



Talleres y programas prácticos basados
en neurociencia

Talleres y programas prácticos basados en neurociencia

Autorregulación · Atención · Bienestar emocional

Guadalupe Ríos
Psicóloga · Terapeuta Ocupacional
guadalupeRIOSlopez.terapia@gmail.com

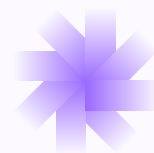


El Reto

En el día a día, familias y profesionales necesitan herramientas claras para: reducir la sobrecarga, mejorar el funcionamiento diario y sostener el bienestar de forma realista.

Mi Objetivo

Traducir evidencia científica en estrategias prácticas: menos teoría y más recursos aplicables desde el primer día, adaptados a cada contexto.





Guadalupe Ríos

Psicóloga · Terapeuta Ocupacional

Especialización (base científica)

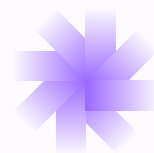
- Neurociencia Cognitiva y Neuropsicología (Máster)
- Integración Sensorial Ayres Sensory Integration® (CLASI)

Experiencia

- Más de 4 años diseñando e impartiendo intervenciones formativas basadas en neurociencia, con estrategias prácticas para mejorar autorregulación, atención y bienestar en la vida diaria.

¿Qué vas a conseguir?

- Mayor calma y mejor autorregulación
- Rutinas y hábitos más sostenibles
- Estrategias para mejorar atención, memoria y autonomía
- Herramientas prácticas para cuidar el bienestar emocional



Talleres y programas formativos

- **Inclusión y neurodiversidad** (*apoyos prácticos para necesidades diversas: familias y profesionales*)
- **Integración sensorial y autorregulación** (*reconocer la sobrecarga y recuperar la calma de forma práctica*)
- **Atención, memoria y autonomía (TDAH, TEA, DI)** (*rutinas y funciones ejecutivas para el día a día*)
- **Pantallas sin sobreestimulación** (*higiene digital, descanso y atención; límites claros y sostenibles*)
- **Bienestar emocional** (*mindfulness y técnicas de relajación: ansiedad, estrés, descanso y equilibrio*)

Línea 1: Neurodiversidad y aprendizaje

✦ **Objetivo: reducir barreras y favorecer participación real en el día a día**

- Ajustes prácticos en entorno, rutinas y demandas
- Claves de comunicación y convivencia
- Estrategias de apoyo respetuosas, centradas en necesidades y funcionamiento

Línea 2: Integración sensorial y autorregulación

✦ **Objetivo: mejorar la capacidad de recuperar calma y estabilidad con mayor facilidad**

- Señales de sobrecarga: cómo detectarlas a tiempo
- Estrategias para volver a la calma y retomar la actividad
- Rutinas y apoyos que aumentan bienestar

Línea 3: Atención, memoria y autonomía (TDAH, TEA, DI)

✦ **Objetivo: fortalecer funciones ejecutivas y estructurar rutinas para un día a día más organizado**

- Pautas para organizar el día y anticipar transiciones
- Estrategias para mejorar foco y memoria de trabajo
- Técnicas para aumentar autonomía e independencia

Línea 4: Pantallas sin sobreestimulación

✦ **Objetivo: promover un uso más consciente y regulador, compatible con descanso y atención**

- Pautas claras para un uso más saludable
- Estrategias para reducir dependencia y mejorar descanso
- Hábitos que favorecen atención sostenida y reducen distracción

Línea 5: Bienestar emocional (mindfulness y técnicas de relajación)

- ◆ **Objetivo: mejorar la gestión de estrés y ansiedad**
 - Herramientas prácticas de regulación emocional
 - Estrategias para mejorar descanso, foco y bienestar
 - Recursos aplicables para recuperar equilibrio emocional

Formato y metodología

Modalidad: online o presencial (Madrid)

Duración habitual: 45–90 min

Metodología: parte explicativa + práctica, casos reales y material para aplicar

Contenidos adaptables a las necesidades del centro y del grupo



Talleres y programas prácticos basados
en neurociencia

¿Hablamos?

Talleres y programas prácticos para
mejorar autorregulación, atención y
bienestar emocional

Guadalupe Ríos
Psicóloga · Terapeuta Ocupacional
guadaluperioslopez.terapia@gmail.com