



# Neurociencia para la vida real

**Ana Ibáñez**

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.

**Fecha de publicación:**

25/03/2026

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## Ana Ibáñez

**Ana Ibáñez** es una reconocida neurocientífica española y una de las voces más relevantes en el país en el ámbito del alto rendimiento y el bienestar mental. Ingeniera superior química y piloto de helicóptero, ha dedicado más de quince años a la investigación de la neurociencia aplicada a la vida diaria. Ha desarrollado un innovador método con el que entrena no solo a futbolistas de la FIFA, equipos de alto rendimiento profesional y directivos del IBEX 35, sino también a niños y adultos para mejorar su vida y fortalecer su cerebro en sus centros MindStudio de Madrid, Barcelona y Valencia. Gracias a sus grandes dotes de oradora, es frecuente verla como conferenciante en foros estratégicos nacionales e internacionales.

@anaibanez\_g

<https://mindstudio.es>