Esencia Desconect@

Donde la educación y el bienestar van de la mano



ENCUENTRA TU LUGAR. En Desconect@ Barcelona hemos trabajado el concepto de "lugar seguro", ese espacio, real o imaginario, donde cada persona encuentra calma, protección y bienestar. A través del dibujo, nuestros pacientes han representado ese lugar especial y lo han compartido con el grupo, favoreciendo la expresión emocional, el conocimiento mutuo y la creación de un espacio de confianza. En el Hospital de Día utilizamos herramientas creativas como esta para ayudar a los adolescentes a expresar lo que sienten, fortalecer los vínculos y seguir construyendo un entorno donde puedan crecer con seguridad.



HOSPITAL DE DÍA MÁLAGA. 🎈 Lo que mostramos y lo que llevamos dentro para reflexionar sobre nuestra identidad. En el exterior, cada alumno representó las cualidades que los demás ven en él; en el interior, aquellas emociones y fortalezas que muchas veces permanecen ocultas. Una cuerda simbolizaba las cargas y miedos que nos frenan. Una actividad que favorece el autoconocimiento, la expresión emocional y la toma de conciencia. 🎸 El poder de la música La música volvió a convertirse en una gran herramienta terapéutica. A través de la guitarra, nuestros adolescentes trabajaron la expresión emocional, la autoestima y la gestión del estrés, mientras reforzaban valores como la empatía, el respeto y la cohesión del grupo.



CADA PIEZA CUENTA. En Desconect@ Madrid realizamos el taller de autoconocimiento diseñado para ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre su identidad, reforzar su autoestima y fortalecer el sentimiento de pertenencia al grupo. Cada participante personalizará una pieza de puzzle con aquello que le define: sus cualidades, intereses, sueños, fortalezas y todo aquello que le hace único. Después, uniremos todas las piezas para crear un gran puzzle colectivo. Ponemos en valor la diversidad y transmite un mensaje esencial: cada persona es diferente, valiosa e imprescindible para construir un grupo unido.



EDUCACIÓN MÁLAGA. Durante las últimas semanas hemos impartido 11 sesiones formativas para directores y equipos directivos de centros educativos de Málaga, en colaboración con la Concejalía de Educación del Ayuntamiento. Esta iniciativa nos ha permitido seguir dando a conocer la realidad de la salud mental en la adolescencia y acercar Desconect@ a más profesionales y familias. Nuestro objetivo es claro: que cada vez más personas sepan que existen recursos especializados para ayudar a adolescentes antes de que sus dificultades se agraven.

España, a un paso de la gloria La selección española de futbol masculino ha vuelto a hacer historia al clasificarse para la **final del Mundial 2026**, la segunda de su historia tras la conquistada en Sudáfrica 2010. Este domingo animaremos a La Roja con la ilusión de volver a levantar el trofeo y disfrutar de una nueva página histórica para el fútbol español. ¡Vamos!

Desconect@ te recomienda...

"15 Hábitos para Dominar tu Mente"
Marian Rojas Estapé · Doctora Psiquiatra

Click aquí para reproducirlo

Reto familiar...

"Decir lo bueno"

Cada miembro escribirá de forma anónima una cualidad positiva de los demás.

Después, leedlas juntos.