

## PRIMERA PARTE

### Presentación

#### **Capítulo 1 Formación de la tierra y del sistema solar**

La edad de la tierra  
La aparición de la vida  
Glaciaciones  
Desarrollo de la vida en la tierra  
Capturando genes en la prehistoria  
De cuando son los genes que llevo en mis células

#### **Capítulo 2 La mujer y el desarrollo humano en la prehistoria**

El papel de la mujer en la prehistoria  
*Sexo, Género y Poder*  
*Desde una propuesta arqueológica feminista y materialista*

#### **Capítulo 3 Genética**

Métodos de cambio y evolución genética  
Extinciones masivas  
Programación genética  
Genética y epigenética  
Epigenética y comportamientos  
    Lamarck  
    Darwin  
Reproducción genética

#### **Capítulo 4 Cambio climático y efectos sobre la vida, los genes y las relaciones hombre-mujer**

Sapiens frente a neandertal  
Costumbres sexuales de los sapiens

#### **Capítulo 5 Modelo de funcionamiento de la mente**

Psicología  
Modelo freudiano modificado  
Cambio epigenético

#### **Capítulo 6 Que dicen otras ciencias**

Psicología  
Psicología social  
Psicología evolucionista  
Genética molecular  
Genética de la conducta y del comportamiento humano  
Neurociencias

## SEGUNDA PARTE

### Qué podemos hacer para controlar el proceso

#### **Capítulo 7 Que queremos y por qué**

La pirámide de Maslow  
Como nos controlan nuestros genes  
Controlar tu camino y tu destino  
La bomba hormonal y neurotransmisores  
La secuencia clave que no podemos ver:  
Sensaciones físicas, emociones, pensamientos, decisiones

#### **Capítulo 8 Claves para vivir**

**Vivir**  
Preguntarse y responderse  
Respuestas  
¿Somos infieles?  
Monogamia-poligamia

Etapas del enamoramiento, resultados  
El largo plazo  
Que pasa si lo pide tu ADN pero tu dices que no  
Colectivo LGTBI  
El trabajo de los genes, Dominante – Sumiso

## **Capítulo 9 Religión, Meditación, Introspección, Espiritualidad**

El papel de las religiones  
Tipos de religiones  
Historia de la religión  
Mujer y religión  
Dudas y otros enfoques  
Filosofía india  
    Ignorancia y sus consecuencias  
Meditación  
Mindfulness  
Meditación, práctica, Técnicas  
Introspección  
Espiritualidad  
Libertad de elegir  
Preguntarse y responderse  
Gestión de parejas

## **Capítulo 10 Violencia en el mundo**

Violencia en el mundo  
Violencia infantil  
Violencia de género  
Reflexiones objetivas, (presuntamente)  
¿Podríamos ser menos violentos? ¿Podríamos incluso, no ser violentos?  
Preguntas y mas preguntas  
Respuestas

## **Capítulo 11 personas jóvenes**

### **Hombre joven**

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa  
Pubertad  
Joven  
Pareja, novios  
Pareja, matrimonio , hijos  
Los genes te piden cambios  
    Identificarlo sin condicionantes  
    Traerlo a la consciencia, hablarlo  
    Lo que no debes hacer  
    Decidir

### **Mujer joven**

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa  
Pubertad  
Joven  
Pareja, novios  
Pareja, matrimonio , hijos  
Los genes te piden cambios  
    Te sientes mal a veces  
    Identificar con quien has estado  
    Traerlo a la consciencia, preguntar a tus genes que opinan, hablarlo  
¿Lo que no debes hacer?  
Decidir

## **Capítulo 12 Adultos**

### **Mujer**

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa  
La reina de la selva  
¿Será verdad que controlas?  
Repasa tus decisiones, ¿Has sido tu, o tus genes?

¿Eres dominante o sumisa?

De donde viene tu estrés

Te sientes mal a veces

Identificar con quien has estado

Traerlo a la consciencia, preguntale a tus genes que opinan

Decidir

¿Lo que no debes hacer?

Preguntarte lo que quieres y decidir tu

### **Hombre**

Lo que quiere tu "tirano" y las pautas con las que actúa

El rey de la selva

¿Será verdad que controlas?

Repasa tus decisiones, ¿Has sido tu, o tus genes?

¿Eres dominante o sumiso?

De donde viene tu estrés

¿Lo que no debes hacer?

Preguntarte lo que quieres y decidir tu

Epílogo