

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
 Capítulo 1. Así FUNCIONA.....	15
EL CEREBRO NOS ENGAÑA	15
LA CARRERA PARA CONOCER COMPLETAMENTE	
EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO	22
PLASTICIDAD CEREBRAL.....	24
EL CEREBRO PROCESA LAS IMÁGENES EN 13 MILÉSIMAS	
DE SEGUNDO	25
TODOS TENEMOS ALGÚN TALENTO.....	26
SOLO SE APRENDE CUANDO SE DISFRUTA.....	27
SI QUIERES QUE TE ENTIENDA, PON UN EJEMPLO.....	28
EINSTEIN LO TENÍA PEQUEÑO.....	30
LEER NOS HACE INTELIGENTES	31
EL MITO DE LOS DOS CEREBROS.....	32
SUPERSTICIONES	33
¿CÓMO NOS ENGAÑAN LOS MAGOS?	34
EL TIEMPO NO CORRE SIEMPRE A LA MISMA VELOCIDAD	35
¿CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA?.....	36
¿QUÉ DIFERENCIA EL CEREBRO DE MUJERES Y HOMBRES?.....	37
EL CEREBRO DE LOS BEBÉS.....	39
EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES	40
¿DÓNDE RESIDE LA IMAGINACIÓN?	41
CÓMO DESARROLLAR LA CREATIVIDAD.....	42
BILINGÜISMO	43
RECONOCER LA CARA DE MAMÁ	44
TERREMOTOS EN EL CEREBRO.....	45
¿PODRÁN LAS MÁQUINAS PENSAR COMO LOS HUMANOS?	46

Capítulo 2. EMOCIONES, MIEDOS, PLACERES.....	49
LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD	49
¿QUÉ NOS HACE FÍSICAMENTE ATRACTIVOS?	50
EL AMOR TRANSFORMA FÍSICAMENTE EL CEREBRO.....	51
¿ES POSIBLE MANTENER EL AMOR ROMÁNTICO A LARGO PLAZO?	53
LAS MUJERES DISFRUTAN MÁS DE LA RISA	54
EL PLACER DE LA MÚSICA	55
PASARLO DE MIEDO.....	56
CARA Y CRUZ DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	57
¿QUÉ SON LAS FOBIAS?	59
MIEDO A LAS MATEMÁTICAS	60
EL ARTE CARO ES MÁS ATRACTIVO.....	61
COMPRAS COMPULSIVAS	62
 Capítulo 3. RAREZAS	 65
EL CEREBRO SOBREVIVE UNOS SEGUNDOS A LA MUERTE	65
ALUCINACIONES.....	66
FALSOS RECUERDOS	67
LA CANCIÓN DEL VERANO	69
ACUMULAR BASURA ES UNA ENFERMEDAD MENTAL.....	70
EL CEREBRO INTERPRETA EL RECHAZO SOCIAL	
COMO DOLOR FÍSICO	71
TENER DINERO ALIVIA EL DOLOR.....	72
SUPERVALIENTES	74
LA DISLEXIA ES UN PROBLEMA DE CONEXIONES	75
EL CEREBRO HIPNOTIZADO.....	76
EL EXTRAÑO CASO DEL HOMBRE QUE NO PUEDE DEJAR	
DE REIR.....	77
GELOTOFOBIA: TERROR A LA RISA	78
OLER SONIDOS, OÍR COLORES	80
DÉJA VU	81
 Capítulo 4. Manual de mantenimiento	 83
¿CÓMO DEBERÍAMOS ALIMENTAR AL CEREBRO?	83
SANA SANITA... EL EFECTO PLACEBO.....	84

ALIVIAR LA ANSIEDAD.....	85
LOS BENEFICIOS DE MEDITAR.....	87
EJERCICIO PARA MANTENER EL CEREBRO EN FORMA	88
VIDEOJUEGOS PARA ENTRENAR LA MENTE.....	89
¿POR QUÉ NOS ENGAÑAMOS A NOSOTROS MISMOS?	90
ALARGAR LA JUVENTUD.....	91
AL CEREBRO NO LE GUSTA EL VERANO	93
CUANTOS MÁS AMIGOS, MÁS CEREBRO	94
MÁS AUTOCONTROL, MENOS DOLOR.....	95
SI ERES GENEROSO LO TENDRÁS MÁS FÁCIL	97
EL TRIPTÓFANO, ANTIDEPRESIVO NATURAL	98
DOPAMINA HASTA EN LA SOPA	99
RESILIENCIA: LA CIENCIA DE SUPERAR ADVERSIDADES	100
VER LA TELE ATROFIA EL CEREBRO	101
¿ES INOCUO PARA EL CEREBRO FUMAR PORROS?	103
LAS BEBIDAS DE COLA PUEDEN DAÑAR EL CEREBRO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES.....	104
NIÑOS ESTRESADOS, ADULTOS ANSIOSOS.....	105
LA DEMENCIA SIGUE SIN TENER CURA.....	106
Capítulo 5. A DORMIR.....	109
EL CEREBRO SE LIMPIA MIENTRAS DORMIMOS.....	109
EL MISTERIO DEL BOSTEZO.....	110
¿POR QUÉ SOÑAMOS?	112
COMBATIR EL INSOMNIO.....	113
LOS SUEÑOS QUE BORRAN EL MIEDO	114
LOS MÁS INTELIGENTES RECUERDAN MEJOR LO QUE SUEÑAN	115
ASESINOS DURMIENTES	116
EPÍLOGO.....	119
BIBLIOGRAFÍA	123
ÍNDICE ANALÍTICO	127