

ANA ASENSIO

Psicóloga, investigadora y doctora en neurociencia



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



**"Ir al psicólogo es una gran
acción de Inteligencia de Vida
además de estar llena de
Autoamor"**

VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

¿QUIÉN ES ANA ASENSIO?

Ana Asensio es la fundadora y CEO de la empresa Vidas en Positivo. Cuenta con más de 20 años de experiencia laboral, formación, emprendimiento e investigación en el mundo de la **psicología y la neurociencia**. Psicóloga de formación y dedicación, es **doctora en neurociencia, investigadora, divulgadora** en redes sociales y en medios de prensa relevantes de este país (Saber Vivir, Hola, El País, Telva, Cosmopolitan, Vogue, COPE, SER, etc.). Actualmente es **profesora** de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

Como empresaria ha sido premiada por varias instituciones de relevancia por su **excelencia profesional**. Es candidata a coordinadora de la sección de Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. En 2021 publicó su primer libro "**Vidas en Positivo**", editado por *Penguin Random House*, el cual ha tenido una excelente acogida.

Ana cuenta con más de **90 mil seguidores** en redes sociales ya que ejerce, a través de ellas, una **labor divulgativa** y de orientación absoluta a aplicar su **método Inteligencia de Vida**, cuya mirada es una actitud positiva frente al mundo para comprender las claves de la felicidad verdadera y cómo lograr un mundo más amable, humano y feliz.





¿QUÉ ES VIDAS EN POSITIVO?

Empresa de servicios de consultoría psicológica, coaching, crecimiento personal, neurociencia y psicología general.



Vidas en Positivo es una empresa que nace en **2011** con el objetivo de ser una consultora de psicología para los ámbitos de la vida cotidiana y profesional.

Desde Vidas en Positivo contamos con un servicio de **conferencias, masterclasses, coaching y terapia para personas y compañías** de todo tipo de sectores. La finalidad es ayudar y transformar la mirada de las personas y las organizaciones, contribuyendo a su bienestar y para ello, a través de las diferentes formaciones y terapias individuales, ofrecemos claves y herramientas prácticas que fomenten **estados mucho más productivos, positivos y felices**, imprescindibles para conseguir una buena salud mental.

En este contexto tan retador que nos ha tocado vivir en los últimos dos años, se hace indispensable afrontar las crisis personales, de salud y económicas, que han desafiado a muchas personas y profesionales, en especial del sector de la educación y salud.

"Apoyar no es dar la razón, apoyar es decir con mayúsculas: ESTOY AQUÍ"

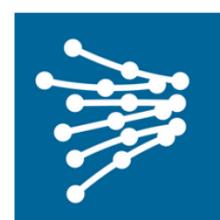
En definitiva, desde Vidas en Positivo afrontamos este contexto pandémico que ha hecho incrementar los cuadros depresivos, de ansiedad y lo que es peor, el número de suicidios, trabajando **la cultura de la conexión con uno mismo, del autoamor, y con los demás** desde la humanidad y desde esa energía que hace brotar la necesidad de contribuir desde nuestra esencia, nuestro corazón y nuestro trabajo, de una manera profunda, **sintiendo que estamos apostando por un mundo mejor.**

ALGUNOS TEMAS QUE TRATO

CURSOS - MASTERCLASSES - TERAPIA GRUPAL E INDIVIDUAL - CONFERENCIAS

- Neurociencia del Bienestar: cuidando nuestra salud con mucho cerebro.
- Autoestima y bienestar.
- Habilidades y cuidados especializados en salud mental.
- El duelo, cómo superar los cambios personales y profesionales.
- La incertidumbre como oportunidad.
- Mindfulness para reducir la ansiedad y estrés.
- El poder de los hábitos: perseverancia autoamorosa.
- Los secretos de nuestro cerebro: hackea tu mente en beneficio de tu salud.
- Qué es y Cómo vivir en positivo : herramientas para sentir ilusión, confianza, equilibrio y serenidad.
- Gestión de emociones e inteligencia emocional: neuroquímica y entorno de vida .
- Descubre tu Inteligencia de Vida: el método para una renovación 360.
- Neurociencia en la vida profesional: cómo entrenar nuestras capacidades en el día a día.
- Cuerpo, Alma y Cerebro.
- Neurofelicidad.
- Conviértete en una persona amable y nutritiva, y elige a tus grandes socios de vida: relaciones saludables como indicador de salud.

MEDIOS Y EMPRESAS EN LOS QUE COLABORA...



RED
ELÉCTRICA
DE ESPAÑA



TELVA

COSMOPOLITAN

VOGUE

AEGON think&action

iHOLA!



CASTILLA-LA MANCHA MEDIA

LA RAZÓN

Infosalus

EL  ESPAÑOL

ABC

((esRadio

EL PAÍS



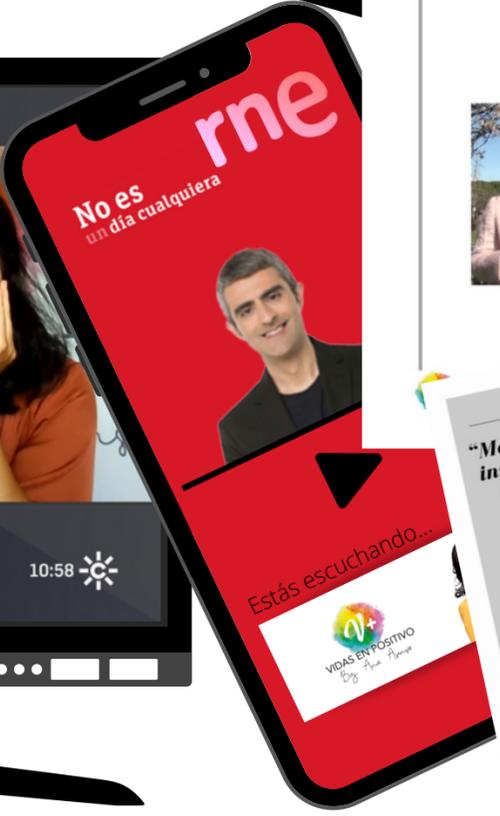
hacer
familia



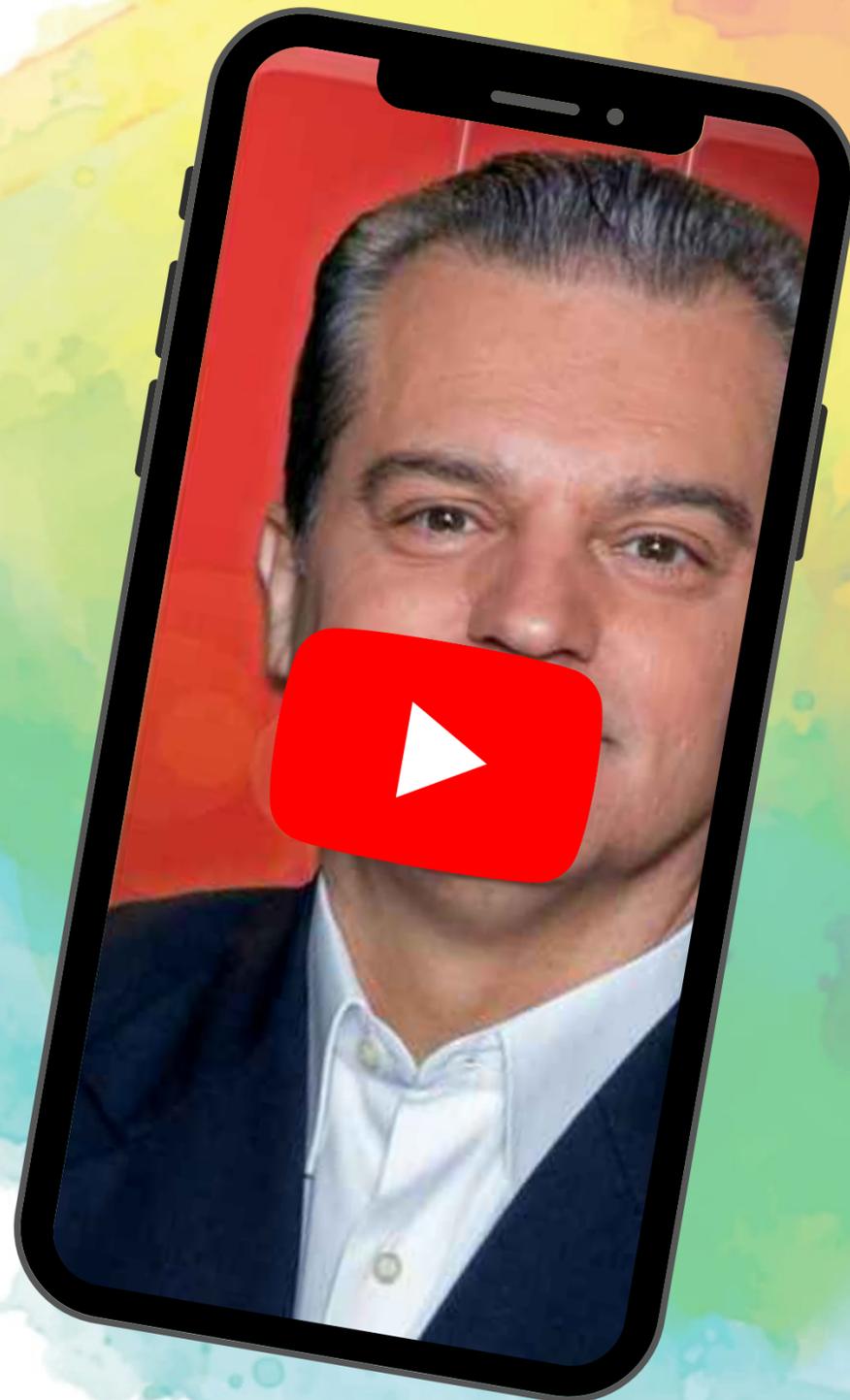
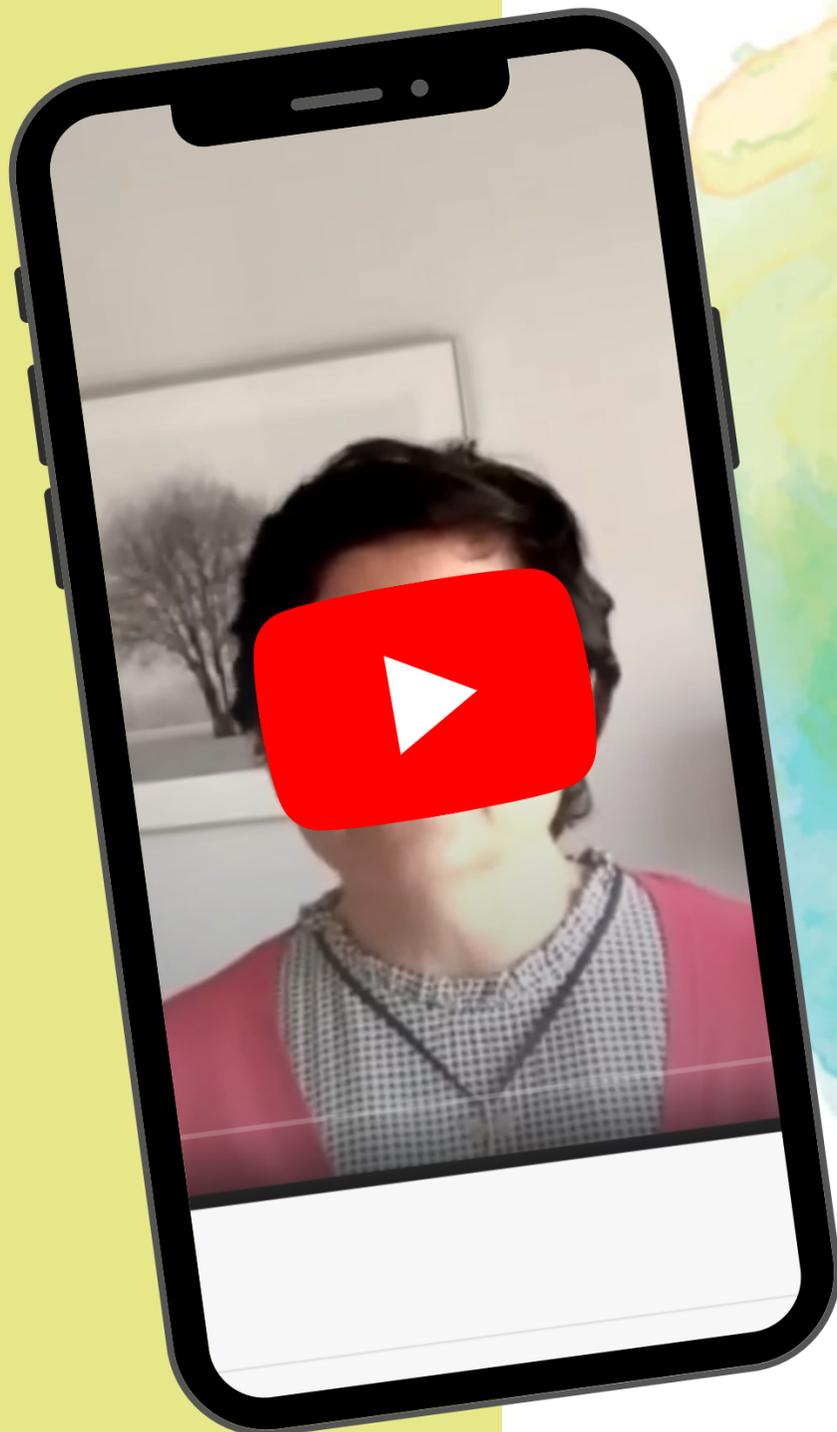
FARO DE VIGO



COLABORACIONES...



DICEN DE ANA...



 riojadental



Riojadental
Centro Odontológico

40 Me gusta

riojadental El pasado viernes 15, el equipo  Riojadental al completo, participó en un inspirador  curso online, impartido por Ana Asensio @vidas.enpositivo psicóloga, psicoterapeuta y Doctora en Neurociencia.

Llevamos unos largos meses atravesando una situación insólita a la que nunca habíamos hecho frente. Por eso, este curso nos ha llegado como  una bocanada de aire fresco y esperanza.

¡Vamos a contagiarnos con  la positividad que ponemos en todo lo que hacemos, para el beneficio del equipo y de todos vosotros!



Contacto

E-MAIL

hola@vidasenpositivo.com

WEB

www.vidasenpositivo.com

TELÉFONO

(+34) 676299824

