

# Sumario

Prólogo. Felicidad social, grupal e individual, de <i>Pere Estupinyà</i> . . . . .	11
<b>1. La evolución del cerebro</b> . . . . .	15
Eres un cocodrilo, una vaca y una persona, todo a la vez . . . . .	15
El cerebro triuno revisado . . . . .	16
El cerebro más antiguo: el cerebro reptiliano. . . . .	17
El sistema límbico, el origen de las emociones . . . . .	21
El neocórtex o cerebro directivo. . . . .	22
Cómo conviven y nos afectan los tres cerebros en los humanos . . . . .	25
<i>El contrato de Ulises</i> : el presente que afecta al futuro . . . . .	28
Esculpir el cerebro: el cerebro humano nace inacabado. . . . .	30
Respuestas primarias que nos han permitido sobrevivir. . . . .	33

Casos de reacciones primarias . . . . .	35
Entrenar la corteza prefrontal . . . . .	40
<b>2. El cerebro es social . . . . .</b>	<b>43</b>
El descubrimiento de las neuronas espejo . . . . .	47
El funcionamiento de las neuronas espejo . . . . .	49
Neuronas espejo, las neuronas de la empatía . . . . .	51
Neuronas espejo, responsables de la imitación . . . . .	53
Experiencia y aprendizaje motor . . . . .	54
Neuronas espejo en las profesiones de ayuda . . . . .	56
Neuronas espejo y liderazgo . . . . .	58
Neuronas espejo y mindfulness . . . . .	61
<b>3. Plasticidad cerebral y neuroaprendizaje . . . . .</b>	<b>65</b>
La neurociencia del cambio . . . . .	65
¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez? . . . . .	69
¿Conoces el efecto Flynn? . . . . .	72
La Teoría del cambio intencional de Richard Boyatzis . . . . .	74
El caso . . . . .	75
Neurogénesis . . . . .	78
De cerca no hay dos cerebros iguales. . . . .	81
Pero ¿quién tiene el control, el consciente o el inconsciente? . . . . .	83
¿Por qué es importante la neurogénesis y cómo estimularla? . . . . .	84

El caso de los taxistas de Londres . . . . .	87
Actividades que favorecen la neuroplasticidad . . . .	89
Para el <i>coach</i> : contar más con la plasticidad cerebral del <i>coachee</i> . . . . .	92
Metodología de trabajo del cambio para el <i>coach</i> : «COACH ACTION DCE». . . . .	99
Consejos para <i>coaches</i> y líderes. . . . .	102
<b>4. Salud cerebral y bienestar . . . . .</b>	<b>103</b>
El modelo del equilibrio cerebral ( <i>Brain Balance</i> ) . .	103
Equilibrio cerebral: siete actividades que nutren la mente . . . . .	105
Conclusiones . . . . .	120
Barcelona Brain Health Initiative (BBHI) . . . . .	122
La herramienta del equilibrio cerebral y cómo utilizarla. . . . .	124
El caso . . . . .	127
<b>5. Creatividad y hemisferios cerebrales . . . . .</b>	<b>131</b>
Hemisferios cerebrales. Nuestro cerebro dividido . .	131
Ideas repentinas, intuición versus ideas analíticas . .	136
La neurociencia de las cuatro fases del proceso creativo de Graham Wallas (1926) . . . . .	138
El <i>flow</i> de la creatividad: plantar una semilla y saber soltar . . . . .	146
¿Sabías que la estimulación cerebral mejora la creatividad? . . . . .	152

¿Qué hacer para ser más creativo? . . . . .	153
Dodecálogo para activar el estado de fluidez de la creatividad. . . . .	153
Secretos de la creatividad. . . . .	156
Ejercicios para activar la imaginación y la creatividad . . . . .	158
<b>6. Estrés directivo. Claves para reducirlo y aumentar el bienestar y la satisfacción de tu vida . . . . .</b>	<b>161</b>
¿Qué ocurre en nuestra mente directiva? . . . . .	162
Gestión del estrés y la felicidad . . . . .	185
Técnicas y recursos para reducir el estrés . . . . .	194
<b>7. <i>Coaching</i> con atractores emocionales positivos: un modelo de <i>coaching</i> pensando en el cerebro . .</b>	<b>209</b>
El significado de compasión en este modelo . . . . .	210
Sistema nervioso parasimpático (SNP) versus sistema nervioso simpático (SNS) y su impacto psicofisiológico. . . . .	211
Atractores emocionales positivos (PEA) . . . . .	214
Atractores emocionales negativos (NEA) . . . . .	216
Atractor emocional positivo, <i>coaching</i> con compasión y Yo ideal. . . . .	217
<i>Coaching</i> y contagio social . . . . .	220
Preguntas tipo realizadas por el <i>coach</i> . . . . .	222
Conclusión . . . . .	224
El caso . . . . .	225

<b>8. Neurofelicidad: la guía práctica de la felicidad . . .</b>	<b>231</b>
Neurofelicidad, la felicidad también se entrena . . . .	231
¿Qué es la felicidad? . . . . .	232
Neurociencia y felicidad: las 15 claves para la felicidad según la ciencia. . . . .	240
El tiempo libre y la felicidad: <i>smartphones</i> , redes sociales y Facebook. . . . .	243
La felicidad en el trabajo . . . . .	266
El método innovador de <i>coaching: Happiness</i> <i>Attraction</i> . . . . .	269
<b>Anexos . . . . .</b>	<b>285</b>
Anexo 1. Test de Benziger . . . . .	285
Anexo 2: Test del estrés . . . . .	299
Test 1. ¿Sabes enfrentarte al estrés? . . . . .	299
Test 2. ¿Por qué te estresa tu trabajo? . . . . .	304
Agradecimientos . . . . .	309
Bibliografía . . . . .	315