Esencia Desconect@

Dónde la educación y el bienestar van de la mano





ESPACIOS SEGUROS: En Desconect@ creemos en la importancia de ofrecer un entorno seguro y tranquilo. Cuando los adolescentes llegan nerviosos o angustiados, buscamos recursos que les ayuden a recuperar la calma. En Málaga, Croqueta, nuestro compañero de cuatro patas, aporta serenidad y confianza, ayudando a que los chicos se relajen y se sientan más conectados. El piano del espacio de desconexión también se ha convertido en un gran aliado: tocar o escuchar música les permite regular sus emociones

TALLER EMOCIONAL. En Madrid, nuestros pacientes llevan a cabo "Mi círculo de emociones". Un taller emocional centrado en la toma de conciencia y la reflexión sobre cómo cambian nuestras emociones con el tiempo. Se completó un círculo con tres momentos: cómo se sentían antes de llegar, cómo se encuentran actualmente y cómo les gustaría sentirse en el futuro. Identificar y poner nombre a sus emociones junto con reconocer su evolución y generar criterio propio.





Desconect@ EN TVE: Esta semana, varios adolescentes y profesionales de Desconect@ han participado en un reportaje del programa *En Portada* de Televisión Española, dedicado a los riesgos de la inteligencia artificial en la adolescencia. Durante la grabación, reflexionamos sobre un fenómeno preocupante: el uso de rostros de menores en vídeos o imágenes creadas con IA, a menudo con contenido inapropiado, y el impacto que esto tiene.

ASÍ SUENA DESCONECT@. Esta semana, los alumnos y alumnas de 3º de ESO de Barcelona han disfrutado de una clase de música llena de ritmo, creatividad y trabajo en equipo. Una experiencia diferente para expresarse, conectar y aprender juntos a través del poder de la música. Porque cuando las palabras no bastan, la música se convierte en el mejor canal para expresar lo que sentimos.

"Como cada 10 de octubre, conmemoramos el **Día Mundial de la Salud Mental**, una jornada para reflexionar, visibilizar y cuidar aquello que no siempre se ve, pero que nos define: nuestro bienestar emocional. Los datos son claros: el 50% de los problemas de salud mental aparecen durante la **adolescencia**, una etapa de cambios, búsqueda de identidad y enorme vulnerabilidad. Por eso, educar, acompañar y escuchar en este momento es clave.

Desconect@ te recomienda…

"Estudiar el cerebro es comprender lo humanos"
Herminia Pasantes · Bióloga, investigadora y catedrática

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar digital…

¿**Te atreves a pasar un 2 días enteros sin redes sociales**? Borra temporalmente las apps. Cada vez que te venga la tentación de abrirlas, anota qué estabas haciendo o pensando.
Al final del día, reflexiona:
¿Qué has hecho con ese tiempo extra?
¿Has notado más calma,, creatividad o conexión con los demás?
¿Qué has aprendido de ti mismo/a?