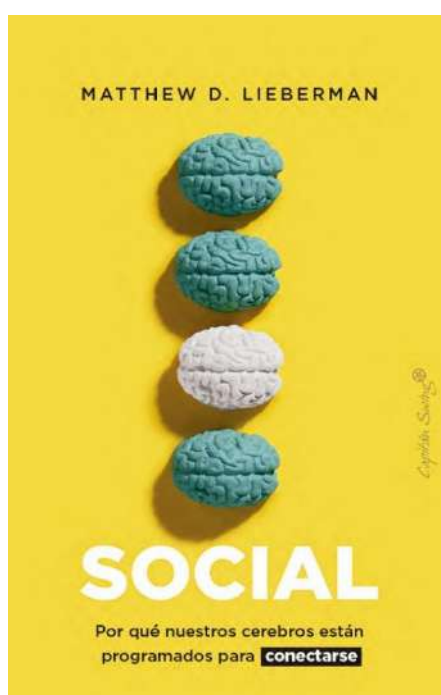


SOCIAL

***Por qué nuestros cerebros están preparados
para conectarse***

MATTHEW D. LIEBERMAN

**Una de las principales autoridades mundiales en el estudio de la
neurociencia social.**



EN LIBRERÍAS: 16-3-2026

*** FINALISTA DEL *LOS ANGELES TIMES BOOK PRIZE* 2014 EN
LA CATEGORÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

*** GANADOR DEL *BOOK PRIZE FOR THE PROMOTION OF
SOCIAL AND PERSONALITY SCIENCE* DE LA *SOCIETY FOR
PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY (SPSP)***

«Estamos programados para ser sociales. Nos mueven motivaciones profundas que nos empujan a mantenernos conectados con amigos y familiares. Sentimos, de forma natural, curiosidad por lo que ocurre en la mente de otras personas, y nuestra identidad se forja a partir de los valores que nos transmite el grupo al que sentimos que pertenecemos. Estas conexiones conducen a comportamientos extraños que contradicen nuestra expectativa de que la gente actúe movida únicamente por su propio interés y que solo tienen sentido si partimos de nuestra naturaleza social para definir quiénes somos.

Durante las dos últimas décadas, mis colegas y yo hemos creado un nuevo campo de la ciencia, la neurociencia social cognitiva. Utilizando herramientas como la resonancia magnética funcional (fMRI), hemos hecho descubrimientos sorprendentes sobre cómo responde el cerebro humano al mundo social; hallazgos que antes no estaban a nuestro alcance. Estos descubrimientos refuerzan de manera reiterada la conclusión de que nuestros cerebros están programados para conectar con otras personas. Algunas partes de la mente social se remontan a los primeros mamíferos, hace cientos de millones de años. Otras se desarrollaron mucho más recientemente y podrían ser exclusivas del ser humano. Comprender cómo estos mecanismos mentales impulsan nuestro comportamiento es fundamental para mejorar la vida de las personas y el funcionamiento de las organizaciones. Este libro desvelará los mecanismos neuronales de la mente social y mostrará cómo nos ayudan a sacar el máximo partido a nuestra vida social».

MATTEW D. LIEBERMAN

SOCIAL. POR QUÉ NUESTROS CEREBROS ESTÁN PREPARADOS PARA CONECTARSE

En [Social](#), el renombrado psicólogo [Matthew D. Lieberman](#) analiza cómo el cerebro y el sistema nervioso moldean la cognición y el comportamiento, sosteniendo que el **propósito fundamental del cerebro humano es el pensamiento social**. La obra explora **investigaciones innovadoras en neurociencia social** que muestran que nuestra **necesidad de conectarnos con otros** es uno de los principales **motores de nuestra conducta**, incluso más básica que la búsqueda de comida o refugio.

El **cerebro**, incluso en su tiempo libre, dedica recursos a comprender el mundo social: **aprender sobre otras personas** y sobre **nuestra relación con ellas**. Según Lieberman, se estima que cada persona habría invertido **diez mil horas** para aprender a **entender a los demás** antes de cumplir **diez años**.

Este planteamiento se conecta con la hipótesis del cerebro social del antropólogo evolutivo [Robin Dunbar](#) de 1990, según la cual el **crecimiento del neocórtex** en los **primates** permitió vivir en **grupos más grandes y desarrollar una vida social más compleja**. Así, el entorno social habría desempeñado un papel central en la evolución de la estructura y función del cerebro humano. La investigación sobre el **cerebro social ha crecido** de manera exponencial, con miles de artículos y libros publicados, especialmente desde **2010**.

El libro se organiza en doce capítulos divididos en **tres grandes secciones** que describen adaptaciones cerebrales clave desde una perspectiva evolutiva: la superposición entre los sistemas de dolor social y físico (**conectar**); la atención constante a lo que otras personas piensan (**leer la mente**); y la manera en que nos adaptamos al entorno social y nos motivamos a ayudar a los demás (**vivir en armonía**). Los capítulos finales aplican estas ideas a contextos prácticos como el **trabajo y la educación**.

En la sección dedicada a la **conexión**, Lieberman argumenta que la afiliación social constituye una motivación humana primaria con bases neurobiológicas. Estudios

con resonancia magnética funcional (fMRI), incluidos los realizados por Lieberman y su laboratorio en la UCLA, muestran que la **exclusión social activa** circuitos **neuronales** similares a los implicados en el **dolor físico**, evidenciando que el **aislamiento** se percibe como una **amenaza significativa** y que la **conexión social** es un componente estructural del funcionamiento psicológico y del **bienestar humano**.

La sección sobre la **lectura de la mente** analiza **cómo inferimos las intenciones de los demás** mediante la llamada **Teoría de la Mente**. Lieberman distingue dos sistemas centrales: el **sistema espejo**, una red de neuronas que se activa ante las acciones observables de otros, y el **sistema de mentalización**, que se activa al predecir pensamientos no visibles. **Comprender lo que otros podrían pensar y sentir** es esencial para la **conexión social efectiva**, y la mentalización representa la aplicación práctica de estas habilidades. Esta competencia se desarrolla durante la infancia y permite pasar de pensar desde un “yo” entendido como centro del mundo a un “yo” en relación con los demás.

El libro destaca que el sistema de **mentalización** y el **sistema espejo** sustentan nuestra **capacidad única** para descubrir las **esperanzas, miedos y motivaciones** de los otros y **coordinar** efectivamente nuestras **vidas en común**. Nuestro sentido más íntimo de **identidad** está vinculado a personas y grupos significativos, lo que nos lleva a **frenar impulsos egoístas** en favor del **bien común**. Estos mecanismos pueden generar comportamientos que parecen irracionales, pero que responden a nuestra **profunda conexión social** y han sido esenciales para el **éxito de la especie**.

Lieberman también aborda la **teoría de la mente de orden superior** —pensar lo que otros creen que nosotros pensamos— y la capacidad de **proyectarnos hacia el futuro y planificar a largo plazo**, habilidades que, combinadas con la creación cultural humana, complejizan el análisis evolutivo de conductas como el **altruismo**. El funcionamiento conjunto de los sistemas espejo y de mentalización contribuye a la **empatía** y ayuda a explicar por qué estas capacidades pueden verse **alteradas** en condiciones como el **autismo**.

Si buena parte de nuestra cognición está dedicada a las relaciones sociales y tratar de predecir lo que otros piensan, no sorprende que el cerebro también busque armonizar con quienes nos rodean. En la sección sobre **armonización**, Lieberman sostiene que tendemos a **ayudar a los demás** incluso más que a nosotros mismos, en parte porque el ajuste a **las normas sociales** favorece la supervivencia del grupo. A menudo no somos conscientes del grado en que la sociedad ha moldeado nuestro pensamiento y comportamiento.

Los **capítulos finales** del libro aplican estos conocimientos a problemas sociales más amplios, mostrando cómo pueden guiar decisiones **en educación, trabajo y bienestar**, y destacando la relevancia de la neurociencia para comprender quiénes somos y cómo nos relacionamos. Muchas escuelas y empresas intentan minimizar las distracciones sociales, pero este enfoque apaga el cerebro social y deja sin explotar recursos neurocognitivos valiosos. Las ideas del **libro sugieren estrategias para mejorar el aprendizaje, incrementar la productividad y favorecer el bienestar general**.

En conclusión, la obra combina hallazgos de neuroimagen con descubrimientos de psicológicos para construir un argumento sólido sobre por qué el cerebro humano busca la conexión social. Escrita para un **público amplio**, constituye una **introducción completa al pensamiento social**, conectando estudios de fMRI con investigaciones psicológicas y ofreciendo aplicaciones prácticas sobre cómo la comprensión del cerebro social puede **impactar positivamente la enseñanza en distintos ámbitos de la vida colectiva**.

MATTHEW D. LIEBERMAN



[Matthew D. Lieberman](#) (EE. UU., 1970), se formó en la **Harvard University** y es **profesor** en los departamentos de **Psicología, Psiquiatría y Ciencias Bioconductuales** de la **Universidad de California** desde el año 2000.

Es editor fundador de la revista [Social Cognitive and Affective Neuroscience](#) y ayudó a crear la [Social and Affective](#)

[Neuroscience Society](#). Es considerado **una de las principales autoridades mundiales en el estudio de la neurociencia social**.

El Dr. Lieberman, junto con Kevin Ochsner, **acuñó el término *Neurociencia Cognitiva Social***, un área de investigación que integra preguntas de las ciencias sociales con los métodos de la neurociencia cognitiva y que se ha convertido en un **campo de investigación floreciente**. Su trabajo utiliza imágenes por resonancia magnética funcional (fMRI) para examinar las bases neuronales de la cognición y la experiencia social. En particular, su investigación ha explorado las bases neuronales de la **cognición social**, la **regulación emocional**, la **persuasión**, el **rechazo social**, el **autoconocimiento** y la **justicia**.

Sus **estudios** se han **publicado** en importantes revistas científicas como ***Science*, *American Psychologist* y *Psychological Science***, y han sido financiados mediante subvenciones del Instituto Nacional de Salud Mental, la Fundación Nacional de Ciencia, la Fundación Guggenheim y la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada de Defensa. Su trabajo ha recibido cobertura en medios como HBO, *The New York Times*, *Time*, *Scientific American* y *Discover Magazine*.

Ha recibido numerosos **reconocimientos**, entre ellos el **Distinguished Scientific Award for an Early Career Contribution to Psychology** de la Asociación

Americana de Psicología (APA) en 2007, el **Society for Experimental Social Psychology Career Trajectory Award** en 2015, y premios de enseñanza a nivel universitario tanto en Harvard como en UCLA. En 2011, recibió el **Premio Gold Shield Faculty** de la UCLA.

Es autor del libro más vendido [*Social. Por qué nuestros cerebros programados para conectarse*](#), finalista del **Premio Literario del LA Times** y ganador del **Premio de la Society for Personality and Social Psychology** al mejor libro.

SE HA DICHO DEL LIBRO:

«Somos una especie muy social. Todo el mundo lo sabe. Pero, a partir de esa base, Matthew Lieberman extrae una mina de conocimientos que son a la vez inesperados y realmente útiles para mejorar nuestras vidas».

Robert B. Cialdini, autor de *Influencia*

«El libro de Lieberman, pionero de la neurociencia cognitiva social, es perfecto para los fans de Malcolm Gladwell que quieran profundizar en la biología que hay detrás de nuestras habilidades sociales. Las investigaciones revelan las impresionantes habilidades sociales que poseemos, a menudo poco apreciadas, pero notables cuando faltan en otros, y tan arraigadas que pueden influir en nuestro propio sentido del yo».

Booklist

«*Social* revela que nuestros cerebros están hechos para conectar, no solo para pensar. Lieberman explica por qué la justicia sabe a chocolate, por qué el dolor emocional puede ser más intenso que un dolor de cabeza y cómo podemos utilizar este conocimiento para mejorar nuestras vidas en casa, en la escuela y en el trabajo».

Adam Grant, profesor de Wharton y autor del *best-seller Dar y recibir*

«*Social* es el libro que estaba esperando: una brillante y hermosa exploración de cómo y por qué estamos conectados, escrita por uno de los pioneros más visionarios del campo».

Daniel Gilbert, profesor de la Universidad de Harvard y autor del *best-seller Tropezar con la felicidad*

«*Social* está tan lleno de giros sorprendentes y revelaciones como una novela de Dan Brown (y también es igual de divertido). Desvela el secreto de nuestro éxito como especie —nuestra naturaleza fundamentalmente social— y explica los orígenes, las bases cerebrales y la aplicabilidad cotidiana de nuestros superpoderes sociales».

Kevin Ochsner, profesor de la Universidad de Columbia

«Uno de los libros más fascinantes y cautivadores que he leído sobre cómo funcionan realmente los seres humanos. Literalmente, ha cambiado mi forma de ver el mundo».

David Rock, director del NeuroLeadership Institute y autor de *Your Brain at Work*

«Por fin, un libro que incorpora lo social a la neurociencia social y, lo que es más importante, lo hace de una manera que tanto los legos como los científicos pueden leer con placer».

Robin Dunbar, profesor de la Universidad de Oxford

«Absolutamente fascinante, necesario incluso».

Brain Pickings

«En este interesante libro, Lieberman, uno de los líderes y pioneros en neurociencia social, muestra cómo y por qué nuestros cerebros están conectados, cómo eso influye en lo que pensamos, sentimos y hacemos, y deja claro por qué es importante».

Walter Mischel, profesor de la Universidad de Columbia

«Historias vívidas y neurociencia de vanguardia se unen para explicar lo conectados que estamos realmente. La prosa de Lieberman es fluida y sus ideas, fascinantes, lo que convierte *Social* en una lectura obligatoria y placentera para cualquiera que se preocupe por la condición humana y la ciencia que nos revela como seres sociales».

Susan Fiske, profesora de la Universidad de Princeton

«Lieberman presenta un argumento convincente de que el cerebro humano está programado para ser social. Muy recomendable por su accesible introducción a la neurociencia social, así como por sus lecciones prácticas para llevar una vida más satisfactoria».

Todd Heatherton, profesor del Dartmouth College

«Este cautivador libro fascinará a un público muy amplio, desde el lector general que no tiene conocimientos previos sobre el cerebro hasta los estudiantes y académicos del campo de la neurociencia cognitiva y la psicología social».

Sarah-Jayne Blakemore, profesora del University College of London

«En *Social*, Lieberman, uno de los líderes de este esfuerzo ya consolidado, ofrece una revisión reflexiva y dinámica de los hallazgos recientes y de las implicaciones para esta importante área de investigación».

Antonio Damasio, profesor de la USC y autor de *El error de Descartes* y *El yo viene a la mente*

FICHA TÉCNICA:

Título: *Social*

Autor: Matthew D. Lieberman

Traductor: Patricia Teixidor

Editorial: Capitán Swing

PVP: 25 €

Formato: 140 x 220 mm

Páginas: 392

Fecha de publicación: 16-3-26

ISBN: 979-13-991058-1-0