Indice general

Prólogo 9

Introducción 15

CAPÍTULO 1
NEUROCIENCIAS, GENERALIDADES 19
Cerebro femenino-masculino 42

CAPÍTULO 2
COGNICIÓN, FUNCIONES COGNITIVAS, FUNCIONES EJECUTIVAS 49
Cognición 49
Funciones Cognitivas 49
Toma de decisiones 64
Las enfermedades nos pueden afectar 66

CAPÍTULO 3
MEMORIA 70
Clasificación de la Memoria 78
Otros tipos de Memoria 82
Demencia 85
Como mejorar nuestro cerebro y nuestra memoria 87

CAPÍTULO 4
EMOCIONES, RAZÓN Y SENTIMIENTOS 93
La jaula de pájaros 104
Depresión 108
Celos 111
Rabia, enojo, ira o cólera 114
Bioneuroemoción 126

CAPÍTULO 5
CREENCIAS 130
Naturaleza de las creencias 140
Impronta 148

CAPÍTULO 6
EDUCACIÓN, APRENDIZAJE Y CREATIVIDAD 153
Aprendizaje en el aula
relaciones interpersonales 173
Estilos de enseñanza 176
Creatividad 178

CAPÍTULO 7
RELACIONES INTERPERSONALES 181
Comunicaciones básicas 185
Comportamiento pasivo 194
Comportamiento agresivo 195
Entornos 195

CAPÍTULO 8
SOCIEDAD 202
Corrupción 210
Trabajo 213

CAPÍTULO 9
MINDFULNESS 215
Confianza 227
Visualización 232

CAPÍTULO 10
SUEÑO, ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN 236
Sueño 236
Actividad física 239
Alimentación 240

CAPÍTULO 11
FELICIDAD Y NEUROCIENCIAS (NEUROFELICIDAD) 243
Neurotransmisores y la neurociencia de la felicidad ...245
Reprograma tu GPS cerebral 246
Felicidad y placer: la gran confusión 251

CAPÍTULO 12
DEL SUFRIMIENTO A LA PAZ 256
Inteligencia.....263
Envejecer con salud 265
Bibliografía 269