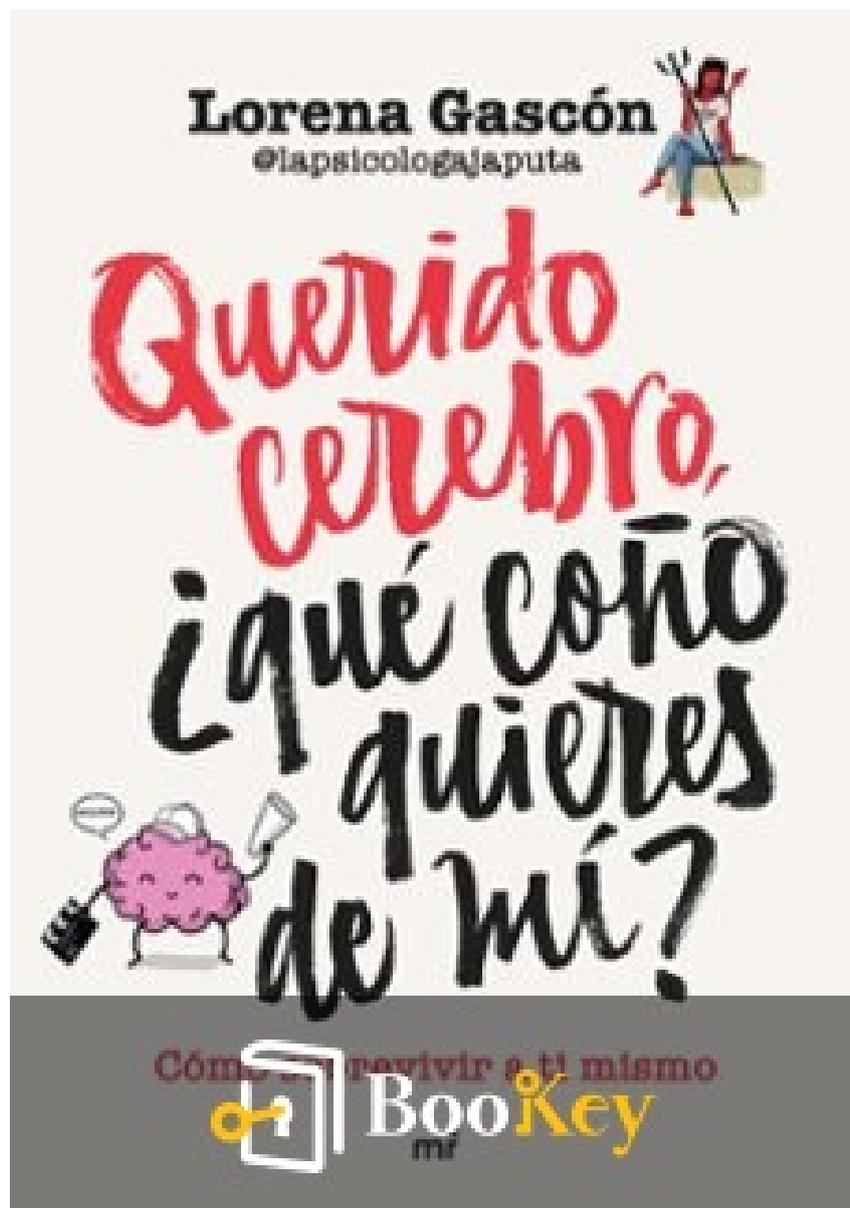


# Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí? PDF

LAPSIKOLOGAJAPUTA



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el libro

"Querido cerebro, ¿qué diablos esperas de mí?" es un llamado a desafiar tus propias creencias utilizando el humor como herramienta. A lo largo de sus páginas, se busca que reconozcas que aunque hay eventos en tu vida que escapan a tu control, también hay otros en los que puedes ser parte de la solución. A menudo, enfrentarse a esos aspectos que menos te gustan de ti mismo es el primer paso para el cambio y la autoconciencia. Lorena Gascón, conocida en redes como @lapsicologajaputa, tiene como propósito en este libro guiarte para entender las razones detrás de tus experiencias y ayudarte a establecer una relación más armoniosa contigo mismo. Deja de buscar culpables en los demás, querido lector. Si quieres dejar de ver lo negativo, saca la cabeza de donde no debe estar."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el autor

Lorena Gascón, psicóloga graduada en la Universidad de Valencia, ha complementado su formación con diversos másteres, incluido uno en Profesorado de Secundaria y otro en Psicología General Sanitaria. Su pasión por el bienestar emocional la llevó a especializarse en Mindfulness y Compasión. Actualmente, Lorena no solo ejerce como psicóloga y ofrece charlas en conferencias, sino que también utiliza su plataforma en redes sociales, especialmente su cuenta @lapsicologajaputa, para compartir valiosos conocimientos sobre salud mental.

Fotografía: © Cortesía de la autora.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# ¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



# Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

## Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





# Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



## Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



## Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



## Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



## Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





# Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

# Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí?

## Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# Quién debería leer este libro **Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí?**

El libro "QUERIDO CEREBRO, ¿QUE COÑO QUIERES DE MÍ?" de LAPSICOLOGAJAPUTA es ideal para cualquier persona que esté en busca de una comprensión más profunda de su propia mente y emociones.

Especialmente recomendado para jóvenes adultos y adultos que enfrentan desafíos emocionales, estrés o ansiedad, este libro ofrece una perspectiva honesta y directa sobre la salud mental. También resulta útil para aquellos interesados en la psicología, ya que combina humor y reflexiones profundas que facilitan la exploración de temas complejos relacionados con la psique humana. En definitiva, es una lectura valiosa para quienes deseen reconectarse con su interior y comprender mejor sus pensamientos y sentimientos.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# Ideas clave de Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí? en formato de tabla

Capítulo	Tema	Resumen
1	Introducción	Presentación del libro y la autora, y su relación con el sistema nervioso y la salud mental.
2	La mente y el cerebro	Diferencias entre la mente y el cerebro, y cómo ambos interactúan en nuestras emociones y comportamientos.
3	Ansiedad	Exploración de la ansiedad: causas, síntomas y cómo maneja la influencia del cerebro en ella.
4	Depresión	Análisis de la depresión desde el punto de vista neurobiológico y psicológico.
5	Estrés	Impacto del estrés en el cerebro y estrategias para enfrentar situaciones estresantes.
6	Relaciones personales	La influencia de las relaciones interpersonales en la salud mental y el bienestar cerebral.
7	Autoestima	Importancia de una buena autoestima y su relación con la actividad cerebral.
8	Técnicas de autocuidado	Consejos prácticos para cuidar la salud mental y la función cerebral.
9	Conclusiones	Reflexiones finales sobre la complejidad del

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo	Tema	Resumen
		cerebro y su importancia en la vida diaria.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí?

## Lista de capítulos resumidos

1. Introducción a las complejidades del cerebro humano y sus expectativas
2. Explorando la relación entre el cerebro y las emociones
3. La lucha constante entre la mente y el corazón
4. Reflexiones sobre la ansiedad y su impacto diario
5. Las expectativas sociales y la presión en nuestra mente
6. Cierre: Aprendiendo a convivir con nuestro propio cerebro

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# 1. Introducción a las complejidades del cerebro humano y sus expectativas

El cerebro humano es un órgano fascinante y enigmático, a menudo considerado como el epicentro de nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Desde su complejidad estructural, con miles de millones de neuronas interconectadas, hasta su capacidad de adaptar y moldear nuestra percepción del mundo, el cerebro no deja de sorprendernos. En el libro "QUERIDO CEREBRO, ¿QUE COÑO QUIERES DE MÍ?", LAPSICOLOGAJAPUTA nos invita a un viaje introspectivo en el que nos enfrentamos a las múltiples facetas de este sorprendente órgano, desentrañando sus secretos y descubriendo las expectativas que tenemos sobre su funcionamiento y de cómo, a menudo, no se alinean con la realidad.

A medida que avanzamos en la exploración del cerebro, es crucial comprender cómo nuestras expectativas pueden ser influenciadas por factores internos y externos. La lucha entre lo que esperamos de nosotros mismos y lo que realmente experimentamos puede ser, a menudo, un campo de batalla emocional. A través de este libro, se hace evidente que el camino hacia una mejor comprensión de nuestro cerebro pasa por aceptar sus complejidades, por reconocer que nuestra mente no siempre estará de acuerdo con nuestro corazón.

Este primer capítulo nos prepara para indagar en las distintas interacciones

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

entre nuestro cerebro y nuestras emociones, entendiendo que la vida diaria está marcada por esta danza constante. Las expectativas que proyectamos sobre nuestro propio bienestar mental y emocional a menudo se ven empañadas por la presión social, la ansiedad y las normas culturales que nos rodean. Con esta perspectiva, LAPSICOLOGAJAPUTA nos ofrece herramientas y reflexiones valiosas para que no solo comprendamos nuestra mente, sino que aprendamos a vivir en armonía con ella.

El objetivo de este resumen es proporcionar una visión general de los temas centrales que se encuentran en el libro y brindar una comprensión más profunda acerca de nuestra relación con el cerebro, una relación que es a la vez íntima y complicada. Así, nos embarcaremos en un camino de autoconocimiento y aceptación, donde aprender a convivir con nuestro propio cerebro se convierte en una prioridad esencial.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## 2. Explorando la relación entre el cerebro y las emociones

Las emociones son uno de los elementos más fascinantes y complejos del ser humano, y su origen y gestión están profundamente enraizados en la biología de nuestro cerebro. Este órgano no solo regula nuestras funciones esenciales, sino que también actúa como el centro de control de nuestras respuestas emocionales, afectando cómo percibimos y reaccionamos ante el mundo que nos rodea.

El cerebro, con sus miles de millones de neuronas y sinapsis, está intrínsecamente diseñado para manejar la información emocional. Cada emoción que experimentamos, desde la alegría aplastante hasta la tristeza profunda, tiene una correlación con la actividad en distintas áreas cerebrales. Por ejemplo, la amígdala juega un papel fundamental en el procesamiento del miedo y las amenazas, mientras que el sistema límbico, en su totalidad, es vital para la formación y regulación de emociones como el placer y la ansiedad. Esta configuración nos muestra que el cerebro es un laboratorio donde las emociones son medidas, mezcladas y producidas en reacciones que pueden ser casi instantáneas.

A medida que exploramos esta conexión, podemos también hablar del impacto de las emociones en nuestra salud mental. La relación entre emociones y cerebro no es unidireccional; nuestras experiencias cotidianas

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

alimentan nuestras emociones y, a su vez, nuestras emociones influyen en cómo nuestro cerebro funciona. Esta interacción no solo afecta el estado de ánimo, sino que también puede tener repercusiones en la fisiología del cuerpo, como en el sistema inmunológico y en la predisposición a desarrollar trastornos mentales.

El estudio de la neurociencia emocional pone de relieve cómo eventos aparentemente banales pueden evocar reacciones emocionales intensas. Desde un simple aroma que nos puede transportar a un recuerdo de infancia, hasta la forma en que interpretamos las miradas ajenas, el cerebro constantemente evalúa y reacciona, haciendo que nuestras emociones sean tanto un reflejo de nuestra realidad inmediata como una ventana a nuestro mundo interno.

Sin embargo, vivir en un mundo donde nuestras emociones pueden ser intensas y abrumadoras plantea desafíos. No siempre somos capaces de entender o controlar cómo nos sentimos, lo cual puede dar lugar a ciclos de ansiedad o desasosiego que afectan nuestro bienestar general. Así, esta dinámica entre la función cerebral y nuestras emociones se convierte en una danza compleja, donde cada paso puede conducir a nuevas interpretaciones y reacciones que a menudo escapan de nuestro control consciente.

En esta exploración, es esencial reconocer que entender cómo nuestro

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

cerebro maneja las emociones no solo es un ejercicio intelectual, sino una herramienta que puede ayudarnos a gestionar nuestras vidas de manera más efectiva. La toma de conciencia sobre esta relación nos ofrece un poder significativo al lidiar con nuestras emociones, permitiendo un enfoque más saludable hacia los altibajos de la vida. Al final, la comprensión de esta conexión nos invita a considerar no solo lo que sentimos, sino también por qué lo sentimos, abriendo un camino hacia una vida más plena y consciente.

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

### 3. La lucha constante entre la mente y el corazón

La lucha constante entre la mente y el corazón es una temática central en "QUERIDO CEREBRO, ¿QUE COÑO QUIERES DE MÍ?". Esta obra se adentra en el conflicto interno que todos enfrentamos, entre la lógica fría que nos brinda el cerebro y el torbellino emocional que dicta el corazón. En muchas ocasiones, las decisiones que tomamos son el resultado de este tira y afloja, donde los sentimientos nos empujan hacia un sendero y la razón nos recomienda otro.

La mente, con su afán de protegernos y buscar la racionalidad, frecuentemente se convierte en el guardián de nuestras preocupaciones y ansiedades. Por otro lado, el corazón, como símbolo de nuestra vulnerabilidad y deseo, nos impulsa a seguir nuestras pasiones y seguir los dictados del amor, la amistad y el deseo. Es esta tensión entre lo racional y lo emocional lo que genera una constante incertidumbre, donde las decisiones pueden resultar en una lucha interna desgastante.

La autora explora cómo esta conflictividad puede manifestarse en diversas situaciones cotidianas. Desde elegir una carrera que claramente garantiza estabilidad económica, pero que no provoca ninguna emoción, hasta establecer relaciones que satisfacen nuestras expectativas sociales, pero que nos dejan un vacío emocional. Así, el cerebro se apodera de nuestros

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

pensamientos, analizando pros y contras, mientras que el corazón lucha por intentar hacer valer lo que verdaderamente sentimos y deseamos.

A través de ejemplos palpables, se refleja cómo este dilema se hace presente en momentos críticos de nuestras vidas, forzándonos a cuestionar nuestras decisiones más profundas. La obra hace un llamado a reconocer esta lucha interna, a entender que no debemos ver a la mente y al corazón como enemigos, sino como aliados que pueden complementarse. La verdadera fortaleza radica en encontrar un equilibrio entre ambas partes; donde las emociones puedan enriquecer nuestros razonamientos, y la lógica nos permita tomar decisiones más informadas y confiables.

Al final, "QUERIDO CEREBRO, ¿QUE COÑO QUIERES DE MÍ?" nos invita a reflexionar sobre la importancia de aceptar y abrazar esta lucha, reconociendo que las mejores decisiones usualmente provienen de una fusión saludable entre nuestros pensamientos y emociones. En lugar de una batalla, lo que necesitamos cultivar es una conversación, un diálogo interno donde tanto el corazón como el cerebro tengan voz y aprecien sus respectivas contribuciones.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## 4. Reflexiones sobre la ansiedad y su impacto diario

La ansiedad se ha convertido en una compañera constante en la vida moderna. Cada vez más personas reconocen sus efectos paralizantes y disruptivos en el día a día, lo que nos lleva a reflexionar sobre cómo este fenómeno se ha integrado en nuestra existencia. La ansiedad no solo se limita a momentos de estrés extremo: puede manifestarse en situaciones cotidianas, afectando nuestra capacidad de disfrutar y realizar actividades simples.

Cuando nos levantamos por la mañana, la ansiedad puede aparecer como un pesado manto que cubre nuestras motivaciones, transformando tareas sencillas, como ir al trabajo o interactuar con otros, en desafíos abrumadores. Esa sensación de desasosiego genera una lucha interna que se siente implacable. La mente, cargada de pensamientos catastróficos, frecuentemente se vuelve un lugar inhóspito. Reflexionar sobre el impacto de este estado emocional resalta cómo la ansiedad no solo afecta nuestra productividad, sino también nuestra calidad de vida.

Con cada evento significativo, la ansiedad puede aumentar – un examen, una presentación, una conversación difícil – y nos encontramos atrapados en un ciclo de anticipación y temor. La visión del futuro se torna sombría, y comenzamos a anticipar problemas que, en muchas ocasiones, jamás se

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

materializan. Esta anticipación constante puede llevar a una sensación de agotamiento; un desgaste emocional que se traduce en irritabilidad, pérdida de concentración y, en última instancia, un conflicto consigo mismo.

La incertidumbre que acompaña a la ansiedad se profundiza al notar cómo afecta nuestras relaciones interpersonales. Quedarnos en el lado del miedo nos aleja de nuestras conexiones más cercanas. Las inseguridades provocan que evitemos situaciones sociales, dejando escapar oportunidades de amistad y compañía en un intento por protegernos de las posibles críticas o del juicio ajeno. Así, el ciclo se perpetúa: la ansiedad lleva al aislamiento, el aislamiento incrementa la ansiedad, creando un bucle del que es difícil escapar.

No obstante, reflexionar sobre estas experiencias también abre la puerta a la aceptación. Comenzar a entender que la ansiedad es una respuesta natural del cerebro humano a situaciones que percibe como amenazantes puede ser un primer paso hacia la autocompasión. En lugar de luchar contra esta realidad, aprender a convivir con ella nos permite adoptar estrategias más efectivas: técnicas de respiración, mindfulness y, a veces, buscar ayuda profesional.

Finalmente, es vital recordar que la ansiedad no define nuestra existencia; es una parte más de la vasta complejidad del ser humano. Alcanzar un estado

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

de aceptación puede transformar nuestra relación con la ansiedad, convirtiéndola en una voz más entre las muchas que resuenan en nuestra mente, en lugar de ser la única que dicta nuestras experiencias. Al encontrar el equilibrio entre nuestros pensamientos y emociones, se abre la posibilidad de vivir de forma más plena, aun en presencia de la ansiedad.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## 5. Las expectativas sociales y la presión en nuestra mente

La presión social se ha convertido en uno de los mayores desafíos que enfrentamos en la vida moderna. Nuestras interacciones diarias están impregnadas de expectativas externas que, aunque pueden parecer inofensivas, generan una carga emocional significativa en nuestra mente. Desde la infancia, se nos enseña a cumplir con determinados estándares establecidos por la sociedad: ser exitosos en el ámbito académico, tener relaciones perfectas, y alcanzar metas profesionales elevadas. Cada uno de estos hitos se convierte en un ladrillo en el muro de las expectativas que nos rodea.

En este contexto, el cerebro humano juega un papel crucial, ya que, constantemente, evalúa y compara nuestro estado actual con las expectativas que percibimos de nuestro entorno. Esta comparativa puede llevarnos a sentir insatisfacción y ansiedad. Estudios han mostrado que, a medida que nos esforzamos por cumplir con las demandas sociales, la activación de áreas como la corteza prefrontal se intensifica. Este fenómeno no solo aumenta nuestra carga cognitiva, sino que también simpatiza con la presión que sentimos, al manifestar un conflicto interno entre lo que realmente deseamos y lo que otros esperan de nosotros.

A menudo, en nuestra búsqueda por la validación externa, olvidamos o

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

ignoramos nuestras propias necesidades y deseos. Esta desconexión puede acarrear una serie de problemas emocionales, incluidos trastornos de ansiedad, depresión y un sentido de desilusión que se instaura como un eco constante en nuestro pensamiento. Los deseos del corazón y las exigencias de la mente podrían parecerse opuestos en muchas circunstancias, generando un círculo vicioso en el que nos sentimos atrapados.

Las redes sociales han amplificado este fenómeno, creando un escenario en el que la comparación se vuelve instantánea y omnipresente. Estamos bombardeados constantemente con imágenes y relatos de vidas ideales que exacerbaban la presión de ser perfectos. El efecto condicionado por la exposición constante a estas plataformas puede erosionar nuestra autoestima y llevarnos a preguntar: "¿por qué no soy suficiente?". Esta internalización de expectativas ajenas sobre nuestros logros provoca un desgaste emocional.

Sin embargo, es posible aprender a gestionar estas expectativas. Esto requiere una carga de reflexión profunda sobre qué es realmente importante a nivel personal. La autoaceptación se presenta como una herramienta esencial para aliviar la presión que sentimos. Comenzar a reconocer nuestras propias metas y aspiraciones, en lugar de seguir ciegamente las normas sociales, puede liberarnos de esta carga opresiva.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

A través de un proceso de autoconocimiento y establecimiento de prioridades, podemos comenzar a dismantelar esas expectativas que nos autoimponemos y que, muchas veces, no corresponden con nuestro ser auténtico. Este viaje hacia el interior es crítico para aprender a convivir en armonía con nuestro propio cerebro y, en última instancia, para experimentar una vida más plena y significativa.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## 6. Cierre: Aprendiendo a convivir con nuestro propio cerebro

Aprender a convivir con nuestro propio cerebro es un viaje que implica autoconocimiento y aceptación. Nos enfrentamos a un órgano complejo que no solo controla nuestras funciones vitales, sino que también regula nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. En este contexto, es esencial desarrollar una relación más armoniosa con él. Reconocer que no siempre seremos propietarios absolutos de nuestros pensamientos puede ser liberador; nuestros cerebros tienen una naturaleza autónoma, a menudo guiada por instintos o experiencias pasadas que están fuera de nuestro control consciente.

Uno de los pasos clave en este aprendizaje es la práctica de la autoobservación. Esto implica prestar atención a nuestros patrones de pensamiento y entender cómo influyen en nuestras emociones y, por ende, en nuestras acciones. Por ejemplo, una simple interrupción en nuestra rutina diaria puede activar respuestas de ansiedad o estrés que, a primera vista, parecen irracionales. Si logramos identificar esos disparadores y comprender de dónde provienen, podemos empezar a desactivar su poder sobre nuestra vida, convirtiendo lo que antes considerábamos turbulencias en oportunidades de crecimiento personal.

La comunicación interna es otro componente vital. Aprender a dialogar con

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

nosotros mismos, lejos de los juicios severos y las críticas constantes, es fundamental para que podamos cuidar de nuestra salud mental. Esto se traduce en practicar la compasión hacia nosotros mismos, reconociendo que es normal sentir temor, inseguridad y, a veces, esa batalla entre la mente y lo que realmente deseamos. Al adoptar un enfoque más suave, podemos mitigar las tensiones internas y fomentar un espacio mental donde sea posible el descanso y la tranquilidad.

Además, establecer límites claros puede ser un acto de amor propio. En un mundo donde las expectativas sociales parecen dictar nuestro valor y nuestro éxito, es esencial aprender a decir 'no' o a priorizar lo que realmente queremos. Este proceso no solo protege nuestras energías, sino que también asegura que sea nuestro cerebro quien esté al mando en lugar de las prisas o las demandas externas. Ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones es crucial para evitar el agotamiento y permitir que nuestro cerebro funcione en su máximo esplendor.

Finalmente, la práctica de la atención plena y la meditación puede ofrecer herramientas valiosas para convivir sin tantos frenos con nuestro propio cerebro. Ser plenamente conscientes del presente ayuda a reducir el ruido mental y a conectar con nuestras emociones de manera más saludable. La meditación no solo proporciona ahorros en el estrés, sino que también mejora nuestra capacidad de concentración, aumentando nuestra resiliencia

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

ante las adversidades.

En conclusión, aprender a convivir con nuestro propio cerebro es un proceso continuo que requiere paciencia y dedicación. Al adoptar una visión comprensiva, practicar la autoobservación y establecer límites, junto con estrategias como la atención plena, podemos empezar a construir una relación más propicia con ese compañero inseparable que es nuestro cerebro. Al final, se trata de abrazar la complejidad y la singularidad de nuestra mente, permitiéndonos vivir de forma más auténtica, consciente y libre.

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

# 5 citas clave de Querido Cerebro, ¿que Coño Quieres De Mí?

1. "Tu mente es un laberinto, y aunque a veces te sientas perdido, recuerda que el camino hacia la salida está dentro de ti mismo."
2. "La ansiedad puede ser un monstruo aterrador, pero enfrentarla es el primer paso para recuperar tu poder."
3. "No permitas que los pensamientos negativos dirijan tu vida; tú eres el dueño de tu historia."
4. "Cada día es una nueva oportunidad para entenderte mejor y amar cada parte de ti."
5. "El autoconocimiento es el primer paso hacia la sanación; no tengas miedo de mirar lo que está dentro."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



# Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar



## Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.  
- Conversaciones difíciles

## Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?  
Elija 1-3 objetivos

- 👤 Ser un mejor padre
- 🕒 Ser una persona eficaz
- 🤝 Mejorar mis habilidades sociales
- ⚙️ Mejorar mi capacidad de gestión
- 👁️ Abrir la mente
- 💰 Ganar más dinero
- 💪 Estar sano
- 😊 Ser feliz
- 👤 Inspirarme con biografías

## Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

La sabiduría de la vida

**Key Insight 1**

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

**Key Insight 2**

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más