

Talleres de Técnicas Terapéuticas para trabajar con la RESPIRACIÓN

En 3 modalidades

Sesiones de Formación para el profesorado.



Talleres para el alumnado.

Talleres para padres y madres

Los **tres ejes** en los que trabajan las **Técnicas Terapéuticas** de **respiración** y **suaves movimientos** del cuerpo



La mejora de la **atención**, el **foco** y la **concentración**

Entrenan la atención, el foco, la memoria focalizando la atención en cada movimiento y respiración, facilitando la mejora de la **Concentración** y el **Rendimiento Académico**

La **gestión** de las **emociones** favoreciendo los estados de **calma**

Desarrollan consciencia sensorial ayudando a identificar y **gestionar mejor** las **emociones** aflictivas (enfado, contrariedad, ansiedad, miedo...y situaciones de conflicto, nerviosismo, pérdida...etc) y facilitando los estados de **calma**.

La **convivencia** **positiva**

Con la reflexión en los estados emocionales y en el **cultivo** de **cualidades positivas** para el bienestar como la **generosidad**, la **empatía**, la armonía, el equilibrio, la **paciencia**, la **amabilidad**, la paz interior...etc favoreciendo la mejora de la **Convivencia Positiva** en el centro.



SESIONES DE FORMACIÓN PARA EL PROFESORADO EN TÉCNICAS TERAPÉUTICAS DE RESPIRACIÓN para aprender a mantener la **Calma** y la **Atención** . (También sesiones para padres a través de AMPA)

DESDE UN ENFOQUE PARA LA MEJORA DEL **RENDIMIENTO ACADÉMICO**, DE LA **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES** EN EL AULA Y DE LA **CONVIVENCIA POSITIVA** EN LOS CENTROS.

Aprender a mantener la **Calma** ante situaciones que nos provocan miedo, ansiedad, frustración ...et.

Aprender a mantener la **Atención** en las **emociones**, ¿qué estoy sintiendo?
 Aprender a mantener la **Atención** en el **cuerpo**, ¿Qué sensaciones tengo en el cuerpo, dónde estoy sintiendo esas emociones ? (molestia en el estómago, cervical, en el pecho ...desarrollando consciencia sensorial, corporal). Aprender a

mantener la atención en los **pensamientos** ¿en qué pensamientos positivos puedo enfocarme, poner la atención, para que esto me afecte menos?.

OBJETIVOS

- 1.- Conocer el vínculo entre el control consciente de la **respiración** y los procesos de **atención** .
- 2.- Aprender a anclar la **atención** a través de técnicas **corporales** de **respiración**.
- 3.- Conocer y **practicar** diferentes tipos de técnicas terapéuticas para pasar de un estado de nerviosismo, estrés, ansiedad, ira, enfado, contrariedad ... a un estado de **calma, foco y claridad mental**.
- 4.- Conocer la relación entre **respiración** y **gestión** de las **emociones**.
- 5.- Desarrollar **consciencia sensorial** para aprender a identificar las **sensaciones corporales** de las **emociones**.
- 6.- Conocer y practicar con el profesorado las técnicas terapéuticas y su **aplicación en el aula** en los momentos que así lo requieran (antes de una clase, un examen, en un conflicto, en procesos de bullying, en un estado de ansiedad o de tristeza,...). Aprender en cada caso la técnica de intervención más apropiada según las emociones implicadas.
- 7.- Mejorar el **rendimiento académico**, la **gestión emocional** en el **aula** y la **convivencia positiva** en el centro con el aprendizaje y aplicación de las técnicas por parte del **profesorado** y del **alumnado**.

CONTENIDOS

- 1.- Aprendizaje de técnicas terapéuticas basadas en la **respiración** y **sencillos movimientos** del cuerpo para facilitar la concentración.
- 2.- Gestión y control de las **emociones** a través de la **respiración** y la **atención**.
- 3.- **Práctica y aplicación** de técnicas terapéuticas en los tres tipos de respiraciones para facilitar los estados de calma: suave y larga, corta y áspera, larga y profunda.
- 4.- Técnicas terapéuticas para la práctica de la **respiración bucal, nasal y buco nasal** y su efecto en el nervio vago y en el sistema

parasimpático como facilitadores de los estados de **calma**, **atención** y **foco**.

5.- Entrenamiento en la **calma**, la **relajación** y el **bienestar interior** del profesorado y del alumnado como punto de partida para el desarrollo de la **empatía** y la comprensión de las emociones y sentimientos propios y ajenos.

6.- Los **movimientos del cuerpo** como enfoque en el entrenamiento de la **atención** y la **concentración**.



EJEMPLOS DE APLICACIÓN TÉCNICAS
TERAPÉUTICAS DE RESPIRACIÓN SEGÚN LAS NECESIDADES DE
LOS CENTROS.

-DESCANSOS ACTIVOS

- CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- TUTORÍAS O CONTEXTO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- ANTES DE UN EXAMEN.
- AULAS ESPECÍFICAS DE DIVERSIFICACIÓN CURRICULAR O GRUPOS ESPECÍFICOS CON DIFICULTADES.
- DENTRO DE LA ASIGNATURA EMOCREA.
- PARTE DE UN PROYECTO DE GESTIÓN EMOCIONAL.
- PARTE DE UN PROYECTO DE CONVIVENCIA POSITIVA.
- DÍAS ESPECÍFICOS, ACTIVIDADES AMPA...
- PARTE DEL PROTOCOLO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
- DÍA DE LA SEMANA DEDICADA A LAS EMOCIONES (EMOCIOMARTES)



LA RELEVANCIA DE LAS TÉCNICAS DE YOGA TIBETANO Y MEDITACIÓN Y SU APLICACIÓN EN EL ENTORNO EDUCATIVO COMO PARTE DE LOS **DESCANSOS ACTIVOS**.

Las técnicas de Yoga Tibetano y Meditación tienen su raíz en la Medicina Tradicional Tibetana, empleadas para lograr una mayor salud física, mental y emocional. Sus efectos terapéuticos se consiguen a través de unas respiraciones específicas combinadas con sencillos movimientos del cuerpo.

Cuando en un descanso hacemos que el niño/a o adolescente centre **su atención** en una **determinada forma de respirar**, a la vez que en el **movimiento** de los brazos como si fuesen ramas movidas por el viento, estamos favoreciendo en él la activación de su sistema parasimpático, trayendo poco a poco a su cuerpo y a su mente una calma que le relaja y le ayuda a prepararse y concentrarse para una nueva actividad. Esto es lo que hacemos en la serie *Reverdecer* con la que, además de favorecer la flexibilidad física y mental a través del movimiento consciente y la respiración, aportamos equilibrio, armonía y paz interior.



A veces sucede que, tras un importante esfuerzo cognitivo en materias como matemáticas, lengua, ciencias, idiomas o historia, el cerebro del niño puede saturarse al memorizar y trabajar con numerosos contenidos nuevos. Es entonces cuando las técnicas de Tsa Lung ayudan a crear espacio en la mente: por una parte, soltando, a través de **movimientos rítmicos y exhalaciones, la tensión mental acumulada** y por otra parte **activando** con esos movimientos rítmicos y respiraciones la energía, **oxigenando** y **regenerando** con cada respiración y con cada movimiento partes claves en el cerebro. A su vez esta forma de respiración influye en la **memoria**, la **atención** y la **regulación emocional**, de manera que estas valiosas técnicas no sólo nos van a ayudar a asentar

contenidos y asimilar los nuevos, sino que ante una situación de mucha activación como puede ser un conflicto o los nervios y ansiedad previos a la realización de un examen, estas formas específicas de respirar y realizar movimientos conscientes nos van a permitir relajarnos. Como un mar azotado por el viento con un fuerte oleaje, el nerviosismo y la agitación pueden transformarse, a través de estas técnicas de respiración, en un mar sereno y en calma pues ayudan a relajar y a crear un espacio de serenidad y paz en la mente.



¿Y qué podemos hacer cuando estamos cansados y somnolientos al final de la jornada lectiva y todavía nos quedan las últimas sesiones de clases? En estos casos un **descanso activo de 3 minutos** en los que aplicamos una técnica de Tsa Lung (por ejemplo, *Luchando con la Espada Vacía* en la que coordinamos el movimiento de los brazos y piernas a un ritmo rápido con una determinada respiración) nos permitirá activarnos y recuperar un nivel de energía óptimo para poder estar **más despiertos y receptivos** ante una nueva actividad. Es así como a través de las **técnicas de Yoga Tibetano y Meditación** en los **descansos activos** preparamos la **mente** a través del **cuerpo** para **seguir aprendiendo**.

Enlaces ejemplo tras los talleres presenciales las aulas se quedan con vídeo ejemplo para practicar.

<https://www.instagram.com/reel/DHmMofStprn/?igsh=MWJwZXF5ZHJpd3lxcw==>

<https://www.instagram.com/reel/DFowlC5iHef/?igsh=MTVwemN6emd6NHVwdw==>

https://www.instagram.com/p/DEyAycdMdqu/?img_index=2&igsh=MWFr am0xZHVieThwag==

https://www.instagram.com/p/DEyAycdMdqu/?img_index=3&igsh=MWFr am0xZHVieThwag==

<https://www.instagram.com/reel/DGDK1eGt-HN/?igsh=MWxhM3ExMDA4d2czYQ==>

<https://www.instagram.com/reel/DJXc5rfNqmp/?igsh=MWg2dXV5M29kcXhmeg==>



**TALLERES PARA EL ALUMNADO DE
TÉCNICAS TERAPÉUTICAS DE
RESPIRACIÓN para aprender a
mantener la Calma y la Atención.**

DESDE UN ENFOQUE PARA LA MEJORA DEL **RENDIMIENTO**

ACADÉMICO, DE LA **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES** EN EL AULA, Y DE LA **CONVIVENCIA POSITIVA** EN EL CENTRO. PARA CENTROS EDUCATIVOS (COLEGIOS, INSTITUTOS...)

Con el Taller de Técnicas Terapéuticas para aprender a Respirar, a Calmarse y a Concentrarse, llevamos al aula valiosísimas herramientas que podremos emplear en diferentes contextos educativos. **Antes de un examen**, para **tranquilizarnos** y **concentrarnos**. En un **conflicto** para **calmarnos** y ver con más claridad los hechos y las soluciones. Como rutina antes de empezar la clase...etc.



Después de la Jornada Reverdecer en el centro dejaremos un **vídeo** recordatorio de una de las técnicas elegidas entre la que más guste para que quede de semillita en el centro. Este video lo podremos proyectar en el aula como guía cuando queramos practicar la técnica, y así extender los beneficios y aprendizajes más allá del día de la jornada.



Hay técnicas terapéuticas de respiración combinadas con movimientos del cuerpo de 2 minutos, otras de 5 min, de 10min... que aprenderemos a emplear según la necesidad emocional que requiera el momento. (Momentos de concentración, de calma, de activación ...etc).



A través de estas Técnicas Terapéuticas entrenamos la atención en la respiración y en suaves movimientos del cuerpo terapéuticos, de este modo además de los beneficios a nivel físico y emocional estaremos entrenando la atención, el foco, mejorando de manera notable la concentración. Todo ello facilitará y repercutirá en un mayor **rendimiento académico**.



En un momento de cambio como el actual donde los niños/as, adolescentes y adultos tenemos tantos estímulos distractores con las pantallas, las redes sociales ...etc estas técnicas terapéuticas son un auténtico regalo eficaz para lograr mayor **salud física, mental y emocional** y mejorar los **procesos** de **atención, calma y concentración**.



Estas técnicas también nos van ayudar a desarrollar **consciencia sensorial**, poniendo la **atención** en las **sensaciones corporales** de las **emociones**. Con ello vamos a aprender a identificar y a gestionar mejor las diferentes emociones aflitivas : enfado, tristeza, ira, contrariedad, estrés, ansiedad...etc.



Un tercer contenido importante que trabajamos en los talleres con las Técnicas Terapéuticas es el trabajo sobre las cualidades positivas que nos hacen sentir bien y facilitan la convivencia positiva. La generosidad, la armonía, el equilibrio, empatía, la estabilidad...etc. A través de las Técnicas Terapéuticas reflexionamos y trabajamos esas cualidades. Por ejemplo, en la serie Las Armas del Guerrero donde nos convertimos en un guerrero de cualidades positivas, reflexionamos sobre esas cualidades y lo combinamos con la respiración y con sencillos movimientos del cuerpo.



De manera que son dinámicas fácilmente asimilables por el alumnado y el docente que les ayudan a experimentar y a explorar aportándoles un mayor autoconocimiento, una mayor comprensión de sus emociones y de las de los demás. Así hacemos una siembra de semillas que poco a poco podrán dar lugar a una **Convivencia más Positiva en Centro.**



RESEÑA DE EVIDENCIA CIENTÍFICA DE LA INFLUENCIA DE LA RESPIRACIÓN SOBRE LA GESTIÓN EMOCIONAL .



Los actuales estudios de neurociencia evidencian como la respiración afecta a la **memoria**, la **atención** y la **regulación emocional**:

<https://www.instagram.com/reel/DHvzehftlan/?igsh=c285ZnBnOXYzNzht>

<https://www.instagram.com/reel/DHq4s0UtL6A/?igsh=Z3NuNnB5cGpzeW5i>

Según los estudios científicos la mejor forma de relajar la **mente** es a través del **cuerpo**:

<https://www.instagram.com/reel/DJH01naNHBC/?igsh=MWRmcnRsZTV2Z3Zlaw=>

≡

Talleres de **Técnicas Terapéuticas** para aprender a **Respirar** , a **Calmarse** ,a **Concentrarse** y lograr mayor **Salud Física, Mental y Emocional**..

Desde un enfoque de la mejora del **Rendimiento Académico**, la **Gestión** de las **Emociones** en el aula, y de la **Convivencia Positiva** en el Centro.

lilianacruzformadora88@gmail.com
Whats App 623197878.

@lilianacruzformadora

*Profesional como Instructora de Técnicas Terapéuticas Tsalung y Yoga Tibetano
(Basado en la Medicina Tradicional Tibetana)*

Precios orientativos (sujetos a variaciones según circunstancias y cantidad de talleres)

(1 mañana 6 talleres de 50 min. = 260€ Precio taller 43.33€.

2 mañanas 12 talleres de 50 min.=500€ Precio taller 41.66€.

3 mañanas 18 talleres de 50min=700€ Precio taller 38.88€.)

4 Sesiones Formativas 4h= 440€ Precio sesión 110€.

(1 Sesión formativa 1h=150€)

Precio sesión 150€.

2 Sesiones formativas 2h = 260€ precio sesión 130€.

3 Sesiones formativas 3h = 360€ Precio sesión 120€

A partir de 4 Sesiones formativas el precio por sesión es de 110€ :

4 sesiones 4h= 440€

5 sesiones 5h= 550€

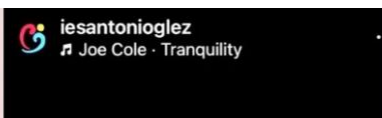
6 sesiones 6h= 660€

7 sesiones 7h= 770€

8 sesiones 8h= 880€)

Sept	Oct	Nov	Dic
L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2	
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	





colegioacaymo



Liliana

CRUZ

FORMADORA EN

TÉCNICAS TERAPÉUTICAS DE
RESPIRACIÓN PARA APRENDER A
MANTENER LA CALMA Y LA ATENCIÓN

EMOCUIDADO Y

GESTIÓN EMOCIONAL

SOBRE MI TRABAJO

COMO PONENTE EN METODOLOGÍAS INNOVADORAS ,
FORMADORA E INSTRUCTORA EN TÉCNICAS
TERAPÉUTICAS PARA APRENDER A RESPIRAR, A
CALMARSE Y A CONCENTRARSE.

Para diferentes Consejerías de Educación, Universidades
y Centros Educativos.

Del 2021 a la actualidad.

Formaciones relacionadas con el ámbito del **Emocuidado Docente**, la **Gestión Emocional** y el Desarrollo del Potencial, impartidas en **instituciones** como el CEP Tenerife Norte, el CEP La Laguna, el Cep de Telde y el CEP de Lanzarote (Consejería de Educación del Gobierno de Canarias), CEP de Baza y CEP de Huelva (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía), CPR de Castuera y CPR de Zafra (Consejería de Educación de la Junta de Extremadura), CEFIE de Burgos (Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León), CAP Navarra (Gobierno de Navarra, Departamento de Educación), Centro de Profesorado de Huesca (Consejería de Educación del Gobierno de Aragón) También para **universidades** como la Universidad de Granada (UGR) en su facultad de Educación, Universidad de La Laguna (ULL), dentro del proyecto Emocrea. Y también directamente para **centros educativos** como C.E.I.P. Acaymo (La Laguna, Cañarias), C.E.I.P. Pazos de Reis , (Tui, Galicia), I.E.S. Pino Manso (Porriño, Galicia), CEIP Balaidos, (Vigo, Galicia)..etc.

COMO DOCENTE

Colegios en España y en el extranjero.

Del 2006 al 2020

Colegios Públicos y Privados en Londres (Inglaterra) durante 5 años; Colegios Concertados en Santiago de Compostela durante 3 años; Colegio de Pedagogía Innovadora Waldorf en Gran Canaria (3 años); Colegios Públicos en Canarias (3 años), etc.

FORMACIÓN ESPECÍFICA

ACREDITACIÓN PROFESIONAL COMO INSTRUCTORA DE TÉCNICAS
TERAPÉUTICAS TSALUNG,
MÁSTER EN NEUROPSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN,
MÁSTER EN PSICOLOGÍA POSITIVA
EXPERTO UNIVERSITARIO EN PSICOLOGIA POSITIVA

Whatsapp 623 19 78 78

lilianacruzformadora88



@gmail.com



Aprender en la escuela a **Respirar**, a **Calmarse** y a **Concentrarse** para la mejora del rendimiento académico, de la gestión de las emociones en el aula y de la convivencia positiva en los centros



Lleva a tu centro Emocuidado y Gestión Emocional para un mayor bienestar en el claustro y en las aulas..