

# Índice

## PRÓLOGO

De *homo sapiens* a *homo sentiens* ..... 17

**PARTE I: Cerebro *sentiens*** ..... 23

Se siente con el cerebro ..... 25

Qué es la neurociencia afectiva ..... 31

La sociabilidad hecha añicos ..... 35

La organización por sistemas ..... 37

La orquesta toca en simultáneo ..... 43

Otra visión de las emociones ..... 45

El ABC moderno de las emociones ..... 49

¿Para cuándo los sistemas emocionales? ..... 59

¿Cerebro masculino o cerebro femenino? ..... 61

Cómo funciona el incentivo ..... 65

La vergüenza... ¿tiene sede en el cerebro?

¿En qué dirección? ..... 67

**PARTE II: Emociones y la evolución** ..... 71

¿Podemos hablar de un diseño emocional? ..... 73

Coevolución ..... 77

Similitud en la diversidad (y estereotipos) ..... 81

Lo natural de hacer se debe al sentir ..... 87

Los animales (también) mienten por sexo ..... 91

¿Hay propósito en la depresión? .....	95
Sí: el altruismo también esta cableado dentro de nosotros .....	99
La evolución de la creatividad .....	101
<b>PARTE III: Emociones y sociedad</b> .....	105
¿Dónde están los límites del dolor por rechazo? .....	109
¿Indicio de la obsesión por el aspecto físico? .....	111
Agarrárselas con otro .....	115
Epidemia de <i>bullying</i> .....	119
¿Energía “derrochada” en ser vengativos? .....	125
Mal de muchos... ..	129
El voto secreto y las emociones privadas .....	133
Cuando el juego le gana al instinto maternal .....	137
El origen del chisme .....	141
La crítica .....	145
El efecto de la audiencia .....	149
La ansiedad contemporánea .....	153
Urbanopatías .....	159
<b>PARTE IV: Relaciones recíprocas</b> .....	165
El delicado equilibrio entre pertenencia .....	167
e individualidad .....	167
La gratitud .....	171
Más inversión en gratitud .....	173
<i>Homo empathicus</i> y los circuitos de la empatía .....	175
Sobre rosas, zorros, perritos y humanos .....	179
Sobre el merecimiento .....	185
El riesgo de la soberbia .....	189
La desinteligencia emocional .....	193
<b>PARTE V: Las emociones van al mercado</b> .....	197
¡Yo también quiero! .....	199
Emociones y expectativas en el mercado (diario de una obsesión) .....	203

Ingeniería del consumo: ¿por qué compramos? . . . . .	207
<i>Candy Crush</i> manía: estímulo supernormal . . . . .	215
Sobreestimulados por el cine . . . . .	219
<b>PARTE VI: Cuestiones emocionales en el trabajo . .</b>	<b>221</b>
Trabajo y sentimientos . . . . .	223
Vacaciones para tu cerebro . . . . .	231
Emociones después de las vacaciones . . . . .	237
El poder del reconocimiento genuino . . . . .	241
Prácticas empresariales que nos desconectan . . . . .	245
<b>PARTE VII: Desarrollo y ciclo de vida . . . . .</b>	<b>249</b>
La construcción de las emociones . . . . .	251
Emociones en el llanto de los bebés . . . . .	257
La curiosidad y la sorpresa de los bebés . . . . .	259
La ilusión de Papá Noel y Reyes . . . . .	263
Emoción para la memoria y el olvido . . . . .	267
La ebullición en primavera . . . . .	271
<b>PARTE VIII: Emociones y salud . . . . .</b>	<b>273</b>
Cuerpo y mente en las emociones . . . . .	275
El efecto placebo y el <i>nocebo</i> . . . . .	279
El reiki, ¿es placebo? Y si no lo es, ¿cómo funcionaría? . . . . .	283
Las emociones en invierno . . . . .	287
Luz azul contra el suicidio . . . . .	291
<b>PARTE IX: Inteligencia emocional y felicidad . . . . .</b>	<b>295</b>
El <i>Pareto</i> de las emociones . . . . .	297
La exigencia de la felicidad . . . . .	299
Lo que no depende de vos, ¿te llena? . . . . .	303
Las metas del nuevo año y seré feliz cuando... . . . .	307
Inteligencia emocional redefinida . . . . .	311