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.



Impartido por:

Guadalupe Ríos

Guadalupe Ríos López es terapeuta ocupacional y psicóloga, con Máster en Neurociencia Cognitiva y Neuropsicología y formación especializada en integración sensorial, atención temprana, neurodesarrollo, inclusión, bienestar emocional y mindfulness. Cuenta además con certificación CLASI en Ayres Sensory Integration.
Su experiencia se centra en el acompañamiento de niños, adolescentes, familias y profesionales, abordando áreas como la autorregulación, la autonomía, la neurodiversidad, la educación emocional, el bienestar y la adaptación del entorno.
Actualmente imparte charlas, talleres y programas formativos para colegios, fundaciones, empresas y equipos profesionales. También realiza sesiones individuales online orientadas al bienestar emocional, el autocuidado, la autorregulación y el crecimiento personal, desde un enfoque psicoeducativo, práctico y basado en la neurociencia.
Su trabajo combina sensibilidad, estructura y una mirada centrada en la persona, con el objetivo de favorecer procesos de comprensión, desarrollo y bienestar en la vida cotidiana.

¿Qué vas a conseguir con este taller?

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

Talleres y programas formativos

- **Línea 1 - Inclusión y neurodiversidad** *(estrategias prácticas para adaptar el entorno y favorecer la participación real)*
- **Línea 2 - Integración sensorial y autorregulación** *(claves para favorecer la participación y la armonía en las sesiones)*
- **Línea 3 - Atención, memoria y funciones ejecutivas** *(pautas para estructurar rutinas, mejorar la organización y potenciar el rendimiento)*

Talleres y programas formativos

- **Línea 4 - Uso de pantallas sin sobreestimulación** *(estrategias concretas para un uso consciente, regulador y adaptado al desarrollo)*
- **Línea 5 - Autonomía y participación cotidiana** *(estrategias para favorecer hábitos, independencia, organización del día a día y participación en actividades significativas)*
- **Línea 6 - Bienestar emocional y mindfulness** *(recursos prácticos de respiración, relajación y atención plena para favorecer la calma, la regulación y el equilibrio emocional)*

Propuesta flexible y adaptada

Cada centro, equipo o profesional puede elegir trabajar una única línea o combinar varias dentro de un mismo taller, según sus necesidades, intereses y objetivos. Los contenidos se adaptan a cada contexto para ofrecer una propuesta práctica, útil y personalizada.

Línea 1: Inclusión y neurodiversidad

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 funciones ejecutivas

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: Uso de 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: Autonomía y participación cotidiana

Objetivo: favorecer la autonomía y la participación real en las actividades del día a día

- Rutinas de higiene, vestido, alimentación, descanso y organización diaria
- Apoyos visuales para anticipar, secuenciar y completar tareas
- Adaptaciones del entorno para aumentar independencia, seguridad y confianza

Línea 6: Bienestar emocional y mindfulness

Objetivo: mejorar la gestión de estrés y ansiedad

- Herramientas prácticas de regulación emocional
- Técnicas de relajación para mejorar descanso, foco y bienestar
- Recursos para conectar con el momento presente y recuperar equilibrio emocional

Formato y metodología

Modalidad: online o presencial (Madrid)
Duración habitual: 1 hora
Metodología: Enfoque explicativo y práctico, con casos reales y material para aplicar
Contenidos adaptados 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