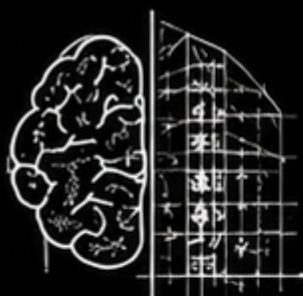


Lista de episodios

Descripción

[Cuando te apartan sin razón \(o eso parece\)](#)



HUMAN ARCHITECTURE TALKS

THE INVISIBLE ARCHITECTURE
OF HUMAN BEHAVIOR

EPISODIO

01

CUANDO TE APARTAN SIN RAZÓN

No siempre te apartan por lo que haces.
A veces te apartan por lo que representas,
por lo que incomoda, por lo que refleja en los demás
o simplemente porque ya no encajas en su historia.
Entender esto no te hace frío,
te hace libre.

Human Architecture Talks

Cuando te apartan sin razón (o eso parece)

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 00:27:33

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/human-architecture-talks>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/cuando-te-apartan-sin-razon-o-eso-parece/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="FB6mBAzI9m"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/cuando-te-apartan-sin-razon-o-eso-parece/">Cuando te apartan sin razón (o eso parece)</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/cuando-te-apartan-sin-razon-o-eso-parece/embed/#?secret=FB6mBAzI9m" width="500" height="350" title="«Cuando te apartan sin razón (o eso parece)» — SERGIO COLADO" data-secret="FB6mBAzI9m" frameborder="0" marginwidth="0" marginheight="0" scrolling="no" class="wp-
```

```

embedded-
content"></iframe><script>
/! This file is auto-
generated *
14/05/2026{"use
strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!=typeof
URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var
A=encodeURIComponent(e.message),n=A||"/s",s=
7A-Z0
9)/_test(t.secret)}for(var
s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-
secret="+t.secret+""],o=l.querySelectorAll("blockquote[data-
secret="+t.secret+""],c=new
RegExp("^https?:$", "i"),i=0;i<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source==
Episodio 14: El método de los 90 minutos - la clave para un trabajo
más eficiente
URL(t.value),c._test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value))
e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-
embedded-
content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-
secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data-
secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1))})(window,document);
//#
sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-
includes/js/wp-
embed.min.js </script>

```

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 00:27:33 | Grabado el

14/05/2026

A veces, no se apaga el talento, sino porque todavía nadie ha sabido ver tu potencial. Un episodio sobre rechazo, adolescencia, deporte, liderazgo y neurociencia que explora cómo el entorno puede apagar o transformar el talento antes de que llegue a desarrollarse.

Episodio 14: El método de los 90 minutos - la clave para un trabajo más eficiente

MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 14: El método de los 90 minutos - la clave para un trabajo más eficiente

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 10:38

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-14-el-metodo-de-los-90-minutos-la-clave-para-un-trabajo-mas-eficiente/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="KUTCFs6u5D"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-14-el-metodo-de-los-90-minutos-la-clave-para-un-trabajo-mas-eficiente/">Episodio 14: El método de los 90 minutos – la clave para un trabajo más eficiente</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-14-el-metodo-de-los-90-minutos-la-clave-para-un-trabajo-mas-eficiente/embed/#?secret=KUTCFs6u5D" width="500" height="350" title="«Episodio 14: El método de los 90 minutos – la clave para un trabajo
```

más eficiente» — SERGIO COLADO" data-secret="KUTCFS6u5D" frameborder="0" style="width: 100%; height: 100%; margin: 0; padding: 0; border: none;">

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 10:38 | Grabado el

26/10/2025

marginheight="0" scrolling="no" class="wp-embed-embed-1" style="width: 100%; height: 100%; margin: 0; padding: 0; border: none;">

En este episodio descubrirás cómo funciona tu energía mental, por qué forzar la concentración durante horas solo genera fatiga y cómo aplicar el método de los 90 minutos para rendir más con menos esfuerzo.

Episodio 13: Adios a la mala suerte - neurociencia de las supersticiones y cómo desactivarlas

```
zA-Z0-9]/.test(t.secret)){for(var s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-secret="+t.secret+"]"),o=l.querySelectorAll('blockquote[data-secret="+t.secret+"]'),c=new RegExp("^https?:$", "i"),i=0;i<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source=URL(s.getAttribute("src")),n=new URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value));e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-embedded-content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src="#?secret="+t,e.setAttribute("data-secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1))}(window,document);  
//#  
sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-includes/js/wp-embed.min.js </script>
```


MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 13: Adiós a la mala suerte - neurociencia de las supersticiones y cómo desactivarlas

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 10:38

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-13-adios-a-la-mala-suerte-neurociencia-de-las-supersticiones-y-como-desactivarlas/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="MzxHpWlwvf"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-13-adios-a-la-mala-suerte-neurociencia-de-las-supersticiones-y-como-desactivarlas/">Episodio 13: Adiós a la mala suerte – neurociencia de las supersticiones y cómo desactivarlas</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-13-adios-a-la-mala-suerte-neurociencia-de-las-supersticiones-y-como-desactivarlas/embed/#?secret=MzxHpWlwvf" width="500" height="350" title="« Episodio 13: Adiós
```

a la mala suerte –
neurociencia de las
supersticiones y cómo
desactivarlas» — SERGIO

COLADO
data-
secret="MzxHpWlwf"
frameborder="0"

En este episodio descubrirás por qué tu mente “ve” conexiones que no existen, qué pasa en tu cerebro cuando aparece la superstición y cuáles son las trampas mentales (como la ilusión de control o el sesgo de confirmación) que la alimentan.

margin-left="0"
scrolling="no" class="wp-
embedded-
content"></iframe><script>
/*! This file is auto-
generated /

Episodio 12: Resiliencia mental - cómo entrenar tu cerebro para

superar cualquier desafío

```
function(d,l){l.using
strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"! =typeof
URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var
t=e.data;if((t||t.secret||t.message||t.value)&&!/^a-
zA-Z0-
9]/.test(t.secret)){for(var
s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-
secret="+t.secret+""],o=l.querySelectorAll('blockquote[data-
secret="+t.secret+""],c=new
RegExp("^https?:$", "i"),i=0;j<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source==
URL(s.getAttribute("src")),n=new
URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value)))
e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-
embedded-
content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-
secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data-
secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1)))(window,document);
}
sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-
includes/js/wp-
embed.min.js </script>
```


MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 12: Resiliencia mental – cómo entrenar tu cerebro para superar cualquier desafío

Reproducir episodio

Pausar episodio

Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 8:04

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-12-resiliencia-mental-como-entrenar-tu-cerebro-para-superar-cualquier-desafio/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="zQK7aLgy1u"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-12-resiliencia-mental-como-entrenar-tu-cerebro-para-superar-cualquier-desafio/">Episodio 12: Resiliencia mental – cómo entrenar tu cerebro para superar cualquier desafío</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-12-resiliencia-mental-como-entrenar-tu-cerebro-para-superar-cualquier-desafio/embed/#?secret=zQK7aLgy1u" width="500" height="350" title="« Episodio 12: Resiliencia mental – cómo
```

entrenar tu cerebro para superar cualquier desafío»
— SERGIO COLADO"

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 8:04 | Grabado el

15/11/2025

frameborder="0"
marginwidth="0"

En este episodio descubrirás qué es realmente la resiliencia mental, cómo funciona en tu cerebro y por qué no es algo con lo que naces, sino una habilidad que puedes entrenar cada día.

</iframe><script>

/*! This file is auto-generated */

Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza

function(d,i){ use

strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!=typeof

URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var t=e.data;if((t||t.secret||t.message||t.value)&&!/^a-

zA-Z0-

9]/.test(t.secret)){for(var

s,r,n,a=l.querySelectorAll('iframe[data-

secret="+t.secret+"']),o=l.querySelectorAll('blockquote[data-

secret="+t.secret+"']),c=new

RegExp("^https?:\$", "i"),i=0;j<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source==

URL(s.getAttribute("src")),n=new

URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value));

e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-

embedded-

content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-

secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="?secret="+t,e.setAttribute("data-

secret",t)),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1)))(window,document);

//#

sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-

includes/js/wp-

embed.min.js </script>

MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 7:12

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-11-como-evitar-el-autosabotaje-y-potenciar-tu-confianza/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="aZgdD3d70Q"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-11-como-evitar-el-autosabotaje-y-potenciar-tu-confianza/">Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-11-como-evitar-el-autosabotaje-y-potenciar-tu-confianza/embed/#?secret=aZgdD3d70Q" width="500" height="350" title="«Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza» — SERGIO COLADO" data-
```

```
secret="aZgdD3d70Q"
frameborder="0"
marginwidth="0"
marginheight="0"

```

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 7:12 | Grabado el

```
12/01/2025" class="wp-
embedded-
content"></iframe><script>

```

¿Alguna vez has sentido que tú mismo te frenas justo cuando estás a punto de avanzar? En este episodio descubrirás por qué te autosaboteas, cómo reconocer las señales más comunes y qué puedes hacer para romper ese ciclo.

```
function(d,l){
"use
strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!
=typeof
URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var
t=e.data;if((t|t.secret|t.message|t.value)&&!/^a-
ZA-Z0-

```

[Episodio 10: Asertividad - como decir "no" sin sentir culpa y](#)

[fortalecer tus relaciones](#)

```
s,r,n,a=l.querySelectorAll('iframe[data-
secret="'+t.secret+'"]'),o=l.querySelectorAll('blockquote[data-
secret="'+t.secret+'"]'),c=new
RegExp("^https?:$", "i"),i=0;j<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source==
URL(s.getAttribute("src")),n=new
URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value));
e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-
embedded-
content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-
secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data-
secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1)))(window,document);
//#
sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-
includes/js/wp-
embed.min.js </script>
```


MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 10: Asertividad – cómo decir “no” sin sentir culpa y fortalecer tus relaciones

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 6:58

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-10-asertividad-como-decir-no-sin-sentir-culpa-y-fortalecer-tus-relaciones/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="dLkxaoV4dz"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-10-asertividad-como-decir-no-sin-sentir-culpa-y-fortalecer-tus-relaciones/">Episodio 10: Asertividad – cómo decir “no” sin sentir culpa y fortalecer tus relaciones</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-10-asertividad-como-decir-no-sin-sentir-culpa-y-fortalecer-tus-relaciones/embed/#?secret=dLkxaoV4dz" width="500" height="350" title="«Episodio 10: Asertividad – cómo decir “no” sin sentir culpa y
```

```

fortalecer tus relaciones»
— SERGIO COLADO"
data-secret="dLkxaoV4dz"
frameborder="0"
05/10/2025="0"
marginheight="0"
scrolling="no" class="wp-
EmbedData
content"></iframe><script>
/*! This file is auto-generated */
function(d,l){"use
strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!=""typeof
URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var
t=s.data[["secret"|t.message|t.value]&&![^a-
zA-Z0-
9]/.test(t.secret)]{for(var
s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-
secret="+t.secret+"]"),o=l.querySelectorAll("blockquote[data-
secret="+t.secret+"]"),c=new
RegExp("^https?:$", "i"),i=0;i<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source=
URL(s.getAttribute("src")),n=new
URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value));
e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-
embedded-
content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-
secret"))|(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data-
secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1))}(window,document);
//#
sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-
includes/js/wp-
embed.min.js </script>

```

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 6:58 | Grabado el

¿Podría decir “no” y acabas cargando con compromisos que no quieres? En este episodio descubrimos que es realmente la asertividad, por qué nos cuesta tanto rechazar peticiones y cómo hacerlo sin sentir culpa.

Episodio 9: Domina el enfado, cómo funciona en tu cerebro y cómo controlarlo

MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 9: Domina el enfado – cómo funciona en tu cerebro y cómo controlarlo

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 7:50

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-9-domina-el-enfado-como-funciona-en-tu-cerebro-y-como-controlarlo/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="NZN336aDRG"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-9-domina-el-enfado-como-funciona-en-tu-cerebro-y-como-controlarlo/">Episodio 9: Domina el enfado – cómo funciona en tu cerebro y cómo controlarlo</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-9-domina-el-enfado-como-funciona-en-tu-cerebro-y-como-controlarlo/embed/#?secret=NZN336aDRG" width="500" height="350" title="«Episodio 9: Domina el enfado – cómo funciona en tu cerebro y cómo controlarlo»"></iframe>
```

controlarlo» — SERGIO COLADO" data-

secret="NZN336aDRG"

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 7:50 | Grabado el

29/10/2025="0"

marginheight="0"

scrolling="no" class="wp-

El enfado es una emoción natural y necesaria, pero cuando se descontrola puede nublar tu

juicio y complicar tu vida. En este episodio descubrirás qué ocurre en tu cerebro cuando

sientes ira, por qué se activa tan rápido y cuáles son las causas más comunes que la

disparan (injusticia, frustración y resentimiento acumulado).

function(d,n){ use

strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!doctypeof

URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var

[Episodio 8: La ciencia de la felicidad - cómo reconfigurar tu cerebro](#)

[para el bienestar](#)

9]/.test(t.secret)){for(var

s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-

secret="+t.secret+""),o=l.querySelectorAll("blockquote[data-

secret="+t.secret+""),c=new

RegExp("^https?:\$", "i"),i=0;i<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source==

URL(s.getAttribute("src")),n=new

URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value))

e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp-

embedded-

content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data-

secret"))||(t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data-

secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1))})(window,document);

//#

sourceURL=https://sergiocolado.com/wp-

includes/js/wp-

embed.min.js </script>

MENT MARCO



Mente en Marcha

Episodio 8: La ciencia de la felicidad – cómo reconfigurar tu cerebro para el bienestar

Reproducir episodio

Pausar episodio



Mute/Unmute Episode

Rebobinar 10 segundos

1x

Fast Forward 30 seconds

00:00 / 10:48

Suscribir

Compartir

Feed RSS

<https://sergiocolado.com/feed/podcast/mente-en-marcha>

Compartir

Enlace

<https://sergiocolado.com/podcast/episodio-8-la-ciencia-de-la-felicidad-como-reconfigurar-tu-cerebro-para-el-bienestar/>

Incrustar

```
<blockquote class="wp-embedded-content" data-secret="R6i0oWgILt"><a href="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-8-la-ciencia-de-la-felicidad-como-reconfigurar-tu-cerebro-para-el-bienestar/">Episodio 8: La ciencia de la felicidad – cómo reconfigurar tu cerebro para el bienestar</a></blockquote><iframe sandbox="allow-scripts" security="restricted" src="https://sergiocolado.com/podcast/episodio-8-la-ciencia-de-la-felicidad-como-reconfigurar-tu-cerebro-para-el-bienestar/embed/#?secret=R6i0oWgILt" width="500" height="350"
```

<pre> title="«Episodio 8: La ciencia de la felicidad – cómo reconfigurar tu cerebro para el bienestar» 15/SERGIO COLADO" data-secret="R6i0oWgILt" frameborder="0" La felicidad es un destino, es un proceso biológico que podemos entrenar. En este episodio descubrirás cómo funcionan los neurotransmisores que influyen en tu bienestar (dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas) y por qué la verdadera felicidad no se reduce a frases de autoayuda ni a un "abrazo mágico." content </iframe><script> /*! This file is auto-generated */ !function(d,l){"use strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!=typeof URL&&(d.wp=d.wp {}),d.wp.receiveEmbedMessage (d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var t=e.data;if((t t.secret t.message t.value)&&!/^a- zA-Z0- 9]/.test(t.secret)){for(var s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data- secret="+t.secret+"]"),o=l.querySelectorAll('blockquote[data- secret="+t.secret+"]'),c=new RegExp("^https?:\$", "i"),i=0;j<o.length;i++)o[i].style.display="none";for(i=0;i<a.length;i++)s=a[i],e.source= URL(s.getAttribute("src")),n=new URL(t.value),c.test(n.protocol)&&n.host===r.host&&l.activeElement===s&&(d.top.location.href=t.value)); e,t,s=l.querySelectorAll("iframe.wp- embedded- content"),r=0;r<s.length;r++)(t=(e=s[r]).getAttribute("data- secret")) (t=Math.random().toString(36).substring(2,12),e.src+="#?secret="+t,e.setAttribute("data- secret",t),e.contentWindow.postMessage({message:"ready",secret:t,"*"},!1)))(window,document); //# sourceURL=https://sergiocolado.com/wp- includes/js/wp- embed.min.js </script> </pre>	<p>Descargar archivo Reproducir en una nueva ventana Duración: 10:48 Grabado el 15/07/2015</p> <p>La felicidad es un destino, es un proceso biológico que podemos entrenar. En este episodio descubrirás cómo funcionan los neurotransmisores que influyen en tu bienestar (dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas) y por qué la verdadera felicidad no se reduce a frases de autoayuda ni a un "abrazo mágico."</p> <p>Antiguos episodios »</p>
---	--