



# El alma está en el cerebro

*Eduard Punset*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# El alma está en el cerebro

*Eduard Punset*

## El alma está en el cerebro Eduard Punset

Emociones, ideas, temores, deseos, espiritualidad y otros aspectos de la vida de los seres humanos dependen de complejÍsimas operaciones del cerebro. ... Eduardo Punset nos acerca a las reflexiones más relevantes de los investigadores de ese gran secreto que es el cerebro.

## El alma está en el cerebro Details

Date : Published 2007 by Punto de Lectura (first published 2006)

ISBN :

Author : Eduard Punset

Format : paperback 425 pages

Genre : Nonfiction, Science

 [Download El alma está en el cerebro ...pdf](#)

 [Read Online El alma está en el cerebro ...pdf](#)

**Download and Read Free Online El alma está en el cerebro Eduard Punset**

---

## From Reader Review El alma está en el cerebro for online ebook

### Lauren says

I wish I could give this book 6 stars. It is fascinating, fun to read, and opened me to the wonderful wealth of knowledge that Punset has to share. I love him!

---

### Jesus (Ego) says

A nivel divulgativo es muy interesante, ameno y claro. Punset es un experto en hacer llegar la neurociencia al público general, creando interés y estimulando la curiosidad. Para mi gusto demasiado cerebrocentrista y químicocentrista (si es que esta palabra existe) pero, con ese título ¿qué esperamos?. No obstante, le doy cuatro estrellas porque cumple su función a la perfección y no dice mentiras.

---

### Francisco G. says

Es un libro brillante que indaga en la historia de la neurociencia y en el comportamiento humano de forma amena, sin eufemismos y con un ritmo atrayente.

---

### Eme says

Un fascinante paseo por la mente humana de mano de Punset y sus invitados a su programa "Redes", un ensayo importante para todos aquellos interesados en conocer cómo se generan nuestros pensamientos y de qué manera afecta el entorno, le daría una estrella más si pudiera.

---

### Jess castellanos lobaton says

Ok, so this wasn't a very recommended book but I read it anyways because I've always been interested on Eduardo Punset since I moved to Spain.

This was like reading a book instead of watching a 3 hours long t.v program. Literally. Not for good and not for bad. That is it. Reading information instead of watching and listening to it. May be long or boaring at times but were also many interesting parts to make conscience of it.

I left on the book my marks.

---

### Stewart says

A very detailed and complete look at how the mind works, tricks us, helps us out, forms criminal behaviour, and a confirmation that the great majority of politians are, as I'd always suspected...psychopaths!

## **Pilar Morales says**

Excelente libro; Me encanta el matiz espiritual que tiene, le concede una cierta calidez a la ciencia cotidiana.

---

## **Daniel Hermosel Murcia says**

El título es un tanto, digamos, llamativo, si bien no es más que una excusa para hablar del cerebro, tanto de cómo funciona como por qué funciona así, al menos desde un punto de vista evolutivo. En este libro se nos dan pistas de cómo funcionamos ya que, al final, somos nuestro cerebro, por mucho que intentemos hablar de él en tercera persona. Y es que ciertamente nuestro cerebro es nuestro mejor amigo, pero a veces también nos puede hacer malas jugadas. Eso sí, siempre desde el cariño, o más bien desde la protección, ya que la principal función del cerebro, al parecer, viene ser la de hacernos la vida más apacible, aunque para ello tenga que engañarnos o inventarse la realidad. Aún se desconoce mucho, obviamente, pero el libro también sirve para descartar falsas ideas, y sobre todo para no simplificar a la hora de hacer juicios sobre el comportamiento. Venimos, de serie, con una máquina impresionante que, tristemente, viene sin instrucciones, y que contiene, en potencia, lo necesario para que surja lo mejor y lo peor de la especie. Su misión es anticiparse al futuro para poder así prepararnos (prepararse) ante lo que nos pueda suceder, y ayudarnos a vivir lo mejor posible, sin demasiados altavajos, a sobrevivir, al fin y al cabo.

La única pega es la falta de mi frase favorita de Eduardo: O sea, me estás diciendo... Aunque supongo que esa se la reserva para la tele, y me temo que pasará tiempo hasta que vuelva a escucharlo explicar, como si a su nietecilla Candela (que ya debe estar crecida) fuere, los misterios del Universo o las obviedades de la vida corriente, que aún así pueden ser asombrosamente complejas e interesantes. Eso no ha cambiado, y no cuesta mucho esfuerzo comprender lo que nos están explicando los científicos más importantes del mundo que se dedican al estudio de las neurociencias, psicología, etc. Así el yayo Punset difunde el conocimiento como el que cuenta un cuento, dando respuestas y planteando preguntas, fascinado y fascinando, inflamando el alma del lector, en definitiva, estimulando cereeeeeebroos.

---

## **Nelson Zagalo says**

É um livro de introdução a muito do que se tem investigado nas últimas décadas no campo das neurociências e do comportamento humano.

O livro é fruto de um programa de televisão (<http://www.rtve.es/television/redes/>) no qual Eduardo Punset entrevistou dezenas de especialistas nos vários campos de trabalho relacionados com o cérebro ao longo da última década. Como tal, cada capítulo começa como um resumo de cada uma das entrevistas selecionadas, que Punset trabalha, envolvendo outros estudos e outras entrevistas, normalmente de especialistas espanhóis. Para quem tem interesse pelo tema, e ainda conhece pouco sobre a área, será um livro excelente, que abrirá muitas portas novas e alargará os horizontes. Para quem tem acompanhado a área, não trará nada de novo. Por isso mesmo o comecei a ler quando saí, mas entretanto ficou na prateleira até agora.

Quem quiser aprofundar mais aquilo que Punset aqui discute, aconselho vivamente a leitura de "Thinking, Fast and Slow" (2011) Daniel Kahneman. Ou então ir directo a Kahneman.

---

## **Cristhiam Álvarez says**

En su cubierta posterior, el libro promete "las reflexiones más relevantes de los investigadores sobre ese gran secreto que es el cerebro" y, efectivamente, ese es su objetivo. Muy al estilo dialéctico de su programa "Redes", por medio de "El Alma está en el cerebro", Eduardo Punset nos ofrece un viaje provocador con insumos pertinentes sobre el funcionamiento del complejísimo sistema dinámico -y muchas veces misterioso- que es el cerebro, desde su evolución hasta constructos más etéreas como la felicidad. En mi caso, el contenido del libro fue un aporte en el proceso de autoconocimiento y de reafirmación de algunos temas que por largo rato ya he andado indagando, particularmente desde la óptica de la psicología; no obstante, los apuntes desde la neurociencia (ya de por sí bastante reciente) son interesantes, atinados y -muy al estilo Punset- detonadores para mayor investigación.

---

## **Irene says**

Contenido obvio, pero muy fácil de leer.

---

## **Raúl says**

Excelente lectura dá mucha luz especialmente del oprque algunas personas son como son. No es para juzgar a nadie, pero definitivamente podemos aprender errores de otras personas y perfeccionar nuestra vida personal y familiar.

Me gustaría leer más de Eduardo Punset

---

## **Juan Manuel Charry Urueña says**

Se trata de explicaciones científicas de la mente, el alma, el yo, a partir de las neurociencias y de los diferentes programas de divulgación "REDES" que dirige Punset. Son ilustrativos y didácticos. Algunas de las cosas que dice el libro: Nuestros cerebros están programados para entender las intenciones de los otros. Sólo los antidepressivos mueven más de doce mil millones de dólares en Estados Unidos. La secuencia del genoma humano con la que los científicos están trabajando corresponde sólo a cinco individuos. El yo debe entenderse como un proceso o una organización cerebral. La mayor parte de las decisiones que se toman tienen un responsable: el inconsciente. Los seres humanos somos capaces de incorporar contradicciones. El cerebro computa aproximadamente once millones de unidades de información por segundo. A nivel consciente, podemos manejar unas cincuenta unidades por segundo. Para nuestro cerebro es más importante contarnos una historia consistente que contarnos una historia verdadera. Se tardaron catorce años en secuenciar el genoma del VIH. El neocórtex es todo igual. La predicción es el síntoma de la inteligencia. El córtex aparece en los mamíferos y sólo en los mamíferos. El principal escultor de la naturaleza humana es el entorno, no hay suficientes genes para construir algo tan complejo como nuestra mente. Nosotros somos nuestro cerebro. Los seres humanos tenemos probablemente más instintos que los animales, no menos. Se han contabilizado cerca de sesenta mil lenguas en nuestro planeta. Siempre habrá emociones muy complejas que rodearán el sexo. Algunas especies apuestan por una reparación constante y emplean toda su energía en ese proceso y viven doscientos años, como una tortuga, y otras reparan menos y, a cambio, tienen camadas más amplias. En realidad, lo que vive es el genoma, no los individuos. La naturaleza acude a lo que tiene

más cerca. El cerebro rellena todo lo que falta ... siempre. Lo que hay son procesos. En nuestro cerebro no hay nadie encargado del mantenimiento, no hay control central, no hay líder. El tesoro más preciado del hombre: su mente. Nuestra única defensa biológica, es la corteza prefrontal. Sabemos que el uno por ciento de la población es psicópata. El secreto para entregarse a la crueldad es desprenderse de la responsabilidad: libres del sentido de culpa, aparece el lado más oscuro de la naturaleza humana. El lavado de cerebro se previene con un mínimo de control emocional. Cuidado con el poder. Cuidado con la educación. Vivir es mucho más fácil si se tienen emociones y sentimientos. El control de esa pasión puede obtenerse con la implantación de otra emoción que la apacigüe. La mejor manera de contrarrestar una emoción negativa es tener una emoción positiva aún más fuerte. El sentimiento es la lectura mental de lo que está ocurriendo en el cuerpo. Podemos utilizar la razón y la lógica para introducir emociones más fuertes que aplaquen la primera. Es importantísimo que los niños reciban educación emocional. El psicópata es el ser humano más peligroso que existe. Ser buena persona es magnífico para la salud. Uno de los grandes errores de nuestra cultura es haber intentado separar la razón y la emoción. La agresividad es sobre todo un problema que afecta a los hombres; para las mujeres, el problema es la depresión. Se puede aprender en todos los momentos de tu vida, pero es mucho más fácil en la infancia y en la adolescencia. Un 15 por ciento de la población occidental sufre de depresión. Hoy sabemos que los genes no determinan nada. Los genes determinan ciertas cosas en entornos concretos. Cuando se incorpora la dosis correcta de quizás el placer es mucho mayor. La dosis de incertidumbre más efectiva era el 50 por ciento. Somos la especie más emocional. El gran poder en el mundo es detectar lo que piensa el otro. Siempre nos irá mejor cuando seamos honestos. Lo importante en la vida, no es tener experiencias, sino aprender de las experiencias. Si ustedes están obsesionados con algo, probablemente no llegarán a hacer grandes descubrimientos. Si quiere que la gente se acuerde de algo, concrétenlo en un número. Los números centran nuestra atención y se fijan indefectiblemente en nuestro ánimo. Cuando nacemos, el cerebro pesa unos 350 gr., cuando tenemos 5 años, pesa alrededor de 1 kg. Ese es el secreto de un cerebro grande: la ocupación de un nicho ecológico concreto. A partir de los dos años, no somos capaces de respirar mientras bebemos. El resto de los animales, nunca van más allá del presente. En el hombre todo son predicciones, pronósticos, expectativas. Las emociones y sentimientos son consecuencia consciente de procesos inconscientes. Somos el único animal que puede viajar mentalmente hacia su futuro. Las emociones están hechas para fluctuar. Maximizar la felicidad utilizando la riqueza que se tiene para aumentar el tiempo disponible para las relaciones sociales. Esforzarnos en ser más sociales, en expresar con más facilidad qué sentimos. No olvide disfrutar las pequeñas cosas.

---

## Núria says

is really easy to understand and it gives really good insides about neurology and humanity in general. It is really a good book.

---