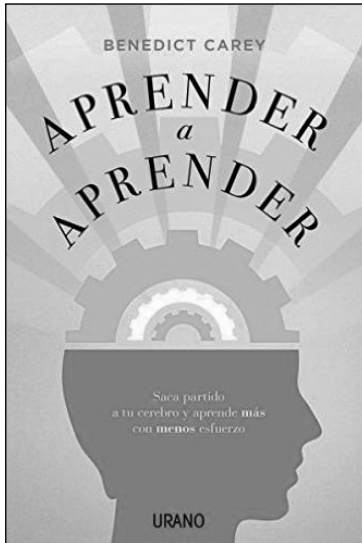


Aprender a aprender

Carey, B. (2015). Barcelona, Ediciones Urano. ISBN: 978-84-7953-907-8. 288 páginas.

Montse Giménez. Centro Universitario Cardenal Cisneros.



«Aprender a aprender» podría considerarse, sin lugar a dudas, un excelente manual de Psicología de la Memoria o Psicología Cognitiva. Pero va más allá de muchos de los compendios con los que tradicionalmente nos encontramos. Integra los resultados obtenidos en las investigaciones desde los primeros estudios sobre la mente humana para definir cómo aprendemos, almacenamos y recordamos la información, y los relaciona con situaciones de la vida real con el fin de mejorar las estrategias de estudio y aprendizaje. Ahora bien, no es un libro de recetas; es un libro sobre ciencia que nos permite conocer algunas claves sobre cómo funciona nuestra mente cuando se enfrenta a un contenido nuevo, cuál es la mejor manera de recordarlo, cómo podemos garantizar que lo podremos utilizar cuando lo necesitemos,

etc. Cualquier maestro dispuesto a aprender, tiene la oportunidad de diseñar una metodología que mejore la forma de aprender de sus estudiantes y es fundamental que lo haga desde lo que la ciencia puede aportarnos, y en este sentido, el libro proporciona multitud de pistas.

Cabe destacar el tratamiento que el autor da a los investigadores, sacándoles del anonimato en el que habitualmente se encuentran. En las revistas científicas, los experimentos, los procedimientos y datos se presentan de manera sistemática con el objeto de hacerlos replicables dotándoles para ello de una objetividad aséptica, pero apenas sabemos nada de las personas que hay detrás de esas conclusiones, de dónde y cómo surgieron las ideas, de porqué llegaron a plantear tal o cual situación experimental. Lo que hace Carey es, sin prescindir del rigor, ir a las raíces de la investigación (las ideas surgen al observar a los camareros en un bar o al preparar un trabajo de clase observando el sueño de un niño pequeño, por ejemplo) y hacerlas más humanas. Presenta a los investigadores con sus inquietudes, debilidades, dudas, confirma la importancia de la comunicación entre colegas, de la curiosidad y sobre todo, de la persistencia y de la necesidad de crear, a partir de la intuición propia y de otros, todo un cuerpo de conocimiento.

El libro rompe mitos cuando recoge evidencias que afirman que ni estudiar en el mismo sitio (exento de ruidos y con la luminosidad adecuada) ni hacerlo evitando las típicas distracciones que suelen interrumpirnos (contestar una llamada, por ejemplo) mejoran el rendimiento. Revisa estudios en los que se defiende que el olvido es parte del aprendizaje, que es mejor mezclar diferentes tipos de prácticas que realizar sistemáticamente el mismo tipo de ejercicios, que repasar los contenidos es más eficaz si se realizan con una periodicidad determinada, que se puede entrenar la percepción visual para mejorar en resolución de problemas...

Resulta especialmente interesante cómo aborda la importancia de interrumpir las tareas cuando estamos bloqueados (o incluso sin estarlo, las interrupciones parecen garantizar mejores resultados sobre la actividad) con el fin de permitir que nuestra mente tenga un tiempo para establecer nuevas conexiones y así encontrar la solución que antes no encontrábamos (el famoso «¡ajá, ya lo tengo!»), así como la importancia del sueño para consolidar los aprendizajes.

Y al final de todo, la sensación de que aprender es algo intrínseco al ser humano y que es posible hacerlo a lo largo de toda la vida.