

**VOLUMEN 1. APRENDIZAJE, CONDUCTA Y EMOCIONES.** ISBN-13: 978-84-494-3666-6, 9788449436666

## **CAPÍTULO 1. CEREBRO Y COMPORTAMIENTO VAN UNIDOS.**

El entramado de la mente y el cuerpo.

Las neuronas: ahí se inicia todo.

La química que nos seduce, nos deprime y nos motiva.

Familias de neurotransmisores.

Otros neurotransmisores.

El poder de la mente: el cerebro.

Regiones inferiores y superiores.

La música límbica.

El sistema hormonal.

La corteza cerebral.

El lóbulo frontal.

El lóbulo parietal.

El lóbulo occipital.

Los lóbulos temporales.

Las áreas de asociación.

El cerebro dividido.

La división del trabajo.

## **CAPÍTULO 2. EL HAMBRE, SU NATURALEZA Y TRASTORNOS.**

Trastornos alimentarios.

El niño y la alimentación.

La obesidad.

¿Por qué estoy obeso?

Rebajar y mantener el peso.

Anorexia y bulimia: males de nuestro tiempo.

Las causas de este trastorno.

El tratamiento.

Prevenir en la adolescencia.

## **CAPÍTULO 3. LA SEXUALIDAD, MUCHO MÁS QUE LA REPRODUCCIÓN.**

Los cimientos del sexo: bases biológicas.

Las hormonas en acción.

La arquitectura sexual.

Anatomía sexual del hombre.

Anatomía sexual de la mujer.  
Respondo luego existo.  
Acercamientos y algo más: la conducta sexual.  
El sexo a través de los sentidos.  
Cuando alguien «me gusta».  
El juego sexual.  
El coito y las posturas.  
El placer solitario.  
La variación y el gusto.  
La homosexualidad.  
El cambio de sexo.  
El sexo insólito: las parafilias.  
Las disfunciones.  
El deseo sexual inhibido.  
La fobia sexual.  
Problemas de erección.  
Pruebas y tratamiento.  
La eyaculación precoz.  
La eyaculación retardada.  
El orgasmo que no llega.  
Miedo a la penetración.  
El dolor en el coito.

#### CAPÍTULO 4. AMOR, ENAMORAMIENTO Y DESAMOR.

El enamoramiento: encanto y desencanto.  
Esa especie de «enfermedad».  
¿Por qué nos enamoramos?  
Las consecuencias del amor.  
¿Cuánto dura la idealización?  
El paso del noviazgo a la convivencia.  
¿Qué es el amor?  
Tres requisitos en la relación.  
Los tipos de amor.  
El amor y la personalidad.  
El invento de la convivencia.  
Aprendizaje para convivir.  
¿Qué es lo que falla?  
La reciprocidad es el secreto.

No hablar o hablar mal.  
Las crisis típicas del matrimonio.  
Hacia el ocaso.  
La separación.  
Los celos.  
La infidelidad.

#### CAPÍTULO 5. LA MOTIVACIÓN PARA CONQUISTAR NUEVAS METAS.

Las causas de la conducta.  
Conceptos de motivación.  
Impulso básico.  
De lo prioritario a lo sofisticado.  
Aprender lo que debe quererse.  
La necesidad de logro.  
Las fuentes de la motivación.  
Afilación y poder.  
¿Cómo motivar a la gente?  
El estilo de liderazgo adecuado.  
Preparación psicológica del deportista.

#### CAPÍTULO 6. LAS EMOCIONES QUE ACOMPAÑAN NUESTRA VIDA.

Experiencia consciente.  
Respuesta fisiológica.  
La expresión de las emociones.  
Las mujeres perciben mejor las emociones.  
¿Cuál es el origen de las emociones?  
Los procesos periféricos.  
El equilibrio periférico y central.  
Emoción como proceso central.  
Miedo y ansiedad.  
Un miedo superlativo: las fobias.  
Las temidas crisis de angustia.  
La afectividad, un segundo lenguaje.

#### CAPÍTULO 7. APRENDIZAJE Y CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN.

¿Qué es el aprendizaje?  
El condicionamiento operante.  
Condicionamiento clásico.

Otros condicionamientos.  
Skinner un científico polémico.  
Generalización de estímulos.  
El proceso de extinción.  
Condicionamiento operante.  
Castigos y recompensas.  
Motivar para proseguir: el reforzamiento.  
Programar es progresar.  
Aprendizaje por imitación.  
Los efectos positivos.  
El lenguaje interno.

## CAPÍTULO 8. LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE Y EL RENDIMIENTO.

Factores que influyen en el aprendizaje.  
Distintos estilos de aprendizaje.  
Oportunidades de aprendizaje.  
El estilo activo.  
El estilo reflexivo.  
El estilo teórico.  
El estilo pragmático.  
Aprender a aprender.  
Cómo facilitar el aprendizaje.  
Lo que dificulta el aprendizaje.  
Algunas preguntas clave.  
Orientación académica y profesional.  
Estilos y profesiones.