

# MATERIAL COMPLEMENTARIO

## MÓDULO 02

### 1 Neuropsicología positiva: nuevo enfoque; nuevas oportunidades

El presente documento es un artículo de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas (Cuba), que desarrolla información sobre los orígenes de la neuropsicología y el ámbito teórico y metodológico de su competencia. Sugerimos leer dos secciones: Afectividad negativa, cerebro y salud cognitiva; y Afectividad positiva, cerebro y salud cognitiva.

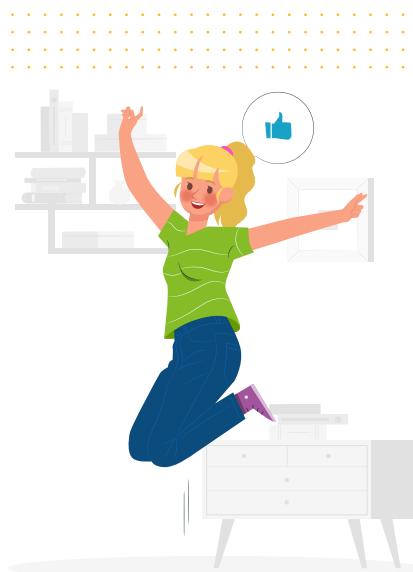
➤ **Ir a la lectura (en español):** Broche-Pérez, Y. (2018). Neuropsicología positiva: nuevo enfoque; nuevas oportunidades. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 13(2), 39-45.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7300129.pdf>



### 2 Decidiendo ser felices

Este artículo de la Universidad La Salle (Bolivia) propone reflexionar acerca de la felicidad y demostrar que ser feliz sí es posible. La idea eje del estudio es que la felicidad es un proceso que nace en el interior de las personas y que puede ser aprendido o reaprendido.

➤ **Ir a la lectura (en español):** Paniagua, M. N. (marzo de 2015). Decidiendo ser felices. *Fides et Ratio. Revista de Difusión Cultural y Científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 9(9), 11-18.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2071-081X2015000100002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2015000100002&lng=es&tlng=es)



### 3 5 formas de liberar tus hormonas de la felicidad

Este video de Mindful Science brinda cinco ejercicios para liberar de manera natural sustancias antidepresivas y ansiolíticas: las llamadas hormonas de la felicidad. Cada propuesta explica cómo se desencadena la reacción bioquímica a partir de una actividad tan sencilla como escribir un diario de gratitud.

- **Ir a la lectura (en español):** Mindful Science. (10 de octubre de 2018). *5 formas de liberar tus hormonas de la felicidad* [Archivo de video].  
[https://www.youtube.com/watch?v=FH4\\_XVbgc7M](https://www.youtube.com/watch?v=FH4_XVbgc7M)

