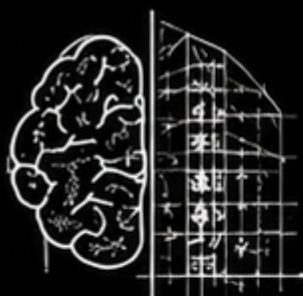


Lista de episodios

## **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="7aA2eaOspJ"><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=7aA2eaOspJ" width="500" height="350" title="«Cuando te apartan sin razón (o eso parece)» — SERGIO COLADO" data-secret="7aA2eaOspJ" frameborder="0" marginwidth="0" marginheight="0" scrolling="no" class="wp-
```

```

embedded-
content"></iframe><script>
/! This file is auto-
generated *
14/05/2020{"use
strict";l.querySelector&&d.addEventListener&&"undefined"!=typeof
URL&&(d.wp=d.wp||{}),d.wp.receiveEmbedMessage||(d.wp.receiveEmbedMessage=function(e){var
A=encodeURIComponent(message|noValue|&&["&"]);
30-70
9)/_test(t.secret)}for(var
s,r,n,a=l.querySelectorAll("iframe[data-
desarrollarse
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

14/05/2020. Si no 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="FO4uFoQqhk"><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=FO4uFoQqhk" width="500" height="350" title="«Episodio 14: El método de los 90 minutos – la clave para un trabajo
```

más eficiente» — SERGIO COLADO" data-secret="FO4uFoQqhk" frameborder="0" style="width: 100%; height: 100%; margin: 0; scrolling="no" class="wp-embed-embedded-content"></iframe><script>

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 10:38 | Grabado el 26/10/2025

marginheight="0" scrolling="no" class="wp-embed-embedded-content"></iframe><script>

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="0bgh6nk1Le"><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=0bgh6nk1Le" width="500" height="350" title="« Episodio 13: Adiós
```

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

data-  
secret="0bgh6nk1Le"  
frameborder="0"

margin-top="0"  
margin-bottom="0"  
scrolling="no" class="wp-  
embedded-

content"></iframe><script>  
/\*! This file is auto-  
generated /

function(d,l){l.us-

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>

Reproducir en una nueva ventana | Duración: 10:38 | Grabado el

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.

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



# 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="r9SPnJYa3g"><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=r9SPnJYa3g" 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

19/11/2025  
format="0"  
marginwidth="0"  
marginheight="0"

Escritor de episodios 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.

/\*! This file is auto-generated \*/

### Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza

```
function(d,l){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;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 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="IDDZmiTbcj"><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=IDDZmiTbcj" width="500" height="350" title="«Episodio 11: Cómo evitar el autosabotaje y potenciar tu confianza» — SERGIO COLADO" data-
```

```
secret="IDDZmiTbcj"
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.

```
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-

```

## [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="A5P0UXK2nV"><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=A5P0UXK2nV" width="500" height="350" title="«Episodio 10: Asertividad – cómo decir “no” sin sentir culpa y
```





# 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="Mxx9sUrHOj"><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=Mxx9sUrHOj" width="500" height="350" title="«Episodio 9: Domina el enfado – cómo funciona en tu cerebro y cómo controlarlo»></iframe>
```

controlarlo» — SERGIO COLADO" data-

secret="Mxx9sUrHOj"

[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="fn99VqZzK4"><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=fn99VqZzK4" width="500" height="350"
```

title="«Episodio 8: La ciencia de la felicidad – cómo reconfigurar tu cerebro para el bienestar»

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 10:48 | Grabado el 15/07/2015

15/07/2015 SERGIO COLADO

data-secret="fn99VqZzK4"

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.”

[Antiguos episodios »](#)

```

/*! 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

```