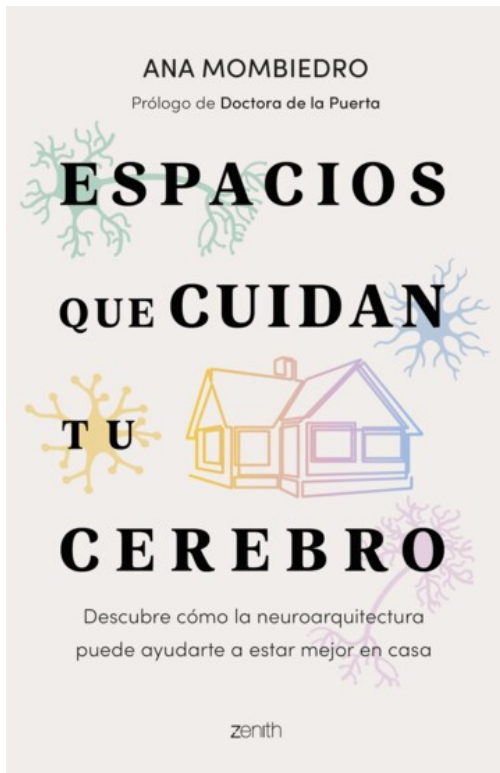




Fecha de publicación:
13/05/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Espacios que cuidan tu cerebro

Ana Mombiedro

Un libro que revela, a través de la neurociencia, cómo el espacio que habitas moldea tu cerebro y tu bienestar y te enseña a convertirlo en un lugar que de verdad te cuide.

La neuroarquitectura, una disciplina en plena expansión, demuestra que la luz que recibes, los sonidos que te rodean, las texturas que tocas o el orden visual de una habitación tienen un impacto directo en tus emociones, tu descanso, tu concentración y tu salud.

En este libro, Ana Mombiedro —arquitecta, neuropsicóloga y referente en neurociencia del espacio— te guía para comprender cómo tu cuerpo interpreta el entorno y qué cambios, pequeños y accesibles, pueden transformar tu casa en un lugar que realmente te cuide.

A través de explicaciones claras, ejemplos reales y herramientas prácticas, descubrirás:

- Cómo tu casa afecta a tu ánimo y tu energía.
- Qué luz necesitas para descansar mejor.
- Qué colores favorecen la calma y la concentración.
- Cómo reducir el ruido y bajar el estrés.
- Dónde crear tu rincón de refugio sensorial.
- Cómo usar texturas y materiales que cuidan de tu cuerpo.
- Por qué los elementos naturales mejoran tu bienestar inmediato.
- Qué pequeños gestos transforman por completo un espacio.

Y mucho más...

Una invitación a mirar el espacio que habitas con otros ojos y a convertirlo en un refugio que acompaña tu bienestar físico, mental y emocional.

Ana Mombiedro

Ana Mombiedro es arquitecta, neuropsicóloga y una de las voces de referencia en neuroarquitectura en el ámbito hispanohablante. Especializada en neurociencia de la percepción, lleva más de una década investigando cómo los espacios influyen en el cerebro, la emoción y la conducta. Su trabajo une ciencia y diseño para crear entornos que favorecen el bienestar, la calma y el rendimiento cognitivo.

Ha colaborado en proyectos arquitectónicos y educativos, imparte conferencias internacionales y forma a profesionales en universidades y escuelas de diseño. Su enfoque multidisciplinar —que integra arquitectura, neurociencia y psicología— la ha convertido en una divulgadora destacada, capaz de traducir conceptos complejos en herramientas prácticas para la vida cotidiana.