



Mentalidad, propósito, pasión

Andrea Fuentes

El método Andrea Fuentes: fortalece tu mentalidad, gestiona la presión y disfruta de alcanzar tus metas.

El método Andrea Fuentes: fortalece tu mentalidad, gestiona la presión y disfruta de alcanzar tus metas.

Tras una carrera brillante como deportista olímpica, **Andrea Fuentes** comparte en este libro las **herramientas** que te permitirán construir una **mentalidad sólida y equilibrada** para confiar en ti mismo.

La autora —**actual seleccionadora española de natación artística**—, ha conseguido resultados increíbles con los equipos que ha liderado basándose en su sistema de **cuatro principios: autenticidad, unión, determinación y diversión**. Pilares que puedes aplicar para lograr tus objetivos desde la empatía y la calma y no desde la presión y el miedo.

«Lograr tus metas importa, pero hacerlo mientras disfrutas, lo cambia todo. Porque alcanzar el éxito no depende tanto del talento y de la suerte como de la actitud, la voluntad y la constancia».

Fecha de publicación:
25/02/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

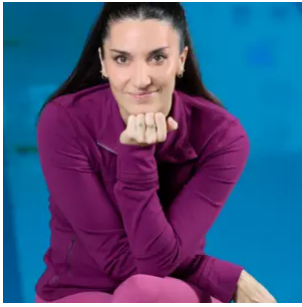
Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Andrea Fuentes

Andrea Fuentes es una de las figuras más relevantes del deporte español. Exnadadora y actual seleccionadora de natación artística del equipo español, ha hecho historia con cuatro medallas olímpicas —dos platas en Pekín 2008 y una plata y un bronce en Londres 2012—, además de 32 medallas en campeonatos mundiales y europeos. Tras retirarse, dirigió a la selección estadounidense que pasó de ser la número 15 en el *ranking* mundial a conquistar la plata por equipos en los Juegos Olímpicos de París 2024, el primer metal del país en dos décadas.