

Índice

<i>Prólogo</i>	13
<i>Palabras preliminares</i>	17
Capítulo 1. <i>Las neurociencias: claves para entender nuestro cerebro</i>	
Introducción	25
El método de las neurociencias o la ciencia como metáfora	32
La arquitectura del pensamiento	37
<i>El sistema nervioso</i>	38
<i>Sistema nervioso central</i>	39
<i>El cerebro</i>	40
<i>Sustancia blanca y sustancia gris</i>	40
<i>Los hemisferios cerebrales</i>	40
<i>El cerebelo</i>	42
Una brevísima historia de las Neurociencias	
Cognitivas	43
Las herramientas para la investigación	48

Preguntas y respuestas sobre algunos mitos y ciertas verdades acerca del cerebro	51
La evolución de nuestro cerebro	56
Primeras aproximaciones al lóbulo frontal	63
De hemisferios y hemisferios	65
Algo más sobre hemisferios	68
Zurdos y diestros	70
El arte de la atención	73
El fenómeno de la percepción	76
¿Quién sos?	78
El inconsciente y las neurociencias	81
Examen de conciencia	84
¿Qué es la neuroplasticidad?	86
Damas y caballeros	88
Sobre las palabras	90
La adquisición del lenguaje	93
Combinación de sonidos	96
Mente y cuerpos sanos	98
Hombres y engranajes	102
Alto rendimiento	104
¿Por qué rezamos?	107
El genio de Einstein	110
La inteligencia colectiva	112
Aprender del cerebro	117
La ciencia no puede sola con los enigmas del cerebro	122

Capítulo 2. Memoria: saber recordar y saber olvidar

Introducción	125
Memorias en red	129
La memoria semántica.	132
Sobre la memoria emocional	134
Detalles de la memoria autobiográfica	137
La memoria selectiva	140
El efecto Tortoní	142
El poder del olvido	144
¿Qué están haciendo las nuevas tecnologías con nuestro cerebro?	146
El efecto Google	149
Los recuerdos indeseados.	155
Sobre los déficits de memoria	158
Sobre la amnesia	159
El olvido sano y el olvido patológico	162
Sobre la vejez, el olvido y la sabiduría	164
El tiempo que pasa	168
Preguntas y respuestas sobre la enfermedad de Alzheimer.	169
El impacto social de la enfermedad de Alzheimer	183

Capítulo 3. El cerebro social y emocional

Introducción	189
------------------------	-----

El sentido del amor	192
¿Se puede medir la felicidad?	198
Biología de la belleza	201
El valor de la creatividad	202
Interpelación sobre la normalidad	209
El cerebro social	211
Más sobre la interacción social.	213
Cerebros empáticos	215
Ciencias morales	219
Cerebro en construcción	221
Más sobre el misterio del cerebro adolescente	223
El cerebro, regulador de los impulsos.	226
La violencia impulsiva y la violencia premeditada	229
Emoción y razón puestas en juego en las decisiones.	231
Neurobiología de la toma de decisiones.	234
Miopía del futuro	235
El juego del ultimátum	241
Límites y riesgos del llamado “neuromarketing”	243
Preguntas y respuestas sobre las decisiones humanas	248
Neurobiólogos y científicos políticos.	259
Decisiones políticas	261
Decisiones colectivas	264
¿Existe el libre albedrío?.	267
La biología del miedo	270
La genética en los trastornos mentales	275
Detección temprana	277

El desorden de la ansiedad	279
Ataques de pánico y miedo a tener miedo	282
El estrés postraumático	285
El trastorno obsesivo compulsivo	287
Tristeza y depresión	290
¿Qué es el trastorno bipolar?	292
Tomar conciencia sobre el autismo	295
Efectos de la vida urbana sobre la salud mental	297
El síndrome de Capgras: cuando la percepción y la emoción se desconectan	299
La obesidad o el trastorno en las decisiones	302
El consumo excesivo de alcohol	304
El cerebro adicto	307
La resiliencia	312
El efecto placebo	314
Emociones y corazón	317
Cerebro-corazón y el impacto de la personalidad	319
El cerebro altruista	322
Solidarios por naturaleza	324

Capítulo 4. *La mente en forma*

Introducción	331
Elogio del ejercicio físico	334
Más sobre el ejercicio físico y la salud mental	337

Nunca es demasiado tarde	339
Sobre el estrés y las funciones intelectuales	342
Claves de la alimentación	345
Estimulación cognitiva	348
Elogio del juego del ajedrez	351
Elogio de la meditación	352
El rol del sueño en la memoria	355
Dormir para estar despiertos	357
Vida social activa	360
Recomendaciones para mantener el cerebro en forma . .	361