

FACUNDO MANES
MARÍA ROGA
DESCUBRIENDO
EL CEREBRO

NEUROCIENCIA
PARA ENTRENAR
LA ATENCIÓN

2



FACUNDO MANES
MARÍA ROGA

DESCUBRIENDO EL CEREBRO

NEUROCIENCIA
PARA ENTRENAR
LA ATENCIÓN



Somos Facundo Manes y María Roca,
neurocientíficos.

Algunos de ustedes ya nos conocen, otros
probablemente nos estén leyendo por
primera vez.

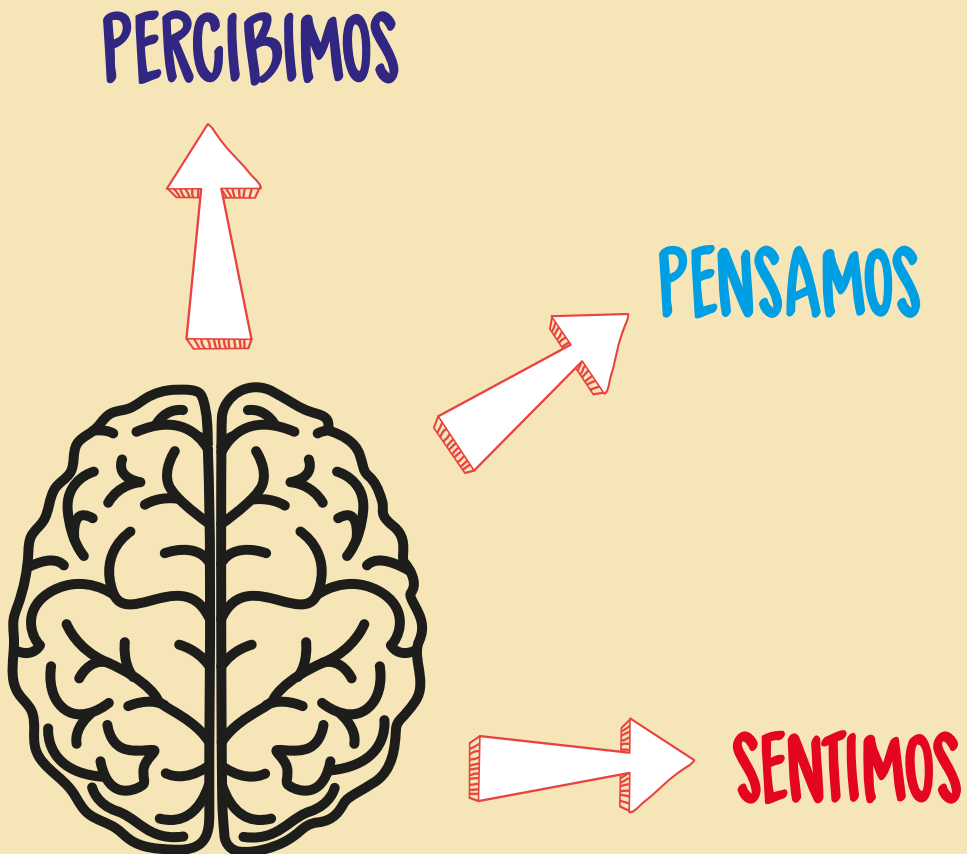
Hace ya algunos años, escribimos juntos:

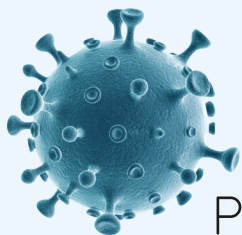
DESCUBRIENDO EL CEREBRO

Un libro para que niños y adultos conozcan
juntos cómo funciona este órgano
maravilloso.

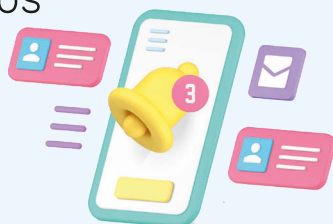
En esas páginas recorrimos algunas de las funciones más básicas de nuestra mente.

Hicimos decenas de experimentos para entender que con nuestro cerebro percibimos el mundo que nos rodea, pensamos (recordamos y hablamos) y nos emocionamos.

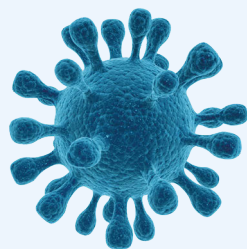




Pero todo ha cambiado mucho desde la última vez que nos encontramos en ese primer libro. En estos años, pasamos por una pandemia y tuvimos que aprender acerca de la salud de nuestro cerebro y nuestra mente.



También avanzaron mucho las nuevas tecnologías. Especialmente eso que hoy todos llaman inteligencia artificial.



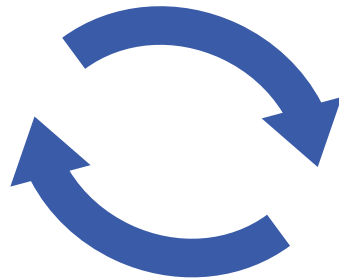
Ustedes han cambiado, nosotros hemos cambiado y los desafíos a los que nos enfrentamos ya no son los mismos.

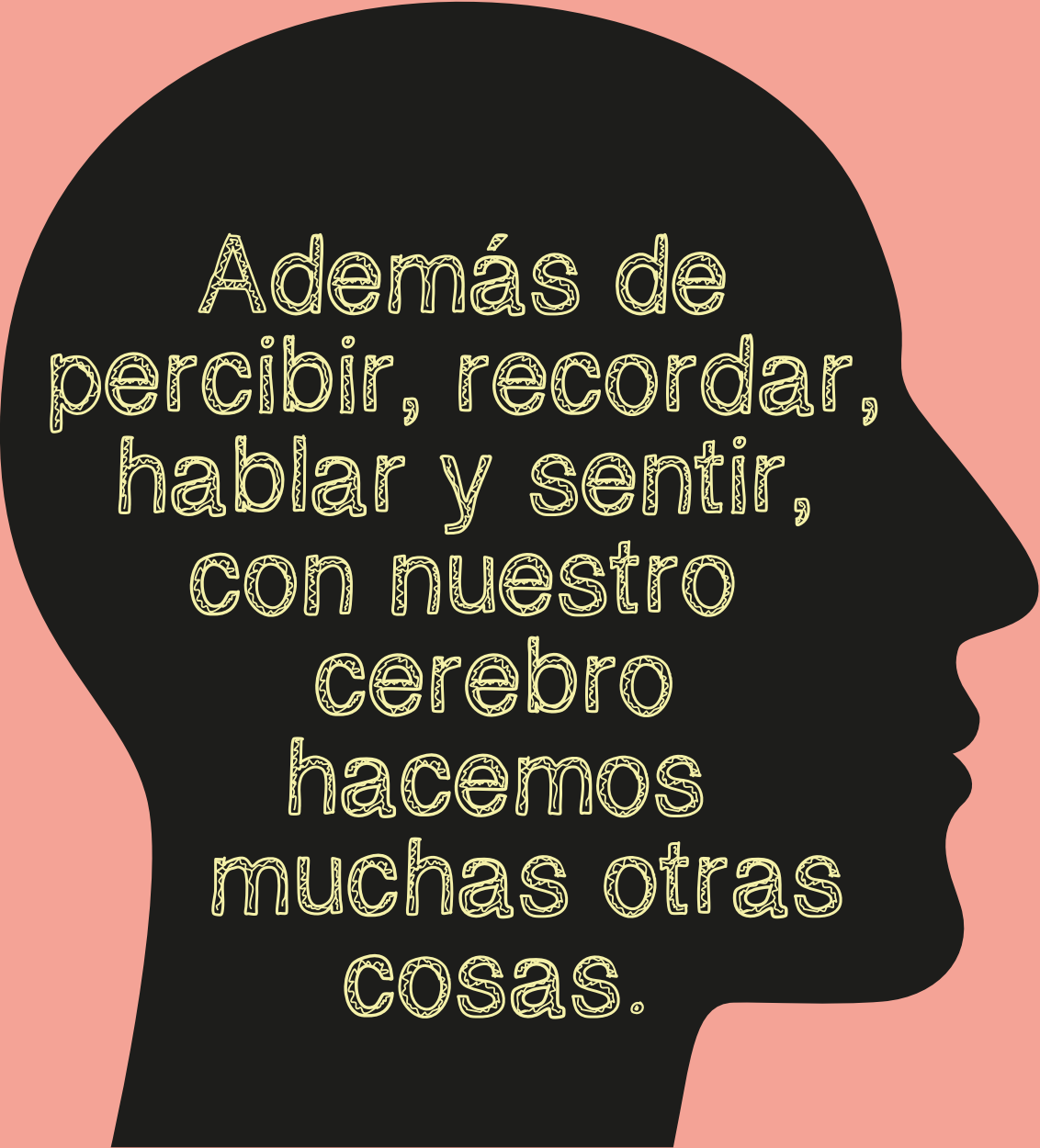


Y como

**EL CEREBRO
ES UN ÓRGANO QUE
CAMBIA CUANDO
LAS COSAS CAMBIAN
A SU ALREDEDOR**

**nos pareció
una buena idea
volvernos a
encontrar.**





Además de
percibir, recordar,
hablar y sentir,
con nuestro
cerebro
hacemos
muchas otras
cosas.

¿QUÉ?



Con nuestro cerebro
**procesamos toneladas de
información** y seleccionamos
aquella que es relevante.

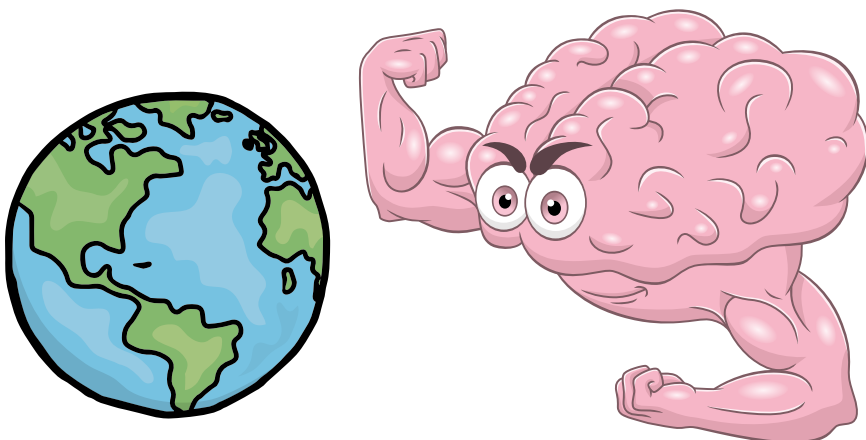
Tomamos miles de decisiones
por día, y para eso necesitamos
**aprender a administrar bien
nuestro tiempo.**

Y lo que es más importante:
nuestro cerebro no es infalible.
A veces se equivoca. Entender
cuándo y por qué sucede nos
puede ayudar muchísimo.

Nuestra propuesta para este
libro es **volver a pensar en**

La ciencia de la mente y todo lo que puede aportarnos **para** enfrentar un mundo que sigue en constante cambio.

Queremos contarte lo que sabemos hoy sobre nuestro cerebro para que, conociéndolo mejor, puedas prepararte para enfrentar todo lo que el mundo te proponga.

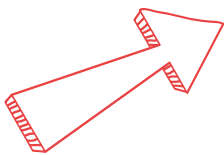
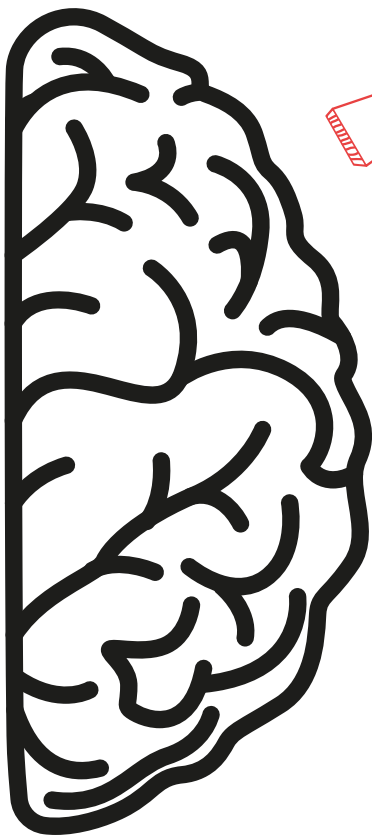


ESTE LIBRO ESTÁ DIVIDIDO EN **4** PARTES.

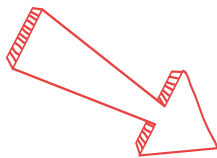
EN LA **1** TE CONTAMOS
CÓMO USAR MEJOR NUESTRA
ATENCIÓN Y CÓMO
SE RELACIONA CON LAS
NUEVAS **TECNOLOGÍAS**.

EN LA **2** TE
EXPLICAMOS CÓMO
PODEMOS USAR MÁS
EFICIENTEMENTE
NUESTRO
TIEMPO.



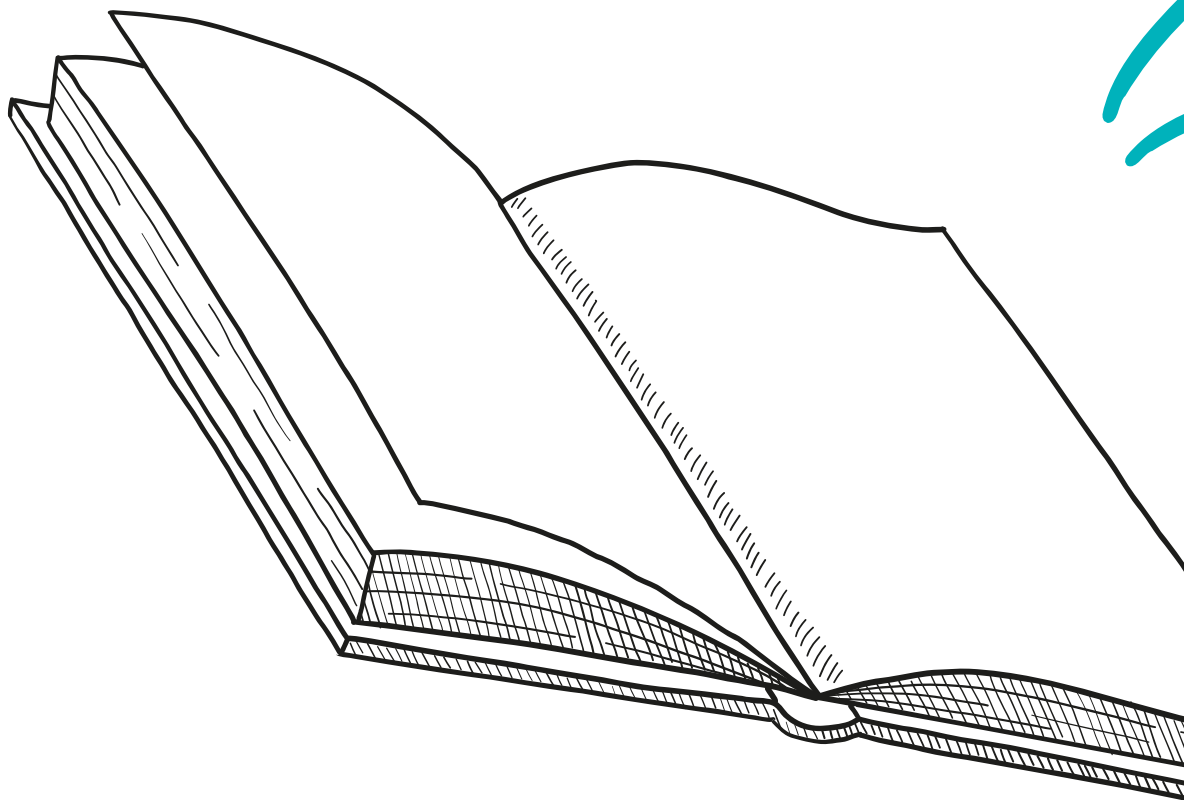


EN LA **3** NOS OCUPAMOS
DE LOS **ERRORES** MÁS
COMUNES DE NUESTRO
CEREBRO Y CÓMO APRENDER
A EVITARLOS.



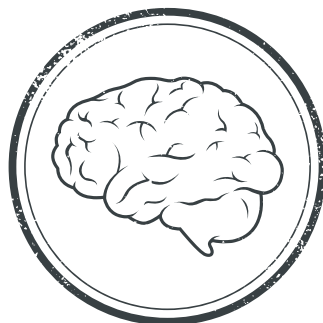
EN LA **4** TE
REVELAMOS QUÉ
PODEMOS HACER
PARA **CAMBIAR** Y
TE DAMOS UN BONUS.

EN CADA SECCIÓN VAS A ENCONTRAR...



NEURO FACTS:

DATOS QUE EXPLICAN
CÓMO FUNCIONA
NUESTRA MENTE.





ACTIVIDADES
PARA HACER A SOLAS
O CON OTRAS
PERSONAS.



QUE TE AYUDAN A
ENTENDER MEJOR
LO QUE TE CONTAMOS.

✓ **NEURO** **TIP** 

CONSEJOS PARA QUE PUEDAS
APLICAR EN TU VIDA COTIDIANA
TODLO QUE VAS APRENDIENDO.

**¿ESTÁS
LISTO?**

¡EMPEZAMOS!

