

## **Pensamientos, ideas o anotaciones:**

Nuestro cerebro tiene un solo objetivo: nuestra supervivencia.

Cuando solucionamos un problema, lo único que hacemos es recuperar de la memoria, en algunos casos, unir varias experiencias o conocimientos, y con eso, hacer una predicción. A esa capacidad de predicción, se le llama inteligencia, y se encuentra en el neocortex, la más nueva desarrollada en los cerebros humanos.

Un psicópata tiene una falta de conexión de la amígdala del sistema límbico, que es el que regula las emociones y la agresividad con la corteza prefrontal, que es el que se tiene que encargar de inhibir la agresividad y la violencia, que por otra parte son instintos primarios (que en su tiempo fueron útiles, y ahora no tanto).

“La creatividad es pensar algo diferente sobre cualquier asunto cuando contamos con la misma información que el resto”

Sobre la creatividad, se admite que existe cierta predisposición a ser más o menos creativos, pero que se sustenta en el conocimiento. Cuanto más sepamos, más creativos podremos ser.

Todos tenemos dentro lo mejor y lo peor de nuestra especie. A través de la educación podemos cultivar lo mejor, y reprimir lo peor.

Los humanos, hasta los dos años, que es supuestamente nuestra época de amamantado, somos capaces de respirar y beber a la vez, pero no se trata de una capacidad, es algo fisiológico. Al hacernos mayores nuestra zona de la laringe cambia para permitirnos tener la capacidad de hablar y también de sufrir atragantamiento (¡se me ha ido por el otro lado!)

Existe una relación entre irresponsabilidad y juventud, ya que en nuestro cerebro, la última parte en desarrollarse es el lóbulo prefrontal, que se asocia a la capacidad de predecir sobre nosotros mismos o sobre nuestro entorno, o sea, de proyectarnos al futuro y ver sus consecuencias.

Un bajo nivel de serotonina en las neuronas causa depresión.

Sistema = neurona + sinapsis + axón

### [El teorema de los cuatro colores](#)

“El deseo de controlar la mente de otro es tan antiguo como el hombre. A lo largo de la historia se han desarrollado técnicas de lavado de cerebro muy variadas. Algunas de las formas más crueles son la tortura y el acoso psicológico. Pero también hay otras formas más sutiles: publicidad y educación”

## **Ubicaciones:**

El hipocampo es la región que procesa la información para enviarla a la corteza, que es donde se almacenará. Esta información proviene de los sentidos. Parte de la memoria también se queda en el hipocampo.

En la corteza prefrontal se encuentra el reconocimiento, la memoria y la concentración intelectual. También la capacidad de detenerse y reflexionar sobre algo, es algo más lento que el resto del cerebro.

El sistema límbico está formado por el tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo caloso, séptum y mesencéfalo, y es que se encarga de regular y gestionar nuestra emociones.

Un electroshock, es una descarga en el cerebro que se ha comprobado que desconecta todas las uniones (sinapsis) en nuestro cerebro, pero cuando vuelve a reconectar ¿cómo lo hace? Como positivo se sabe que estimula la creación de nuevas neuronas y sinapsis.

### **Personajes:**

Jeff Hawkins – Investiga nuestro cerebro como una herramienta para pensar y resolver (predecir). Dice que nacemos en blanco, y que vamos rellorando nuestro cortex, de esta manera, cuanto más sabemos, mayor capacidad de resolución (predicción).

Oliver Sacks – Ayuda a personas con trastornos psicológicos. Despertares. Síndrome de Tourette.

Kathleen Taylor – Habla de los lavados de cerebro. Sobre cómo es posible borrar lo que hay en un cerebro, y luego introducir un nuevo mensaje.

Steven Pinker

Giacomo Rizzolatti

Álvaro Pascual-Leone

Antonio Damasio – Emociones

Robert Hare – Psicópatas

Adrian Raine – Violencia

Robert Sapolsky – Comportamiento humano

Robert Sternberg – Creatividad

Carlos Alonso – Creatividad

John Allen Paulos – Matemáticas y cálculo

Harry J. Jerison – Cerebro y lenguaje

Peter D. Kramer – Depresión psiquiatría

Daniel Gilbert – Psicólogo felicidad

### **Neurotransmisores:**

Dopamina

Serotonina

Norepinefrina

### **Números curiosos (o alarmantes):**

En el neocortex tenemos 30.000 millones de neuronas (estarán calentitas tan apretadas).

El cerebro computa 11M de unidades de información por segundo. De ellas, 50 las hace conscientemente, el resto lo hace inconscientemente (por eso resolvemos problemas mientras estamos sentados en el wáter mirando los dibujos de las baldosas). Igual que cuando cambiamos de ventana en un ordenador, lo que procesamos sólo pasa al consciente si hay un aviso ¿pero quién da ese aviso?

Tenemos 30.000 genes, que no son muchos más que otros animales. Así que no se trata de cantidad, sino de especialización.

Un 1% de la población mundial padece esquizofrenia.

En EEUU, los antidepresivos mueven 12.000M \$ (no comments)