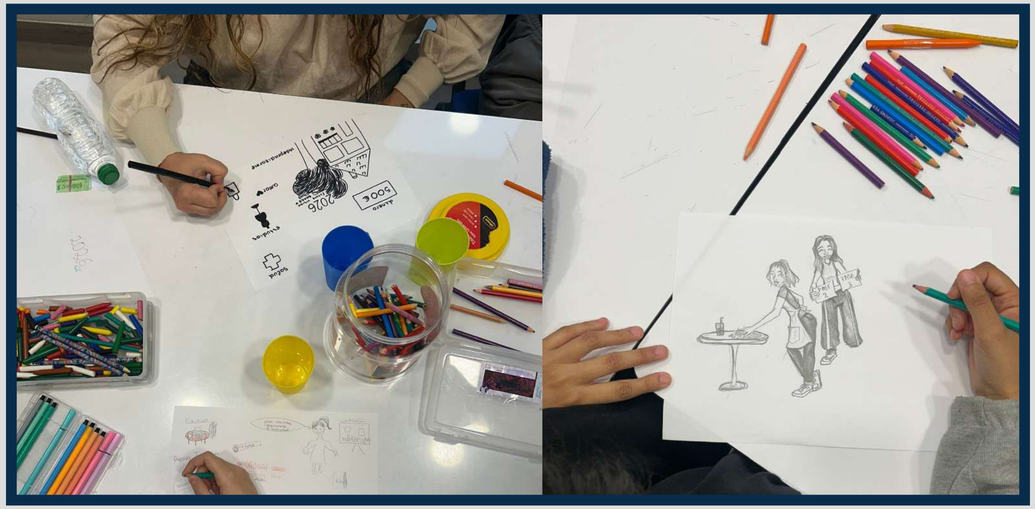
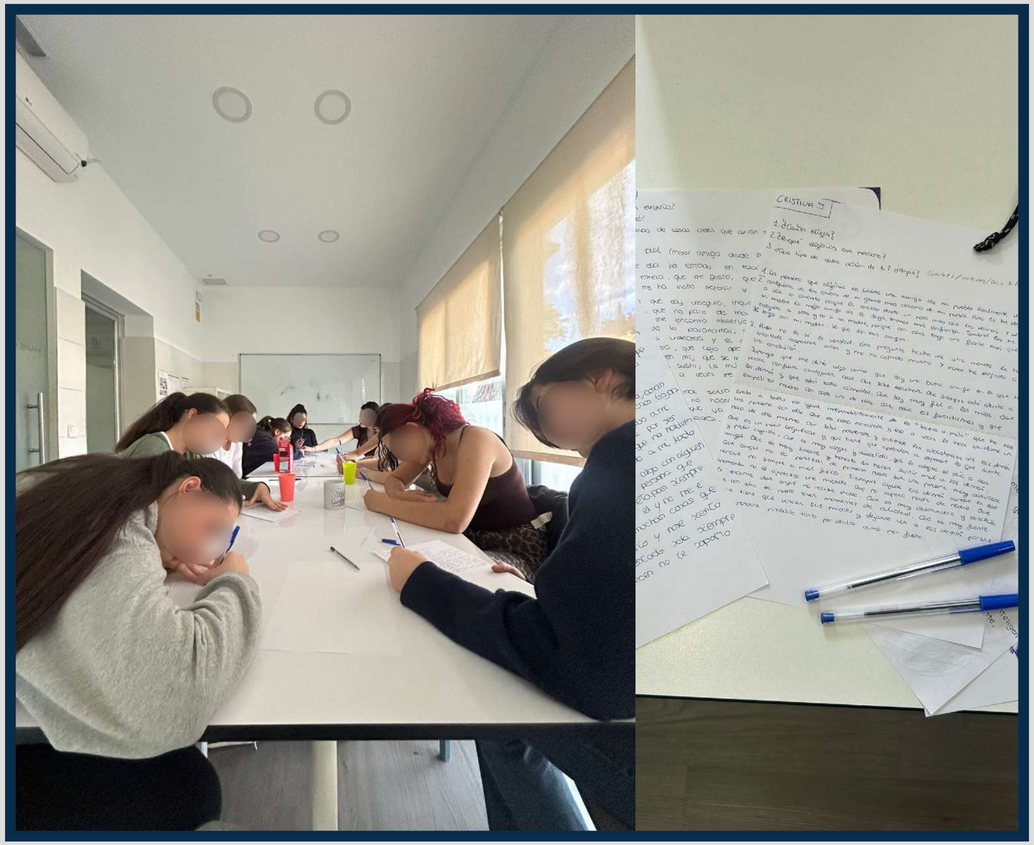
Esencia Desconect@

Dónde la educación y el bienestar van de la mano



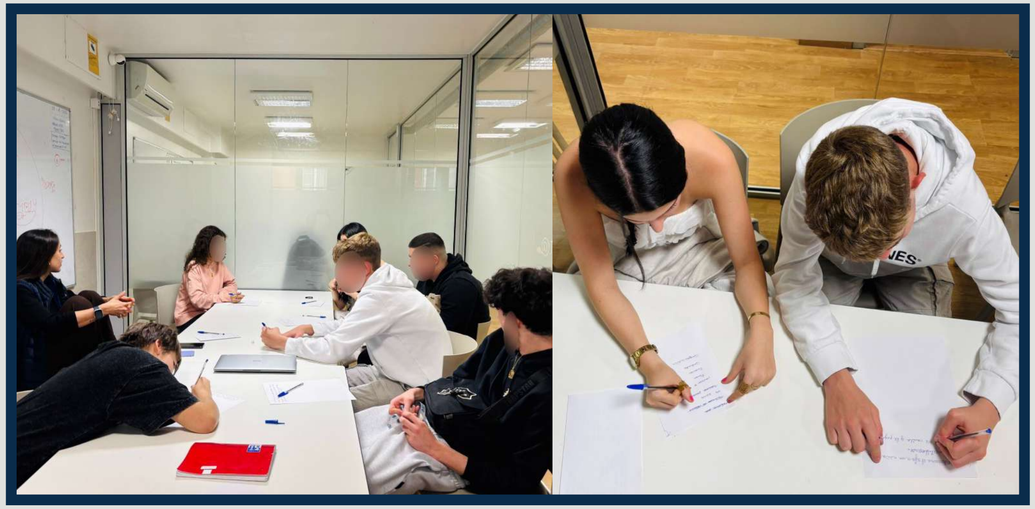
ARTETERAPIA. En Desconect@ Madrid, hemos realizado un taller de Arteterapia centrado en la creación de un *vision board*, una herramienta visual que ayuda a proyectar deseos, objetivos y emociones. A través de imágenes, palabras, colores y composiciones personales, los participantes han podido conectar con sus metas, emociones y propósito, expresando de forma creativa aquello que quieren construir en su presente y futuro.



AUTOCONOCIMIENTO. En Desconect@ Madrid, los paciente realizan el taller de autoconocimiento, los participantes exploran su identidad imaginando cómo los describiría una persona cercana. A través del dibujo y la reflexión, identifican fortalezas, cualidades y aspectos importantes de sí mismos, favoreciendo una mirada más consciente y positiva sobre quiénes son.



ARTE. Los alumnos de Desconect@ Málaga están trabajando en la asignatura de plástica, las figuras geométricas de forma creativa y manipulativa. Mediante recortes, dibujos y composiciones, los alumnos aprenden a reconocer formas como el círculo, el cuadrado y el triángulo, desarrollando su imaginación, observación y expresión artística. Estas actividades refuerzan la psicomotricidad fina, al trabajar la precisión y coordinación al recortar, pegar y colorear.



LA RABIA TAMBIÉN HABLA. Con el grup de habilidades sociales de Desconect@ Barcelona trabajamos la gestión de la rabia, una emoción intensa que a menudo cuesta entender y expresar. A través de dinámicas en pareja y la técnica ABC, los participantes han reflexionado sobre qué hay detrás del enfado, cómo reaccionan y cómo pueden expresarlo de forma más saludable y consciente. Un espacio para recordar que, muchas veces, la rabia es solo la puerta a emociones y necesidades que necesitan ser escuchadas.

Hantavirus. En los últimos días se han comunicado algunos casos aislados de hantavirus en distintos países, lo que ha generado cierta atención informativa. Se trata de una infección poco frecuente, asociada principalmente al contacto con roedores en entornos muy concretos, y que no presenta, a día de hoy, una situación de alarma general. Desde las autoridades sanitarias se mantiene la vigilancia y el control de los casos, y todo apunta a que se trata de episodios puntuales.

Desconect@ te recomienda…

"Como mejorar tu forma de hablar"
Victor Kuppers

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar…

"Dedicad 10 minutos al día sin móviles, tablets ni televisión. Solo familia"

Podéis conversar, dar un paseo, dibujar juntos…

Todos participan. Sin excepciones. Adultos incluidos.