

López, M. (2014). *Cómo entrenar tu cerebro*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B, S.A.

El libro *Cómo entrenar tu cerebro*, escrito por la neuropsicóloga argentina María Fernanda López, está dirigido a toda persona interesada en conocer a profundidad el cerebro, de tal forma que emplea como marco referencial conocimientos de la neurociencia cognitiva y su relación con la neuropsicología. Tal como expresa la autora, se da a conocer cómo funciona cada parte del cerebro, para qué sirve, en qué interviene, y se otorgan ejercicios y actividades para un desempeño cognitivo más ágil, más flexible.

Entre sus páginas refiere aportes de Michael Gazzaniga y Michael Miller, dos neurocientíficos que han dedicado sus trabajos a comprender cómo el cerebro da lugar a la mente. Puntualiza en conceptos asociados a la neuroplasticidad cerebral, entre otros, definiéndola como la capacidad que se tiene a nivel cerebral para formar nuevas conexiones nerviosas y nuevas redes neuronales en respuesta a novedosas experiencias ambientales, socioculturales y biológicas.

El libro inicia con una revisión de ideas principales sobre los cambios en la memoria a través del tiempo y sugerencias para modificar hábitos y su efecto en el rendimiento mental. A lo largo de los capítulos va profundizando en cada una de las funciones, a saber: memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxias y gnosias. Así mismo, destina dos capítulos a la importancia de la creatividad y el aprovechamiento del tiempo para ejercitar el cerebro y el rol de los momentos de ocio para “descansar el cerebro”. Al final expone un decálogo donde menciona factores fundamentales para una vida sana y activa.

Usualmente se encuentra bibliografía relacionada con procesos patológicos y en pocas oportunidades textos como estos, donde se expone conocimiento científico sobre la vida cerebral y una propuesta preventiva, al ofrecer estrategias para potenciar la memoria, maximizar el tiempo y optimizar el proceso de toma de decisiones. Resulta una bibliografía obligatoria para el profesional de la psicología que desee conocer y aprender herramientas para intervenir en las funciones cognitivas y es de utilidad para la persona interesada en preservar su vida mental, más allá de la edad que se tenga.

Prof. Victoria Tirro
Profesora de la Universidad Metropolitana
Investigador docente del Instituto de Psicología, UCV