

## CONTENIDO

XIII	Prólogo
XV	¿Por qué escribí este libro?
XVII	Los retos para escribir este libro
XVIII	¿Qué es este libro?

### Capítulo 1

¿Para qué quieres entender tu cerebro? ¿Que tienes en esa cabeza?	1
2 ¿Por qué rayos soy como soy, y qué tengo que hacer para lograr lo que quiero?	

### Capítulo 2

Tres cerebros en uno: ¿es mejor o peor? Así somos	5
6 Cerebro primitivo	
8 Cerebro emocional	
9 Cerebro racional	
11 Los tres cerebros en uno	

### Capítulo 3

Tu propia vida desde tu cerebro	13
14 Buscando más placer y menos dolor: el sistema límbico	
15 Lo que le gusta, no le gusta y otras cosas más de nuestro cerebro	
17 La lucha del cerebro contra la mente: ¿quién suele ganar?	
20 Tu voz interna: ¿qué dice?	
23 ¿Usamos todo el cerebro?	
25 ¿Cómo se daña y cómo cuidar al cerebro?	
26 Neuroplasticidad: siempre nos da otra oportunidad	
27 Diferentes formas de aprender: flexibilidad cognitiva	
29 La memoria: ¿de qué sí nos acordamos?	

### Capítulo 4

Entendiendo mejor a los demás: Porque cada cabeza es un mundo	35
36 Hace mucho mucho tiempo...	
37 Mujeres y hombres	

- 40 Los cerebros y nuestra convivencia familiar
- 41 Estropeando la vida de tus hijos
- 44 Las 3P
- 46 Teoría de la Manada

## Capítulo 5

- ¿Cómo percibimos nuestro entorno? ¿En qué crees o piensas que crees? 49
  - 50 Los códigos culturales
  - 54 “Me gusta y lo quiero, mientras no me mate”
  - 55 Cuestionando tu caja de creencias
  - 59 Creencias construidas por el *marketing*: tener vs. ser
  - 61 ¿Cómo nos percibimos nosotros mismos?: ¿protagonistas o víctimas?

## Capítulo 6

- Administrando tus emociones 67
  - 68 ¿Qué son las emociones?
  - 70 ¿Cuáles son las emociones y para qué sirven?
  - 72 ¿De qué me sirve aprender a administrar mis emociones?
  - 73 Nos comportamos como nos sentimos
  - 74 Dolor y presión
  - 76 Algunas técnicas para administrar las emociones

## Capítulo 7

- ¿Cómo decidimos realmente? 81
  - 81 ¿Qué influye y cómo tomamos nuestras decisiones?
  - 83 ¿Quién toma las decisiones en mi vida?

## Capítulo 8

- Mejorando tu productividad, tu organización y tus resultados 85
  - 86 Las situaciones en las empresas: ¿cómo percibes la tuya?
  - 88 ¿Cómo funciona el cerebro en nuestro trabajo?
  - 89 ¿Por qué no somos más productivos?
  - 91 Distracciones. Y más en la era de internet
  - 93 Tu pequeño enemigo que llevas a todos lados
  - 95 ¿Cómo hacer que nuestro cerebro se canse menos y cómo descansar?
  - 97 Curva de la productividad
  - 98 Trabajo en equipo
  - 98 Valorar el trabajo que tú realizas
  - 100 El *feed back*: recalibrando con emociones

## **Capítulo 9**

¿Cómo le hago para ser más inteligente,  
generando muchas y mejores ideas? 103

- 104 Creatividad e innovación
- 106 ¿Por qué nos es difícil ser creativos?
- 107 ¿Cómo son normalmente nuestras ideas?
- 109 Energía mental para la generación de ideas
- 111 Los más innovadores
- 113 Construyendo equipos creativos

## **Capítulo 10**

¿Cómo puedo cambiar yo, mi entorno  
y mi organización, a pesar de mi cerebro? 117

- 119 ¿Cómo cambiar?
- 120 Algunos conceptos de neurociencias relacionados con el cambio
- 124 Algunas herramientas para guiar el cambio en el cerebro
- 127 El sesgo del resultado

## **Capítulo 11**

Vende aprovechando al máximo tus cerebros 129

- 131 A casi nadie le gusta vender
- 132 Neurociencias en las ventas
- 137 Proceso de ventas usando los tres cerebros
- 143 Algunos aspectos generales de ventas

## **Capítulo 12**

Tu cerebro no fue hecho para emprender o trascender, así que ¡hazlo! 145

- 146 Lo que casi todos queremos
- 147 ¿Tus creencias te ayudan a trascender?
- 151 Ya hablamos de emociones, ideas, equipos y ventas
- 152 Mecanismos vs. intención
- 154 Buscando socios e inversionistas
- 157 Trabaja con tu cerebro, prepárate a fallar
- 158 Mi experiencia como inversionista y emprendedor

**Y ahora, ¿qué hago?**

- 164 El hombre en busca de sentido. Todo está en tu mente
- 165 Calibrando la máquina antes de arrancar
- 169 Jugando con todas tus mulas

Índice analítico 173