

## La importancia del entrenamiento mental para afrontar los retos: comienza la cuenta atrás

*Ana Ibáñez, neurocientífica y fundadora de los centros de entrenamiento cerebral **Mind Studio**, exploró cómo la neurociencia aplicada y el entrenamiento mental pueden transformar la manera en que enfrentamos los desafíos, grandes y pequeños, de la vida cotidiana. Lo hizo a través de una ponencia inspiradora que trasladó a los asistentes a la mismísima **Antártida, destino de la X Edición del Reto Pelayo Vida**, un reto que desde hace una década motiva y apoya a mujeres que padecen o han padecido cáncer.*

*Madrid, 20 de noviembre de 2024*

Comienza la cuenta atrás: las expedicionarias del **Reto Pelayo Vida** pondrán rumbo a la Antártida el día 22 de este mismo mes. Lo hemos celebrado de la mano de la neurocientífica Ana Ibáñez, que destacó que un reto es un paso hacia lo desconocido y que por eso mismo nos transforma. Por primera vez, las expedicionarias entrenan no sólo su cuerpo, sino también su mente. Porque, como explica Ibáñez, para superar un desafío hace falta algo más que fuerza: “Un reto es un paso hacia lo desconocido. A mí me gusta pensar que es un baile entre lo posible y lo imposible, entre algo que te ilusiona y algo que no sabes si eres capaz de hacer. Y eso a nuestro cerebro no le gusta nada en absoluto, porque a nuestro cerebro le gusta lo conocido, lo automático. Siempre que dices que sí a un reto estás diciendo sí a estar incómodo, y eso es importante que lo sepamos. En nuestro día a día, un reto puede ser cambiar de trabajo, decidir que necesitas cambiar de pareja, por ejemplo, atreverte a hacer algo o dejar que tus hijos hagan algo. Esos son también retos, y es imposible afrontarlos sintiéndose cómodo”.

<https://vimeo.com/ebanostories/review/1025125834/15269ca70f>

La ponencia comenzó con una reflexión íntima de Ibáñez, quien compartió cómo superar un cáncer infantil fue una experiencia que moldeó su perspectiva sobre la vida. “La falta de miedo que experimentan los niños es poderosa; sobrevivir a algo así deja en el cuerpo más vida que nunca”, afirmó. Desde esa resiliencia, Ibáñez se ha dedicado a capacitar a otros para que puedan, a través de la neurociencia, entrenar su mente en respuesta a los desafíos.

En su intervención, explicó los **cuatro pilares fundamentales para enfrentarse a los retos**:

- **La música como herramienta:** Ibáñez enfatizó la importancia de seleccionar pensamientos positivos y cómo la energía y la música pueden elevar nuestras frecuencias cerebrales, preparándonos para ver los retos como oportunidades y poder disfrutarlos.
- **Afrontar el miedo:** El miedo no debe ser erradicado, sino “atravesado” con ilusión. La neurocientífica destacó la relevancia de visualizar el éxito para engañar al cerebro, superando así la respuesta de alerta y dejando espacio a la creatividad. <https://vimeo.com/ebanostories/review/1025125798/0721463540>

- **Creatividad ante la adversidad:** Tenemos que estar en enfoque abierto, tenemos que ser creativos porque cuando empiezas a meterte en terrenos un poco desconocidos, pierdes el control y necesitas que tu cerebro te ayude con ideas. Abrir el cerebro a nuevas soluciones es clave cuando se enfrenta a situaciones inesperadas. En el contexto de una expedición a la Antártida, esta mentalidad abierta y creativa será fundamental para el éxito grupal.  
<https://vimeo.com/ebanostories/review/1025153214/71430b835a>
- **Gestión de la energía:** La neurocientífica subrayó la relevancia de gestionar los picos altos y bajos de energía, tanto a nivel personal como en equipo. En sus palabras, “transmitimos energía, por lo que cuidar la energía que emitimos y recibimos es vital en entornos de alto rendimiento como el de las expedicionarias”.  
<https://vimeo.com/ebanostories/review/1025177791/7031d68ece>

La sesión incluyó ejercicios prácticos, desde visualizaciones con música hasta dinámicas grupales que impulsaron a los participantes a elevar su energía y adoptar una mentalidad colectiva positiva. Al final de la charla, Ibáñez dirigió un conmovedor ejercicio en el que la audiencia envió energía positiva a las cinco expedicionarias, quienes, al poner rumbo a Ushuaia, llevarán consigo la fuerza y el apoyo de todos los presentes.

El **Reto Pelayo Vida**, que inspira cada año a mujeres a superar obstáculos en honor a su propia resiliencia, encontró en las palabras de Ana Ibáñez un nuevo enfoque: **los retos no son batallas a ganar o perder, sino oportunidades para vivir con más intensidad, recordando siempre la importancia de decir “sí a la vida”**.

#### **Sobre Pelayo:**

Pelayo, aseguradora dirigida al ámbito familiar con 90 años de historia, trabaja por ser líder en experiencia de cliente y ha implantado un plan de transformación empresarial apostando por la innovación y la tecnología, con un servicio más personalizado, cercano y comprometido, que refuerza la fidelidad de sus clientes. Su objetivo es el Crecimiento Sostenible y se caracteriza por ser una mutua comprometida, innovadora, cercana y basada en el diálogo. Además, en su objetivo de contribuir a una sociedad más justa, destina parte de sus beneficios anuales a proyectos sociales, a través de la Fundación Pelayo, proyectos en los que también se implican los propios empleados y que se dirigen a los colectivos más desfavorecidos.

#### **Para más información:**

*Comunicación Pelayo*

[gabineteprensa@pelayo.com](mailto:gabineteprensa@pelayo.com) (Cristina del Campo – 915920215)

Página web: [www.pelayo.com](http://www.pelayo.com)

[www.grupopelayo.com](http://www.grupopelayo.com)

 [@Pelayo\\_Seguros](https://twitter.com/Pelayo_Seguros)

 [pelayosegurososoficial](https://www.facebook.com/pelayosegurososoficial)

 [Pelayo Seguros](https://www.instagram.com/Pelayo_Seguros)