

## Dossier de prensa

### ¿A qué he venido yo aquí?

Guía para comprender y mejorar la memoria



Desclée De Brouwer



¿Alguna vez has olvidado dónde has puesto tus llaves? ¿O te ha costado recordar un nombre? ¿En alguna ocasión te has bloqueado durante una conversación o alguien te ha dado un recado importante y lo has olvidado?

Si algo de esto te ha sucedido, aquí no solo encontrarás un manual que te ayudará a comprender mejor cómo suceden estos y otros fallos de memoria, sino también trucos útiles y recomendaciones para prevenir muchos de los olvidos y despistes más frecuentes.

*«Siempre tengo problemas para recordar tres cosas: Rostros, nombres y... no puedo recordar la tercera.»*

**Fred Allen, humorista estadounidense**

Colección: Serendipity

ISBN: 9788433029775

Páginas: 152

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 14 x 21 cm

PVP 11,00 €

Partiendo de la premisa de que **la memoria es una habilidad y que por lo tanto puede entrenarse**, la autora propone también una parte práctica con variados ejercicios para mejorar aspectos como el lenguaje, la capacidad de concentración o la agilidad mental.

Independientemente del deterioro que pueda sufrir la memoria con el paso de los años, en nuestra vida cotidiana muchos **experimentamos fallos de memoria que pueden deberse a causas tan variadas como el estrés, el cansancio o la falta de concentración.**

**Saber qué es lo que está fallando nos puede dar pistas para corregirlo.** En este libro, escrito con un lenguaje sencillo, cercano y ameno, encontrarás una valiosa herramienta para comprender y potenciar la memoria.

## Fragmentos del libro

*«Cuando atravesamos una etapa de estrés, cuando llevamos un estilo de vida sedentario o simplemente cuando existen ciertas carencias vitamínicas en nuestra dieta, somos más vulnerables a padecer estas "lagunas" en la memoria, independientemente de nuestra edad.»*

***«Cuando buscamos nuevos desafíos, cuando probamos nuevas actividades, cuando probamos a hacer las cosas de una manera diferente... entonces, le estamos presentando nuevos retos a nuestro cerebro, y para afrontar dichos retos, nuestras neuronas harán nuevas conexiones. Es entonces cuando podemos decir que estamos ejercitando nuestro cerebro.»***

*«Actualmente, y gracias a diversos estudios, sabemos que el cerebro, de hecho, no solo no anula su actividad mientras dormimos, sino que emplea las horas de sueño para consolidar el aprendizaje y fijar en la memoria datos que ha ido registrando a lo largo del día.»*

***«Si la memoria a corto plazo se caracteriza por su limitada capacidad y por la escasa perdurabilidad de su información almacenada, en el caso de la memoria a largo plazo diríamos que se guarda más cantidad de información y además puede hacerse por un periodo de tiempo más largo, de unos días hasta incluso décadas.»***

*«A nuestro cerebro le cuesta menos esfuerzo recurrir a una imagen mental, ya sea real o imaginada, que a una lista de palabras que no deja de ser un conjunto de información más abstracta y por tanto más difícil de registrar.»*

## Autora



**Laura Vera Patier** es nacida en San Sebastián. Es psicóloga y especialista en desarrollo y crecimiento personal. Trabaja en el ámbito de la formación diseñando e impartiendo talleres y cursos dentro del ámbito de la psicología y que abarcan temas tan variados como la inteligencia emocional, el *mindfulness*, la psicología positiva, el liderazgo, las habilidades de comunicación o las técnicas para afrontar

la ansiedad y el estrés. Imparte desde hace casi una década numerosos talleres de memoria desarrollando para ellos gran cantidad de material práctico.

**Para una posible entrevista con la autora del libro, no dudes en contactar.**

**¡Espero que este libro sea de tu interés!**

**Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [brcomunicacion@ripol.es](mailto:brcomunicacion@ripol.es)**

