



PROYECTO DE IRENOLOGÍA EN ACCIÓN

Restauración del Tejido Social

ACCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Yoga Reparativo para la Salud Mental


en centros educativos basado en el Método APH

AVALADO POR:



Asociación
UNESCO
para la promoción del diálogo
intercultural e
interreligioso en Málaga





Al investigar las prácticas en países vecinos, encontramos referentes como Micheline Flak, fundadora de RYE (Investigación acerca del Yoga en la Educación). Flak ha sido clave en integrar el yoga en la formación docente y en las escuelas, particularmente en Francia, donde el yoga es parte del currículum en más de 300 colegios. Esta práctica también se ha adoptado en Italia, Europa, Israel y Sudamérica, demostrando sus beneficios reconocidos internacionalmente.

El valor de nuestro proyecto se centra en la aplicación del Yoga Reparativo para gestionar y controlar el bienestar psicoemocional de la comunidad educativa. Ofrecemos técnicas prácticas y efectivas que permiten a las personas manejar sus emociones y enfrentar desafíos en tiempo real. Estas estrategias aseguran una integración profunda y una cultura de paz duradera en el entorno educativo.

ÍNDICE GENERAL

1. Carta de Bienvenida _____	4
2. Justificación del Proyecto _____	5
3. Aplicación en el contexto Escolar _____	5-7
4. Presentación del Proyecto	
4.1 Objetivos Generales _____	8
4.2 Objetivos Específicos _____	8
4.3 Objetivos Pedagógicos _____	8
5. Contenidos del Programa _____	9
5.1 ¿En qué momento realizar las actividades? _____	10
5.2 ¿Qué es Yoga? _____	10
5.3 Beneficios en los III Niveles _____	10
5.4 Testimonios de los niños _____	11-15
6. Introducción al Método APH _____	16
7. Fundación RedesLife _____	17
7.1 Presentación de la fundación _____	17
7.2 Historia de la fundación _____	17
7.3 Reconocimiento UNESCO _____	18
7.4 Colaboraciones _____	19-22
7.5 Imágenes de Eventos _____	23-24
7.6 Medalla del Club Leones _____	24
8. BIBLIOGRAFÍA _____	25
9. DATOS DE LA FUNDACIÓN _____	26
10. PROPIEDAD INTELECTUAL E INDUSTRIAL _____	27

**AHORA PUEDO
HACERLO**



Queridos docentes y familias:

Es un honor y un privilegio darles la más cálida bienvenida a nuestro innovador proyecto de yoga reparativo aplicado en el contexto educativo para reducir la tensión y el estrés diario al que nos enfrentamos tanto el profesorado como el alumnado. Este proyecto es el fruto de años de dedicación en el ámbito docente como Psicopedagoga, especialista en educación especial y en atención a la diversidad, combinado con la formación APH, que ha generado un invaluable tesoro de experiencias enriquecedoras.

Nos encontramos en un momento crucial donde enfrentamos desafíos cada vez más apremiantes, como el creciente uso de tecnologías por parte de nuestros estudiantes, lo que ha desencadenado preocupantes efectos como el sedentarismo, trastornos del sueño, retraso en el desarrollo cognitivo, ansiedad, depresión e incluso adicción a las redes sociales, afectando así a las relaciones sociales y al bienestar psicoemocional. Es importante comprender que el estrés diario al que nos enfrentamos, tanto docentes como familias, impacta directamente en nuestra dinámica diaria y en el bienestar general de todos los involucrados.

Creo firmemente en la necesidad de contar con herramientas que nos permitan abordar estas circunstancias desde una perspectiva diferente, con la certeza de que podemos transformar nuestras vidas y crear entornos más saludables. Nuestro objetivo es claro y preciso: impactar positivamente en la vida de quienes nos rodean y contribuir activamente al bienestar psicoemocional personal y de nuestra sociedad, cuyos pilares se encuentran en el contexto educativo y familiar.

Cuando nos encontramos en un estado físico y emocional óptimo, nuestro desempeño se eleva de manera significativa. Por eso, les invito a sumergirse por completo en esta experiencia, donde juntos tenemos el poder de marcar la diferencia y dejar un legado de paz y esperanza para las generaciones futuras.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento por su dedicación y pasión en este camino que emprendemos juntos. Estoy emocionada por colaborar con ustedes y anticipar con entusiasmo los éxitos que estamos destinados a alcanzar trabajando en equipo.

Con todo mi cariño y gratitud,

Ma Belén López Jiménez

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

La experiencia actual nos enfrenta a desafíos que trascienden múltiples niveles, evidenciando una constante violencia en diferentes aspectos intrafamiliares que permean tanto en lo social y laboral como en la geopolítica. La situación existente pone de manifiesto la falta de confianza, estabilidad y coherencia en nuestra sociedad. Tal fenómeno presenta un desafío significativo para la salud mental y emocional de las personas, así como para el bienestar general de la sociedad en su conjunto.

La familia constituye la base fundamental de la sociedad, y sus miembros ocupan un papel central tanto en el entorno educativo como en el laboral. Estos dos ámbitos se entrelazan de manera significativa dentro de la comunidad educativa, donde los valores y las experiencias familiares influyen directamente en el desarrollo académico y personal de los estudiantes como del profesorado.

En los últimos años, hemos sido testigos de un preocupante aumento en los niveles de estrés, ansiedad y otros trastornos mentales entre los jóvenes. Esta tendencia subraya la urgente necesidad de implementar intervenciones efectivas que aporten a la comunidad educativa las técnicas que realmente sean efectivas y aporten resultados inmediatos.

En este contexto, el Yoga Reparativo APH emerge como una herramienta valiosa y eficaz para mejorar tanto la salud mental como emocional de los estudiantes y del personal docente. Al ofrecer prácticas diseñadas específicamente para reducir el estrés psicoemocional, resolver los conflictos diarios pacíficamente, promover el autocontrol y fomentar la compasión, el Yoga Reparativo APH se convierte en un recurso fundamental en la promoción del bienestar en el entorno educativo.

Esta propuesta innovadora, se enfoca en la reparación del bienestar interno, ofreciendo una mejora directa en la salud mental. Tanto estudiantes como profesores se benefician al adquirir herramientas prácticas que desarrollan habilidades para gestionar el estrés, fortalecer la salud psicoemocional y cultivar una mayor conexión con uno mismo y con los demás.

Durante los últimos siete años, he tenido la oportunidad de enriquecer mi labor y experiencia profesional aplicando el método APH en la práctica del Yoga Reparativo en el ámbito educativo. A lo largo de este proceso he observado los siguientes resultados:

- Notable disminución de los casos de conflictos durante los recreos.
- Mediante el uso de un pulsioxímetro, hemos registrado un aumento en los niveles de oxígeno en sangre de la mayoría de los alumnos, lo que indica una mejora significativa en su bienestar físico y mental evidenciando una mejora notable en la atención y en la concentración.
- Los estudiantes han expresado interés en realizar meditación después de los recreos para recuperar la calma, mejorar su rendimiento en los exámenes y conseguir más autocontrol.
- Hemos observado una asistencia regular por parte del alumnado a las sesiones, demostrando que, a pesar de las dificultades o discapacidades, todos se sienten en paz y más tranquilos. Los estudiantes han aplicado las herramientas aprendidas en su vida diaria, tanto en el ámbito escolar como en el familiar. Estos hallazgos reflejan el impacto positivo del proyecto promoviendo una cultura de calma y resolución pacífica de conflicto.

3. APLICACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR: Los centros educativos son entornos propicios para la implementación del Yoga Reparativo APH. Al integrar esta práctica en el currículo escolar o como una actividad extracurricular, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender habilidades de autorregulación mental y

emocional, manejo del estrés y autocuidado. Además, este proyecto fomenta valores como la paciencia, la tolerancia y el respeto, promoviendo así un clima escolar más positivo y empático, además de potenciar su desarrollo personal y social.

En conclusión, la implementación del Programa de Yoga Reparativo APH en los centros educativos representa una inversión valiosa en la salud mental y en el bienestar de los estudiantes y del profesorado. Al proporcionarles este tipo de herramientas, estamos empoderando a las futuras generaciones para que sean más resilientes, equilibradas y felices. **Es fundamental que** los centros educativos reconozcan la importancia de la salud mental y adopten enfoques holísticos que aborden las necesidades psicoemocionales de la comunidad educativa constituida también por padres.

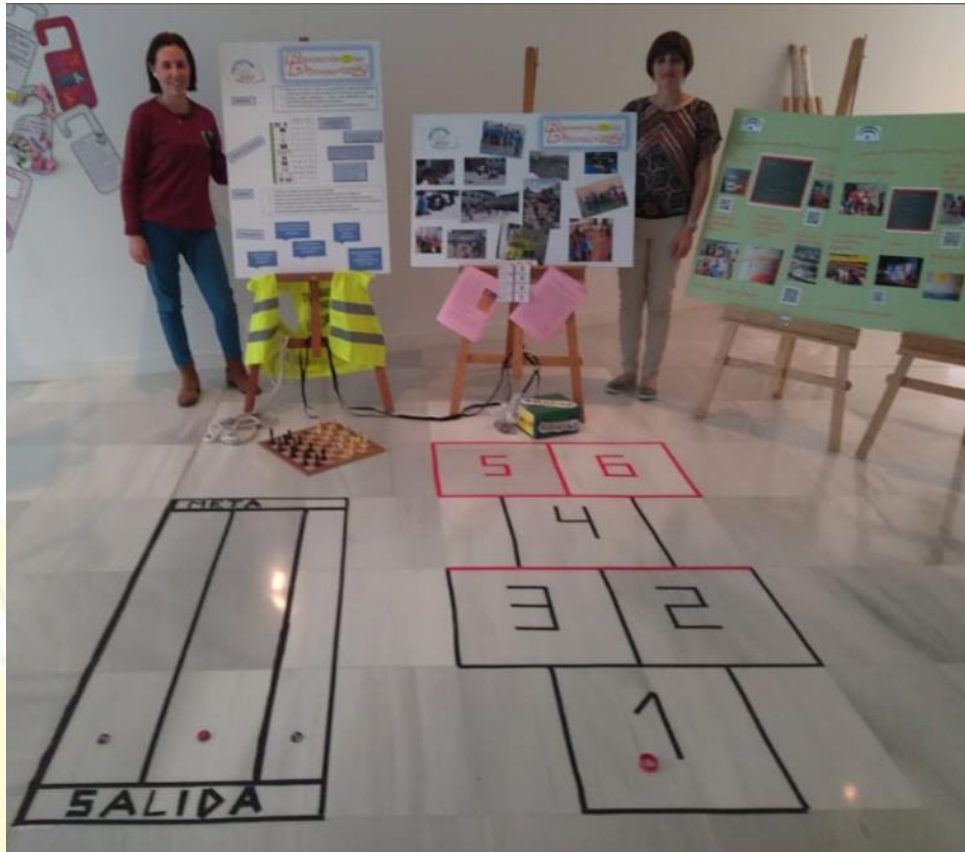


Desde 2017, en nuestro centro educativo nos hemos comprometido con la promoción de un ambiente de convivencia positiva. Iniciamos este compromiso con el proyecto 'Recreos Divertidos', el cual nos otorgó la acreditación de 'Centro Promotor de Convivencia Positiva' en la ciudad de Granada. Posteriormente, y en respuesta a los desafíos surgidos durante la pandemia, ampliamos nuestras iniciativas incluyendo sesiones de Yoga Reparativo APH durante los recreos.

Estas herramientas han demostrado ser útiles y aplicables en diversas situaciones, tanto dentro como fuera del horario escolar. Han contribuido significativamente a momentos previos a exámenes, tutorías, resolución de conflictos, vuelta a la calma en clase, atención durante las lecciones y, por supuesto, en los recreos.

Para la valoración de reconocimiento como Centro Promotor de Convivencia Positiva se considerarán criterios como el nivel de logro de los objetivos de mejora pretendidos y atención a las necesidades detectadas. La implicación de los diferentes sectores de la comunidad educativa del centro. El carácter innovador de la experiencia descrita e introducción de mejoras en el plan de convivencia del centro entre otros.





4. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

El sedentarismo es una preocupación creciente en la sociedad actual, con evidencia científica respaldada por expertos como el Dr. Alonso Puig, quien ha destacado los efectos perjudiciales que tiene para la salud. En respuesta a esta preocupación, surge la necesidad imperante de promover la actividad física y la higiene mental como la corporal en el entorno educativo.

El proyecto que presentamos se enfoca en abordar esta problemática desde una perspectiva real de las necesidades en la comunidad educativa, integrando el Yoga Reparativo y la psicología moderna para cultivar la calma, el autocontrol y el bienestar psicoemocional. Al igual que no toleramos el desorden y la suciedad en nuestro hogar, reconocemos la importancia de limpiar el cuerpo físico y psicoemocional para eliminar toxinas y prevenir conflictos.

4.1 OBJETIVOS GENERALES

Implementar la práctica del Yoga Reparativo APH en el ámbito educativo para ayudar a reciclar las emociones y los pensamientos tóxicos con el fin de fomentar ambientes más positivos, contribuyendo así al desarrollo personal, académico y social desde una cultura de paz constructiva.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Integrar el Yoga Reparativo APH en momentos previos a exámenes, recreos y actividades extracurriculares.
- Promover la adaptación del programa a las necesidades y capacidades de los estudiantes.
- Enseñar técnicas de respiración, relajación y meditación para promover la autorregulación mental y emocional.
- Desarrollar la conciencia corporal para corregir la postura.
- Fomentar aprendizajes en torno a las habilidades de lateralidad y coordinación motriz.
- Incrementar la flexibilidad, aumentar la fuerza y el desarrollo del equilibrio corporal.
- Estimular la capacidad pulmonar, oxigenando la sangre y el cerebro.

4.4 OBJETIVOS PEDAGÓGICOS:

- Armonizar la relación entre hemisferios, las capacidades lógicas y creativas.
- Favorecer el aprendizaje por múltiples canales (visual, auditivo y kinestésico). Estimulación de funciones cognitivas que se encuentran a la base del aprendizaje (atención-concentración, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, psicomotricidad).
- Despertar la creatividad y el pensamiento mágico-divergente, preservando lo lúdico del desarrollo infantil.
- Desarrollar la motivación por aprender.

5. CONTENIDOS DEL PROGRAMA

➤ **Etapa 0: Palabras Mágicas**

En esta etapa, comenzamos con una serie de palabras que actúan como un sistema operativo, ayudándonos a reprogramar y resetear patrones, conductas y actitudes que nos limitaban. Estas palabras nos permiten abrir puertas que antes estaban cerradas, impidiéndonos alcanzar nuestro estado de paz interior. Este estado, que siempre ha habitado en nuestro ser, puede haberse visto obstaculizado por las circunstancias de la vida o por desconocimiento. Ahora, con estas palabras mágicas, nos permitimos experimentar y sentir la calma, la quietud y la paz mental que tanto anhelamos.

➤ **Etapa 1: Posturas de Yoga y Juegos APH**

En esta etapa, ofrecemos una serie de posturas de yoga diseñadas para ser realizadas en cualquier momento, sin importar la edad o el nivel de conocimiento. Estas posturas ayudan a desintoxicar el cuerpo de toxinas acumuladas, similares al concepto de 'chi' en la medicina china, que describe las autopistas de energía de nuestro cuerpo. Al liberar estos atascos, permitimos que la energía fluya con normalidad, ayudando a nuestro cuerpo a funcionar de manera óptima.

➤ **Etapa 2: Meditación APH**

Comenzamos con la respiración, enfatizando la oxigenación adecuada del cuerpo y el cerebro, fundamental para un buen rendimiento. Un cuerpo no preparado para comenzar el día requiere un sobreesfuerzo, que al acumularse puede conducir a patologías reflejando lo que el cuerpo ha acumulado día tras día.

En esta etapa, los niños juegan un papel importante. La meditación no trata de detener la mente, sino de fomentar el autocontrol y la atención hacia lo que sentimos y necesitamos en cada momento. Aprender y practicar esto desde una edad temprana puede prevenir muchos problemas que surgen de no escuchar las señales de nuestro cuerpo. Si aprendemos a atender a estas llamadas de atención, muchos de los problemas desaparecerían.

➤ **Etapa 3: Tapping y Programación Neurolingüística (PNL)**

La técnica de Tapping de liberación emocional es una forma de acupuntura emocional y psicofísica sin agujas. Basada en estudios de neurociencia y comportamiento, relaciona la energía sutil del cuerpo con las emociones y el estado de salud. Es una técnica sencilla y auto aplicable, fácil de realizar en cualquier momento del día.

Paralelamente, utilizamos la Programación Neurolingüística (PNL), que consiste en un conjunto de modelos, habilidades cognitivas y técnicas para actuar, pensar y sentir de manera efectiva en todos los aspectos de nuestra vida. La PNL estudia la conducta humana, centrándose en la comprensión de los procesos mentales y emocionales para mejorar nuestro bienestar y efectividad.

5.1 ¿EN QUÉ MOMENTO REALIZAR LA ACTIVIDAD?

- ✓ Recreos.
- ✓ Educación física.
- ✓ Tutorías.
- ✓ Inicio o fin de las clases.
- ✓ Previa a un examen.
- ✓ Jornadas de convivencia familia- escuela.
- ✓ Actividad extraescolar.
- ✓ Talleres formativos para familias.

5.2 ¿QUÉ ES YOGA?

El concepto de yoga va más allá de la simple realización de posturas; es una disciplina integral compuesta por la unión de cuatro partes esenciales:

1. **Hatha Yoga:** Ejercicio físico que prepara el cuerpo para la meditación.
2. **Seva:** Voluntariado, es decir, el escenario donde se aplica el conocimiento a través del servicio.
3. **Kriya Yoga:** Estudio y práctica de las enseñanzas del yoga.
4. **Bhakti Yoga:** Reconexión con uno mismo mediante la meditación y el canto de mantras.

Aunque practiquemos una o varias de estas partes, es fundamental entender que el yoga abarca todas ellas de manera integral, proporcionando un **enfoque holístico** para el bienestar físico, mental y espiritual.

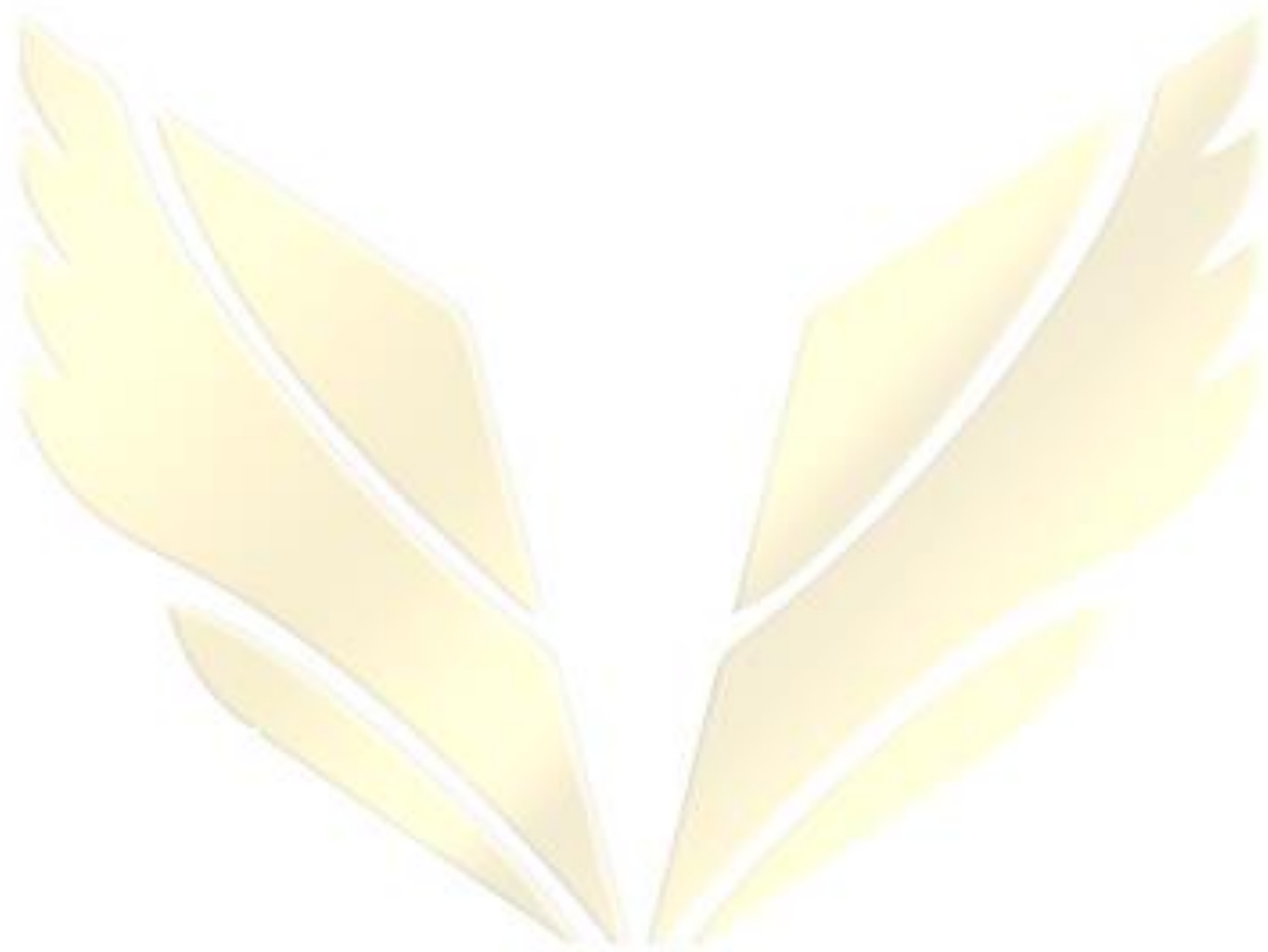
5.3 BENEFICIOS EN LOS TRES NIVLES

Beneficios a nivel mental, emocional y social:

- Disminuir los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejorar la capacidad de concentración y de atención.
- Aumentar la autoestima y la seguridad para enriquecer la capacidad de tolerancia a la frustración generando estados de calma y armonía.
- Mejora la relación con el entorno y sus pares.
- Ofrecer herramientas para la resolución de conflictos, de manera pacífica y respetuosa.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

5.4 TESTIMONIOS DE NIÑ@S

- Aplicación del Método APH en el contexto educativo a través del Yoga Reparativo:





Relajación

Meditación

Redacción

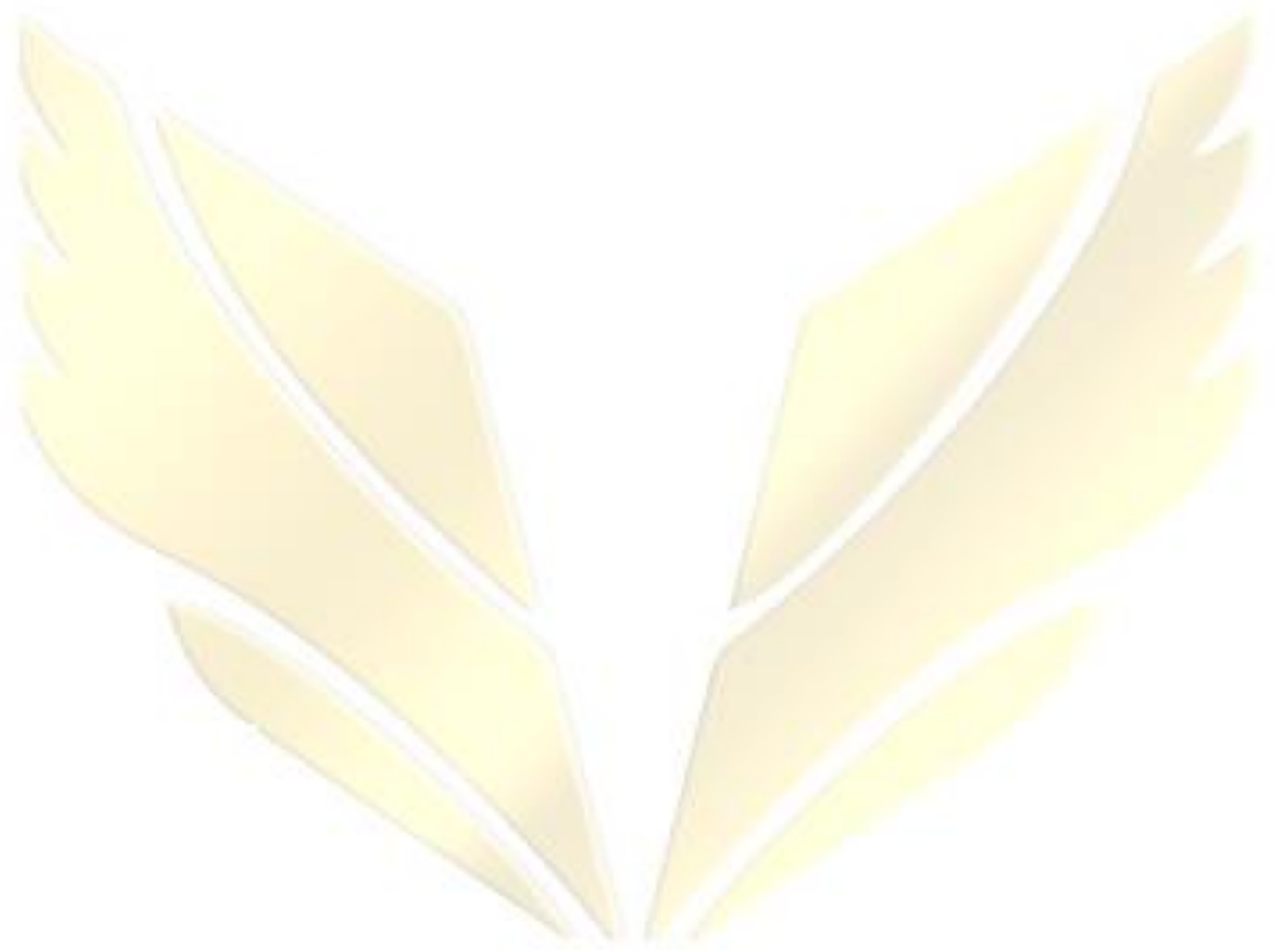
Me siento muy bien, porque me relaja mucho y me concentro más en todas las asignaturas.

Yo sí la recomendaría, porque me gusta mucho y nos ayuda a todos o casi todos. Con todo tipo de deberes y trabajos.

Debería existir una asignatura optativa, porque nos pueda ayudar a controlar nuestros sentimientos y a relajarnos.

Espero aprender la relajación algún día.

Un saludo



¿Cómo me siento en la meditación?

Me siento bien, satisfecho, me siento mejor más concentrado y con todo mi funcionamiento óptimo al 100% de mí. Cuando estoy malhumorado pues me agrada y me hace rectificar. Me siento mucho mejor y cuando estoy desconcentrado me concentro y saco lo mejor sobre mí mismo. Y después de hacer esto no me importan la gente fuera de mí. Si no que pienso en lo que estoy haciendo y solo en eso.

¿Cómo me siento cuando hago el ejercicio de relajación-meditación?

Hola vida, yo cuando hago la relajación me siento en paz, tranquila... Todo cosas buenas. La relajación no solo es para relajarte, vamos yo me desahogo y hay hasta veces que lloro, no de tristeza sino de alegría, de haberme desahogado, limpiado. Todo lo malo se va, se descodifica, se borra y si no se va siempre se le da una solución.

Esta relajación es muy sana, no me refiero como la lechuga ni nada de eso si no sana de mental, si esto fuese una asignatura sería mi favorita.

Hacer esto cada día es un regalo; yo soy super afortunada por tenerla, hasta ya la he cogido como rutina.

Eso para mí es un método de desahogo. Y cuando mi señor falta por sus cosas pues la verdad es que la echo mucho en falta y no tan solo a la relajación sino a ella también.

Ojalá todos los niños tuvieran casi todos los días una relajación como yo, ya no solo niños si no todos.

Cuando la señor dice que nos cubramos con una manta de invisibilidad dentro de mi círculo de luz.



➤ Respuestas del alumnado tras realizar meditación en clase:

Niño con discapacidad cognitiva

Me gusta hacer yoga por que
consigo mas Paciencia y Respeto te
Libera La Mente y No agobiarse te
Pueden Traer cosas Buenas.

Y lo malo Euera. Gracias ♡ ♡

6-6-24

Martes 21 de diciembre, 2021
Alegria. Tranquilidad Bienestar

Felicidad Ten Paciencia. Dexanse.

Amor - Paz y Respetar No estar triste.

No digas palabrotas, estudia, no digas que te
sientes mal. Salud.

No mentir, ni burlarse. No insultar.

Estemos bien Amor. No enfadarme.

Respirar hondo.

6.- INTRODUCCIÓN AL MÉTODO APH

El Método APH es una fórmula innovadora, un nuevo paradigma en la educación del poder psicoemocional que fomenta la salud mental y social. Su metodología se adapta a la vida y al ritmo de cada persona o empresa. También está adaptado para integrarse en todo programa educativo, empresarial o terapéutico, que ya esté operativo, que necesite mejorar o tal vez, darle un nuevo valor a su programa.

Activa la mejora continua en la vida de las personas y de las empresas, resuelve situaciones conflictivas fácilmente a todos los niveles desde la raíz, que es donde se originan la mayoría de los patrones, a través de un **sencillo entrenamiento** para la mediación, la paz mental, la comunicación proactiva y la liberación de modelos cognitivos conductuales limitantes desde el principio del árbol genealógico de una manera fácil, rápida y divertida, descodificando los miedos y los patrones genéticos a través de unas fórmulas y protocolos sencillos de psicocirugía aplicada que ofrece resultados inmediatos.

El Método APH representa una revolución en la educación del poder psicoemocional y la promoción de la salud social. Adaptándose a las necesidades individuales y empresariales, esta innovadora metodología se integra fácilmente en programas educativos, empresariales o terapéuticos existentes, aportando un valor renovado y una mejora continua.

¿Qué hace al Método APH tan único y efectivo? Su enfoque va más allá de la resolución superficial de conflictos, penetrando en las raíces profundas de los patrones limitantes y las situaciones desafiantes. A través de un entrenamiento sencillo en mediación, paz mental y comunicación proactiva, esta metodología desencadena una transformación rápida y divertida, descodificando miedos y patrones genéticos para ofrecer resultados inmediatos.

El Método APH despliega el potencial ilimitado de la psique, aprovechando el campo de la mente cuántica donde todo es posible. Inspirado en la Ley de Relatividad de Einstein, que postula que la energía puede modificar la masa, este enfoque ofrece un camino hacia la autorrealización y el bienestar integral.

¿Qué significan las siglas APH?, realmente viene de una experiencia del comienzo de su desarrollo cuando una alumna dijo, AHORA PUEDES HACER y Lola Salamanca le contestó, sí con ARTE PASION Y HABILIDAD, y de esta forma se decidió llamar a la metodología APH.

Únete a nosotros en este viaje de autodescubrimiento y liberación. Descubre la libertad de dejar atrás el estrés, la negatividad y los patrones que te han retenido. Con el Método APH, abre la puerta a una mentalidad positiva, relaciones significativas y la realización de tus metas más elevadas



7. FUNDACIÓN REDESLIFE

7.1 Presentación de la Fundación

La Fundación RedesLife, es una organización sin ánimo de lucro y de ámbito nacional, cuya finalidad es ayudar a las familias con niños y adolescentes especiales que son diagnosticados con diferentes etiquetas, a través del Programa Familia APH para la superación personal y el reajuste psicoemocional familiar.

La solución para RedesLife comienza por resolver los conflictos desde la raíz familiar para la paz en el mundo abrazando la diversidad, por eso, es de vital importancia formar al ser humano para crear una comunidad lo suficientemente grande que sostenga y continúe con la labor como Agentes del cambio.

El primer agente socializador del ser humano es **la familia**, el agente de socialización más importante en la vida de un individuo, no sólo porque es el primer agente, sino porque se constituye en el nexo entre el individuo y la sociedad.

7.2. Historia de la Fundación

En octubre de 2010, viajé a Granollers, Barcelona, con el propósito de conocer a una mujer proveniente de la India conocida por ofrecer abrazos, Amma Amritapuri, de gran reconocimiento internacional, de quien una gran amiga me había hablado desde mediados de los 90. Hasta ese momento, mi atención estaba **centrada en la maternidad**, lo que me permitió experimentar de **primera mano** el perfil del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) **en mi hija**.

En el encuentro del abrazo con Amma, le expresé mi deseo de encontrar una forma de apoyar a los niños especiales que estaban siendo etiquetados y medicados. Inicialmente, revisé los protocolos y metodologías utilizadas en **el sistema educativo** y decidí contactar al coordinador de las escuelas libres del Reino Unido, quien vivía en una ciudad de España, para compartir mis inquietudes sobre la educación de estos niños en líneas como Waldorf o Montessori.

Mi interés se ha centrado en explorar otras formas de abordar y acompañar mejor a los niños etiquetados con TDAH, con la idea de establecer en España una Red de Escuelas Libres Federadas (REDESLIFE), similar a la del Reino Unido. La respuesta fue casi inmediata, y durante algunas semanas intercambiamos documentos que habían sido enviados al Ministerio de Educación, lo que me permitió **comprender la situación** que estaban viviendo con relación al ministerio.

Posteriormente, fui invitada a la reunión anual de todas las Escuelas Libres de España, celebrada en Madrid. Durante el evento, descubrí que, en los 20 años de su labor, apenas habían recibido ayuda o reconocimiento por parte de ninguna organización. Aunque consideraron que yo podría ser una inspectora de educación, no estaban dispuestos a aceptar mi idea de crear una red protegida bajo el marco de una fundación, una institución que les daría más seriedad y autoridad para relacionarse con el ministerio. ¡Cosas de la vida!

Finalmente, se despejó el camino y concentré todo mi enfoque y esfuerzo **en ayudar a las familias con niños especiales**, mostrándoles formas alternativas a la medicación, resolviendo los conflictos personales y familiares, trabajando **la meditación como campo de trabajo para aprender control mental** y gestión emocional, siempre en entornos naturales donde poder recuperarse y descansar.

Desde aquí surgió la inspiración para poner en marcha el Programa Familia APH, basado en el Convertirse en un Agente del Cambio Experto en Intervención APH es más que una simple formación; es asumir un compromiso con uno mismo y con los demás para crear un impacto positivo en la sociedad. Es la oportunidad de adquirir las habilidades y herramientas necesarias para transformar vidas, cultivar la paz interior y promover el bienestar emocional en aquellos que más lo necesitan. Ser un experto en intervención APH significa estar a la vanguardia de la salud mental, capacitado para brindar apoyo y orientación en momentos de crisis y dificultad. Es un camino lleno de aprendizaje, crecimiento personal y gratificación, al ver cómo nuestras acciones, tienen un efecto transformador en el mundo que nos rodea.

En marzo de 2011, firmé la constitución de la Fundación RedesLife. Fundar RedesLife sentó las bases para hacer realidad lo que para mí era un mandato. Considero, que la trayectoria y los resultados de este proyecto son de utilidad pública y espero que contribuyan significativamente a impulsar la transformación hacia sociedades más saludables.

El Programa Familia APH, ha sido probado y demostrado durante estos últimos 13 años, beneficiando a más de 40.000 individuos con sus respectivas familias. Se han ofrecido más de 580 cursos y 24 ediciones de capacitación en toda España, tanto de forma presencial como virtual, además de una participación activa en congresos nacionales e internacionales.

Cada persona que ha integrado las técnicas y protocolos del método en su vida, ha proporcionado valiosas retroalimentaciones que han mejorado y enriquecido la metodología, demostrando su eficacia a través de los resultados obtenidos.

7.3. Reconocimiento UNESCO

El mayor y más significativo reconocimiento que he recibido ha sido el de mi padre, quien antes de partir de esta vida, me honró simulando ponerme una medalla al estilo militar con su mano cuando estaba en el hospital, reconociendo que lo había superado en alcance de éxitos a lo largo de mi vida, a pesar de haber pasado una gran parte de ella sin su presencia.

El increíble viaje que hemos vivido en estos años con la Fundación RedesLife nos ha llevado a ser reconocidos como miembros del Club UNESCO Málaga Prodiálogo, un honor que destaca nuestra trayectoria y nuestro impacto social. Un sello que avala el trabajo, la visión y la calidad de todo lo que gestiona la fundación basada en la cultura de paz.



7.4 Colaboraciones

Agradezco profundamente a cada una de las personas, voluntarios e instituciones que han hecho de este camino toda una experiencia maravillosa. Demuestra lo importante que es colaborar y trabajar juntos por un mismo fin, ya que la repercusión ha sido magnánima.



Universidad
Politécnica
de Cartagena



Ayuntamiento de
Benalmádena



Vicente Ferrer



La **Opinión** DE MURCIA



CANVI Cartagena
cáncer y vida



FIRMA DE LA RED UNESCO, Málaga





FORO MUNDIAL SOBRE LAS VIOLENCIAS URBANAS Y EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA Y LA PAZ

MADRID
19-21 ABRIL
2017



Certificado de participación

Lola Salamanca Sánchez

Presidenta de la Fundación Redes Life

Ha participado en el
**Foro Mundial Sobre las Violencias Urbanas
y Educación para la Convivencia y La Paz**
Celebrado en La N@ve, Madrid, del 19 al 21 de abril de 2017

Manuela Carmena Castrillo
Alcaldesa de Madrid



Lumbini Garden Foundation en Cáceres, España.





Integrated Holistic **Health.**

ihhc20.org | ihh.c20india@amrita.edu

17 March 2023

Ms. Lola Salamanca, President
Redes Life Foundation

Dear Ms. Salamanca,

On behalf of the Mata Amritanandamayi Math and as coordinator for the C20 working group on Integrated Holistic Health, I cordially invite you to participate in the upcoming C20 Integrated Holistic Health Summit, scheduled to take place on the 7th-9th of April 2023 at the Amrita Hospitals convention center, Faridabad, Haryana, India.

The C20 Integrated Holistic Health Summit is an international platform that brings together leading experts, practitioners, and researchers in the field of integrative and holistic health to discuss the latest advances and best practices in the field. The event aims to promote awareness and understanding of the benefits of integrated and holistic approaches to health and wellness, and to foster collaboration and exchange of ideas among stakeholders from around the world.

This particular event is planned to be a series of workshops interspersed with plenary sessions wherein we will be able to hear from experts in the field. We believe that your experience and expertise in the field will bring incredible value to the final policy writeup and would immensely contribute to the advancement of holistic healthcare globally. We look forward to your favorable response and hope to hear from you soon.

Thank you for your participation.

Sincerely,

Dr. Priya Nair

Co-Lead, Working Group on Integrated Holistic Health - Body, Mind and Environment
Associate Professor of Gastroenterology | Amrita Hospitals, Kochi
priyanair.aims@gmail.com | Ph: +919400998042

ALGUNOS EVENTOS DE LA FUNDACIÓN REDESLIFE:





Medalla del Club Leones



7. BIBLIOGRAFÍA

De la Historia Social a la Irenología: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3233801.pdf>

J.J. Lupi (2013) **La técnica Tapping de liberación emocional**. Ed. Edaf

Micheline Flak, Jacques De Coulon (2019) **Yoga en la escuela**. Manual básico para docentes y padres. DNX

Socioterapia de la violencia la irenología en el pensamiento de Johan Vincent Galtung,

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=155055>

Contribución específica de la Irenología al estudio de la violencia

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000043128_spa

Carta de las Naciones Unidas “Nosotros los pueblos”

https://www.oas.org/36ag/espanol/doc_referencia/carta_nu.pdf

Para Nosotros Los Pueblos: <https://www.un.org/es/chronicle/article/para-nosotros-los-pueblos>

Delors, J.(1996): La educación encierra un tesoro. Recuperado de

http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. & Salvador, M. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

Amma Amritapuri: https://es.wikipedia.org/wiki/Mata_Amritanandamayi

Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo*. Madrid, España: Ediciones Argentina.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Numancia, Barcelona: Kairós

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Numancia, Barcelona: Kairós

Mañas, I., Franco, C., Gil, D. & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Montiel, A.B., Pérez, M.R. & Rodríguez, B. (s.f.). Los mandalas como instrumento educativo. Comunidad escolar.

Recuperado de <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html>

Email: contacto@fundacionredeslife.com

Web: <https://fundacionredeslife.com>



PROPIEDAD INTELECTUAL E INDUSTRIAL

LA ORGANIZACIÓN **Fundación RedesLife** ostenta todos los derechos sobre el contenido, diseño y código fuente de esta página Web y, en especial, con carácter enunciativo, pero no limitativo, sobre las fotografías, imágenes, textos, logos, diseños, marcas, nombres comerciales y datos que se incluyen en la Web.

Se advierte a Clientes y Usuarios de que tales derechos están protegidos por la legislación vigente española e internacional relativa a la propiedad intelectual e industrial. Asimismo, y sin perjuicio de lo anterior, el contenido de esta Web también tiene la consideración de programa informático, y por lo tanto, le resulta también de aplicación toda la normativa española e internacional vigente en la materia.

<https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/legislacion.html>

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de esta Web, ni de cualquiera de **sus contenidos**, sin el permiso expreso y por escrito de LA ORGANIZACIÓN.

Asimismo, queda totalmente prohibida la copia, reproducción, adaptación, modificación, distribución, comercialización, comunicación pública y/o cualquier otra acción que comporte una infracción de la normativa vigente española y/o internaciones en materia de propiedad intelectual y/o industrial, así como el uso de los contenidos de la Web si no es con la previa autorización expresa y por escrito de LA ORGANIZACIÓN.

LA ORGANIZACIÓN informa que no concede licencia o autorización implícita alguna sobre los derechos de propiedad intelectual y/o industrial o sobre cualquier otro derecho o propiedad relacionado, directa o indirectamente, con los contenidos incluidos en la Web.

Tan sólo se autoriza la utilización de los contenidos del dominio web con fines informativos y de servicio, siempre que se cite o se haga referencia a la fuente, siendo el usuario el único responsable del mal uso de los mismos.



