

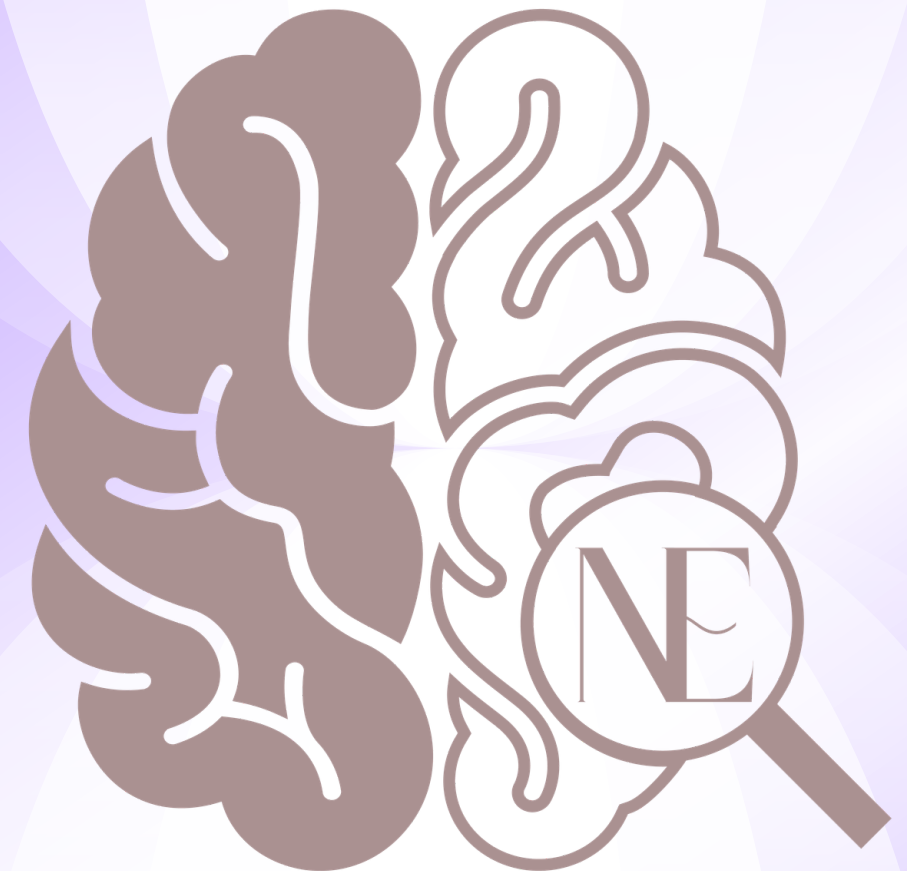


Vivir con mayor calma: autorregulación,
atención y bienestar

Talleres prácticos basados en neurociencia

Autorregulación · Atención · Bienestar
emocional · Pantallas · Neurodiversidad

Guadalupe Ríos
Psicóloga · Terapeuta Ocupacional
En colaboración con NeuroEvaluaciones
Inscripción: a través del centro



¿Por qué os lo compartimos?

El Reto

En el día a día, muchas personas y familias necesitan herramientas claras para regularse mejor, vivir con menos sobrecarga y mejorar su calidad de vida.

Mi Objetivo

Vivir con mayor calma.
Traducir evidencia científica en estrategias prácticas: menos teoría y más recursos aplicables desde el primer día.



Guadalupe Ríos

Psicóloga · Terapeuta Ocupacional

Especialización (base científica)

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

Experiencia

- Más de 4 años impartiendo talleres y formaciones, transformando evidencia científica en estrategias útiles para la vida diaria: atención, autorregulación, autonomía y bienestar.

¿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



Línea 1: Inclusión y neurodiversidad

✦ Te ayudará a: adaptar el entorno y favorecer la participación real

- Ajustes prácticos para reducir barreras en el día a día
- Comprender necesidades diversas sin culpa ni etiquetas
- Claves para facilitar participación y convivencia

Línea 2: Integración sensorial y autorregulación

✦ Te ayudará a: recuperar calma y estabilidad con más facilidad

- Señales de sobrecarga (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

✦ Te ayudará a: estructurar rutinas y mejorar organización diaria

- Pautas para organizar el día a día
- Estrategias para mejorar foco y memoria de trabajo
- Técnicas para aumentar autonomía e independencia
- Especialmente útil si hay dificultades de atención o funciones ejecutivas

Línea 4: Uso de pantallas sin sobreestimulación

✦ Te ayudará a: un uso más regulador y más consciente

- Pautas claras para un uso más saludable
- Herramientas para reducir la dependencia y mejorar el descanso
- Hábitos que fortalecen la atención y reducen la distracción

Línea 5: Bienestar emocional (mindfulness y relajación)

✦ Te ayudará a: manejar mejor estrés y ansiedad en tu rutina

- Herramientas para regular estrés y ansiedad
- Estrategias para mejorar descanso, foco y bienestar
- Recursos prácticos para recuperar equilibrio emocional

Formato y metodología

Online o presencial (Madrid)

Duración habitual: 45 a 90 minutos

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



Plazas limitadas · Inscripción a través del centro

¿Te apuntas?

Herramientas prácticas para vivir con
mayor calma

Guadalupe Ríos
Psicóloga · Terapeuta Ocupacional
En colaboración con NeuroEvaluaciones
Inscripción: a través del centro

