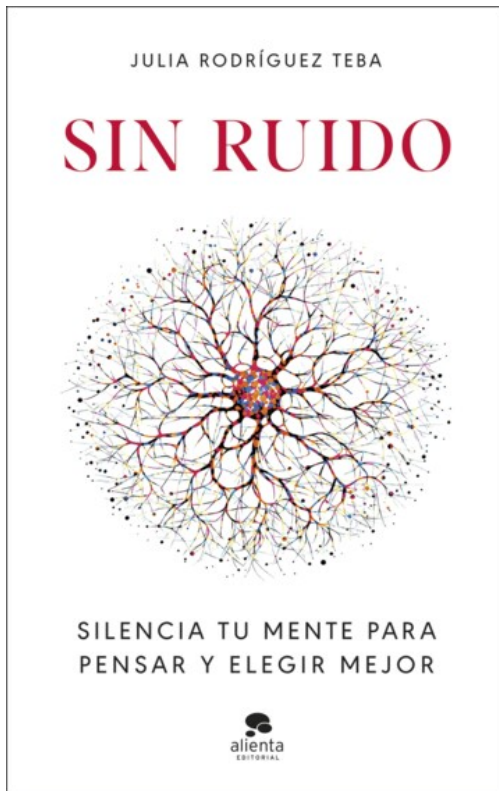




Fecha de publicación:
18/02/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.liao@planeta.es



Sin ruido

Julia Rodríguez Teba

Tu mente puede ser tu mayor aliada... o tu peor enemiga

Tu mente puede ser tu mayor aliada... o tu peor enemiga

Vivimos rodeados de ruido mental: pensamientos que se encadenan, emociones que nos arrastran y patrones heredados que distorsionan nuestra percepción. Ese runrún nos agota, nos confunde y nos aleja de lo que realmente queremos. Pero el cerebro no es un órgano fijo: es moldeable, reorganizable y profundamente entrenable.

En *Sin ruido*, Julia Rodríguez Teba te guía en un proceso de autoconocimiento basado en neurociencia, psicología y observación clínica. A través de una mirada clara y accesible, descubrirás cómo se forman tus pensamientos, cómo moldean tus emociones y de qué manera tu cuerpo traduce esos estados internos. Comprenderás qué sucede en tu mente... y qué puedes empezar a cambiar hoy.

Mediante ejercicios de respiración, visualizaciones guiadas, prácticas de atención consciente y casos reales, aprenderás a entrenar tu cerebro para silenciar lo que sobra, fortalecer lo que importa y sostener una mente con más calma, enfoque y dirección. Basado en el método Brain Star Training, este libro te ofrece un itinerario diseñado para crear un espacio interior más ordenado, estable y conectado contigo.

Julia Rodríguez Teba

Julia Rodríguez Teba es experta en neurociencia aplicada a la gestión emocional y al rendimiento humano. Formada en neurociencia, neuropsicología, epigenética, medicina integrativa y técnicas avanzadas de control mental, ha desarrollado el método Brain Star Training, un sistema diseñado para reducir el ruido interno y potenciar la regulación cognitiva, la estabilidad neuroemocional y el rendimiento cerebral.

Como Mentora Mental y Brain Trainer, acompaña a directivos, profesionales y equipos en procesos de transformación, ayudándoles a superar el estrés, fortalecer su autoliderazgo y recuperar un funcionamiento mental más equilibrado y eficiente. Su propósito es que la neurociencia aplicada esté al alcance de cualquier persona que desee comprender mejor su mente y aprender a regularla, independientemente de su ámbito profesional o experiencia previa.

Imparte formaciones en liderazgo, inteligencia emocional y neurociencia aplicada al bienestar integral, y participa como ponente en congresos y conferencias especializadas. Además, es creadora del pódcast *Hackea tu mente*, un espacio donde comparte herramientas científicas y prácticas para ordenar la mente, mejorar el enfoque y potenciar el desarrollo personal y profesional.