

image not found or type unknown



Neurociencia para la vida real

Ana Ibáñez

Fecha de publicación:

16/05/2026

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

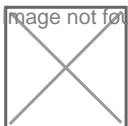
Un entrenamiento cerebral para enfrentarte a tus miedos y fortalecer conexiones emocionales. Un enfoque práctico que te cambiará la vida.

Un entrenamiento cerebral para enfrentarte a tus miedos y fortalecer conexiones emocionales. Un enfoque práctico que te cambiará la vida.

Ana Ibáñez, autora del exitoso libro *Sorprende a tu mente*, regresa a las librerías dando un paso más en la educación de pautas neuronales que demostrarán que el cerebro tiene una enorme capacidad para cambiar rutinas aprendidas que afectan a nuestro bienestar. El objetivo es conocernos para reducir el estrés, el drama, la ansiedad y los pensamientos negativos, aumentar la concentración y hasta dormir mejor. Un libro con el que encontraremos la calma suficiente para desactivar malos hábitos y reprogramarlos.

Para conseguirlo, la autora expone con enorme empatía los diez pasos que completarán nuestra salud cerebral y nos explica cómo está inseparablemente ligada a nuestra salud física. Una obra capaz de ayudarnos a enfrentar los desafíos de la vida, en la que cada capítulo se completa con ejercicios enormemente fáciles de seguir sin importar la circunstancia o la edad en la que nos encontremos.

image not found or type unknown



Ana Ibáñez

Ana Ibáñez es ingeniera superior química, exnadadora de alto rendimiento y piloto de helicóptero. Trabajó en campos profesionales de alto desempeño dirigiendo equipos en España y a nivel internacional. Desde 2011 está ligada a su pasión, la neurociencia, investigando los últimos avances en este campo para lograr la optimización cerebral. Ana es una de las únicas trainers de técnicas y tecnología de neurociencia en España especializada en alto rendimiento cerebral. En sus centros MindStudio, en Madrid, realiza entrenamientos para el alto rendimiento y el bienestar mental de niños y adultos. Ana entrena a equipos directivos de empresas en todo el mundo, así como a equipos deportivos; también es conferencista y divulgadora habitual.