

**Andrew E. Budson**

**Elizabeth A. Kensinger**

# **POR QUÉ OLVIDAMOS Y CÓMO RECORDAR MEJOR**

*La ciencia de la memoria*



**28,95 €**

448 páginas

15 x 23 x 3,1 cm

ISBN: 978-84-19878-37-3

Divulgación científica

IBIC: VSPT;JMR

THEMA: PSAN5; VSPT;JMR

Lanzamiento: 26/03/24

«Un libro muy entretenido en el que dos autoridades en la ciencia de la memoria y el cerebro desvelan todo lo que podría desear saber sobre la memoria y los trastornos y enfermedades relacionados con ella. Encontrará respuestas sorprendentes a enigmas fascinantes», Dra. Ellen Winner, Boston College

Si la memoria es algo sencillo, automático, ¿por qué se estropea tan a menudo? ¿Por qué es tan frecuente el olvido? ¿Por qué es tan difícil recordar los nombres de las personas o las contraseñas? ¿Cómo es posible estudiar mucho para un examen y no ser capaz de recordar nada después? El Dr. Andrew Budson y la Dra. Elizabeth Kensinger abordan estas preguntas y muchas más utilizando sus años de experiencia para guiar a los lectores de una manera amena y didáctica hacia una mejor memoria. En *Por qué olvidamos y cómo recordar mejor* encontraremos formas de controlar lo que recordamos y lo que olvidamos, de distinguir entre un recuerdo verdadero y uno falso, las maneras eficaces de estudiar, cómo afectan a la memoria el ejercicio, la nutrición, el alcohol, el cannabis, el sueño, la atención plena y la música, o cómo cambia la memoria con el envejecimiento, la enfermedad de Alzheimer, la depresión y la ansiedad, entre otras muchas cuestiones.

«Los expertos en memoria Andrew Budson y Elizabeth Kensinger ofrecen una clase magistral práctica y accesible sobre cómo funciona la memoria y cómo mantenerla en buen estado a medida que envejecemos. Una lectura obligada para cualquiera que desee comprender y potenciar al máximo las funciones de su cerebro», Dra. Wendy Suzuki, New York University



**Andrew E. Budson** es un destacado neurocientífico, Jefe de Neurología Cognitiva y Conductual en el Sistema de Asuntos de Veteranos de Boston. Además, es Director Adjunto de Investigación en el Centro de Alzheimer de la Universidad de Boston y Profesor en las facultades de Medicina de Harvard y Boston. Con una amplia formación académica en Harvard, su experiencia abarca la investigación en demencia y la neurociencia cognitiva. Desde 1998, ha obtenido financiamiento del NIH y recibido premios notables, incluyendo el Premio Nacional al Servicio de Investigación. Con más de 425 conferencias y más de 100 publicaciones, su contribución al campo es significativa.

**Elizabeth A. Kensinger** se graduó *summa cum laude* en Psicología y Biología en Harvard, luego obtuvo un doctorado en Neurociencia en el MIT. Es profesora de Psicología y Neurociencia en el Boston College, liderando el Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y Afectiva. Su investigación se centra en la conexión entre emoción y memoria, buscando aplicar la ciencia de la memoria para mejorar el aprendizaje a lo largo de la vida. Kensinger ha recibido premios, incluyendo la beca Searle y el premio Spence por contribuciones transformadoras en sus inicios de carrera.