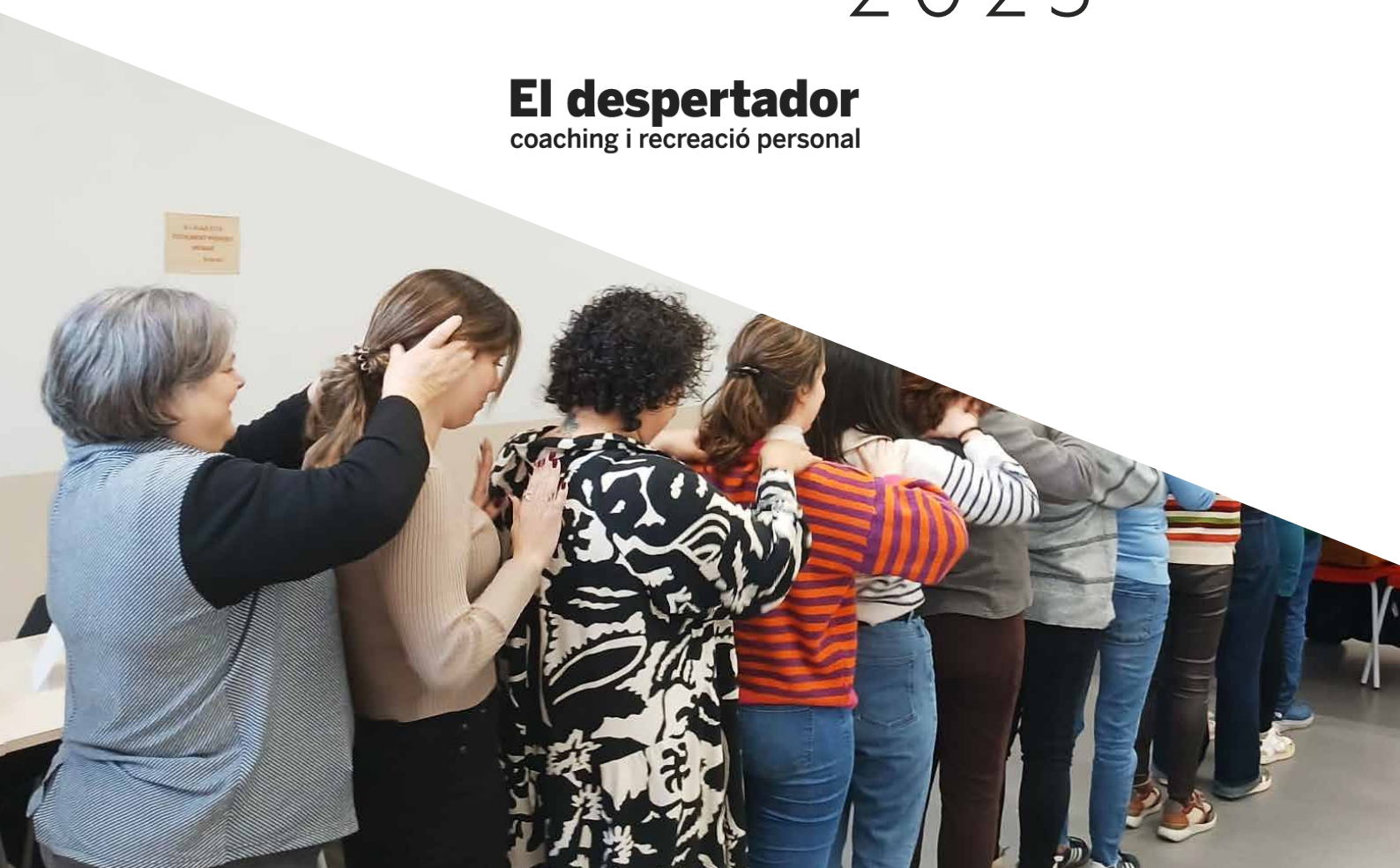




HACEMOS MEMORIA

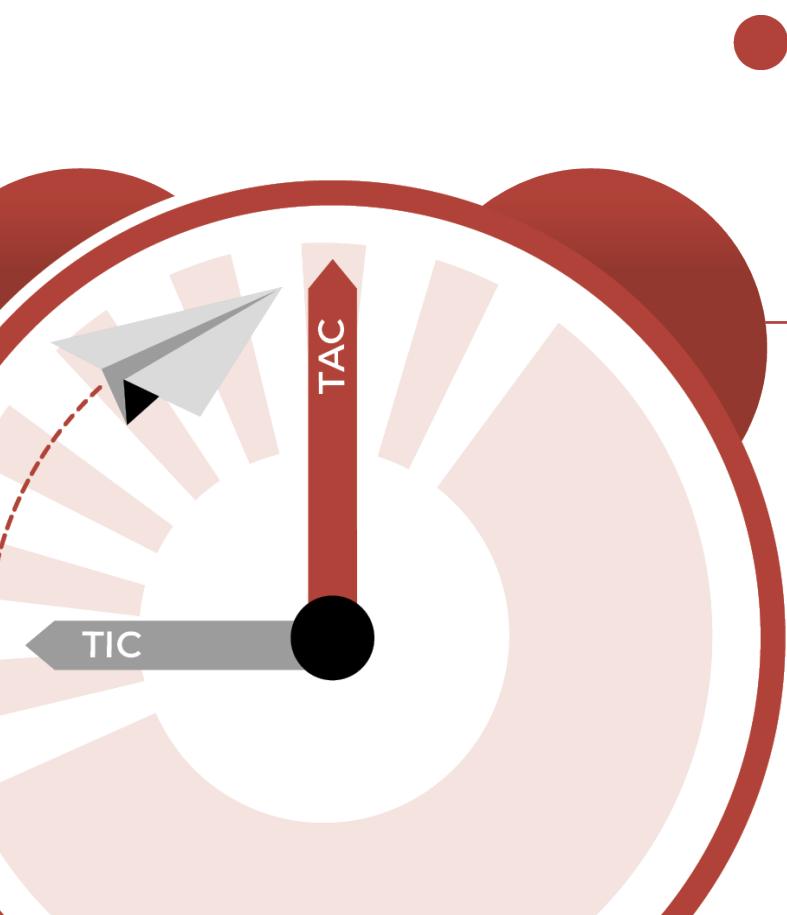
2025

El despertador
coaching i recreació personal



Índice

Carta de presentación	4
Qué hacemos y cómo lo hacemos	6
Participación y proyectos	8
Lo más destacado del año	10
Ámbitos de actuación	11
 Bienestar emocional	11
 Orientación y desarrollo competencial	17
 Gestión de equipos y clima en las organizaciones	21
Comunicación	27
Creando red	29



El despertador 2025 · Hacemos Memoria

Presentación: Anna Soriano Oliver y Jordi Muñoz Jovell, dirección El despertador.

Redacción: Mariona Rabasa Yrla.

Maquetación: Mariona Rabasa Yrla.

Fotos: Equipo El despertador, Ajuntament de Caldes de Malavella, Unsplash, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Nous Cims.

El 2025 en cifras



106
proyectos



38
personas
dando cuerda



6.807
personas
participantes



24.308
personas
haciendo
comunidad



184
organizaciones



9,5
de valoración
media de las
actividades

Carta de presentación



Fiesta de celebración del 14o aniversari en el Espai Jove La Fontana de Gràcia, Barcelona.

A menudo asociamos celebrar con brindar por lo conseguido. Por los logros, los resultados, los objetivos alcanzados.

Pero... ¿y si celebrar fuera mucho más que eso? ¿Y si celebrar fuera una forma de vivir? Una actitud ante lo que somos, lo que nos sucede y lo que compartimos.

Vivimos en un tiempo que nos empuja constantemente a ir más allá. A hacer más, a ser más, a demostrar más. Un tiempo atravesado por una autoexigencia sutil —y a veces no tan sutil— que nos promete una felicidad que siempre parece estar un poco más adelante, un poco más arriba, un poco más lejos.

Quizás por eso, después de más de quince años de recorrido, sentimos que no se trata únicamente de mirar atrás. Se trata de celebrar. Celebrar lo que hemos construido, sí. Pero sobre todo celebrar lo que

hemos vivido. Las personas que han pasado, las que están y las que vendrán. Los latidos compartidos — los TIC y los TAC—, los silencios llenos, los momentos de duda y los de claridad. Celebrarnos como equipo. Celebrar la comunidad. Celebrar el camino.

Porque si algo hemos ido descubriendo a lo largo de estos años es que el bienestar no llega cuando todo está bien, sino cuando nos permitimos habitar lo que es.

Y en ese aprendizaje ha ido tomando forma una certeza: muchas de las fuentes de malestar que nos atraviesan no vienen de fuera, sino de los relatos —por no decir mandatos— que nos contamos —por no decir imponemos— sobre cómo deberíamos vivir, amar, sentir o triunfar. Mitos que nos presionan, nos alejan de nosotras mismas y de lo esencial.

De esta inquietud nace también uno de los proyectos



más significativos de este año: El malestar de la felicidad. Desmontando mitos para habitar el bienestar, una invitación a cuestionar estas narrativas y abrir espacios más honestos, auténticos, humanos y habitables. Un libro que, además, durante este año hemos transformado en un curso online vivencial, creado con el propósito de ofrecer un espacio significativo desde el que cultivarse a través de la conciencia.

Porque quizá volver a la esencia no consiste en llegar a ningún lugar nuevo, sino en permitirnos ser quienes somos. Liberarnos de todo aquello que sobra para recordar —volver a pasar por el corazón— aquello que ya habita en nosotros. Y desde ahí, empezar a vivir con otra mirada. Una mirada que no busca tanto llegar como celebrar mientras camina.

Así, esta memoria no pretende ser únicamente una recopilación de acciones, cifras o proyectos. Es una oportunidad. Una pausa. Un espacio para tomar perspectiva, reconocer y agradecer el camino recorrido.

Recuperando la metáfora de Julio Cortázar en Instrucciones para subir una escalera, quizá necesitemos, de vez en cuando, atrevernos a subir las escaleras de espaldas. No para avanzar más rápido, sino para contemplar el camino recorrido con mayor atención, reconocer cada paso dado y no solo aquello que todavía nos queda por recorrer. Tal vez así viviríamos con menos prisa, menos estrés y menos ansiedad; y

con más presencia, más conciencia y más bienestar.

Por todo ello, hoy hacemos memoria para celebrarnos. Para dar valor a todo aquello que se ha movido, muchas veces de forma invisible, pero profundamente transformadora. Para reconocer el privilegio de caminar acompañados y seguir cuidando este espacio compartido donde el bienestar se construye entre todas y todos.

Gracias a todas las personas que formáis parte de este viaje —equipo, colaboradoras, alianzas, participantes y comunidad— porque sin vosotras nada de esto tendría sentido.

Seguimos.

Seguimos despertando.

Y, sobre todo, seguimos celebrando.



Anna Soriano i Jordi Muñoz,
dirección El despertador.



De izquierda a derecha, el equipo de El despertador: Jordi Esqué, Mariona Rabasa, Anna Soriano, Maricel Ruiz y Jordi Muñoz.



¿Qué hacemos y cómo lo hacemos?

Desde 2010, facilitamos **procesos de aprendizaje y de gestión del cambio**, promoviendo el **autoconocimiento, la orientación, la gestión emocional y el desarrollo competencial**, mediante una metodología **vivencial, participativa y reflexiva**.

Generamos contextos en los que el aprendizaje se construye desde la experiencia, el juego, la diversión y la reflexión. Consideramos que es desde la vivencia donde se producen los cambios internos más importantes. Por ello, trabajamos desde la creatividad y la fomentamos en todo momento en todas las personas participantes, apostando por un aprendizaje significativo y dinámico, donde las invitamos a disfrutar, despertando su potencial y sacando el máximo partido de su experiencia para proyectarse en el camino que quieran emprender.

Valores

Conciencia, creatividad y acción. Son los tres valores que definen nuestra filosofía de trabajo y nuestra visión de la vida. Nos mueven las personas y su calidad de vida, y confiamos plenamente en su potencial para hacerse responsables de vivir mejor, de su propio bienestar.

¿Quiénes somos?

El despertador está formado por un equipo polivalente y heterogéneo, con vocación de servicio. Personas flexibles, creativas y con espíritu emprendedor con quienes trabajamos en equipo para desarrollar las distintas acciones formativas y los retos que se nos plantean, así como para liderar proyectos y propuestas.

Este 2025 hemos podido contar con una red de colaboraciones formada por 38 personas. A todas ellas, con quienes hemos hecho camino juntas, ¡muchas gracias!

En formación permanente

Personas expertas en acompañamiento en la gestión del cambio, la gestión de la incertidumbre, la orientación, el desarrollo competencial, el trabajo en equipo y la comunicación, pero sobre todo con un gran capital humano.

A lo largo de todo el año celebramos juntas espacios de supervisión y encuentros de cohesión. También realizamos formaciones internas sobre temas específicos y reuniones presenciales de seguimiento y valoración del Plan Estratégico.



Jornada con el equipo de colaboradores en el espacio A la Font de Mataró. Diciembre de 2025.





Foto de família en la celebración de equipo y colaboradores/as del 15 aniversario. Mayo de 2025.

En 2025 hemos contado con:

Equipo base

Jordi Muñoz
Anna Soriano
Maricel Ruiz
Jordi Esqué
Mariona Rabasa
Míriam Martí

Equipo colaborador

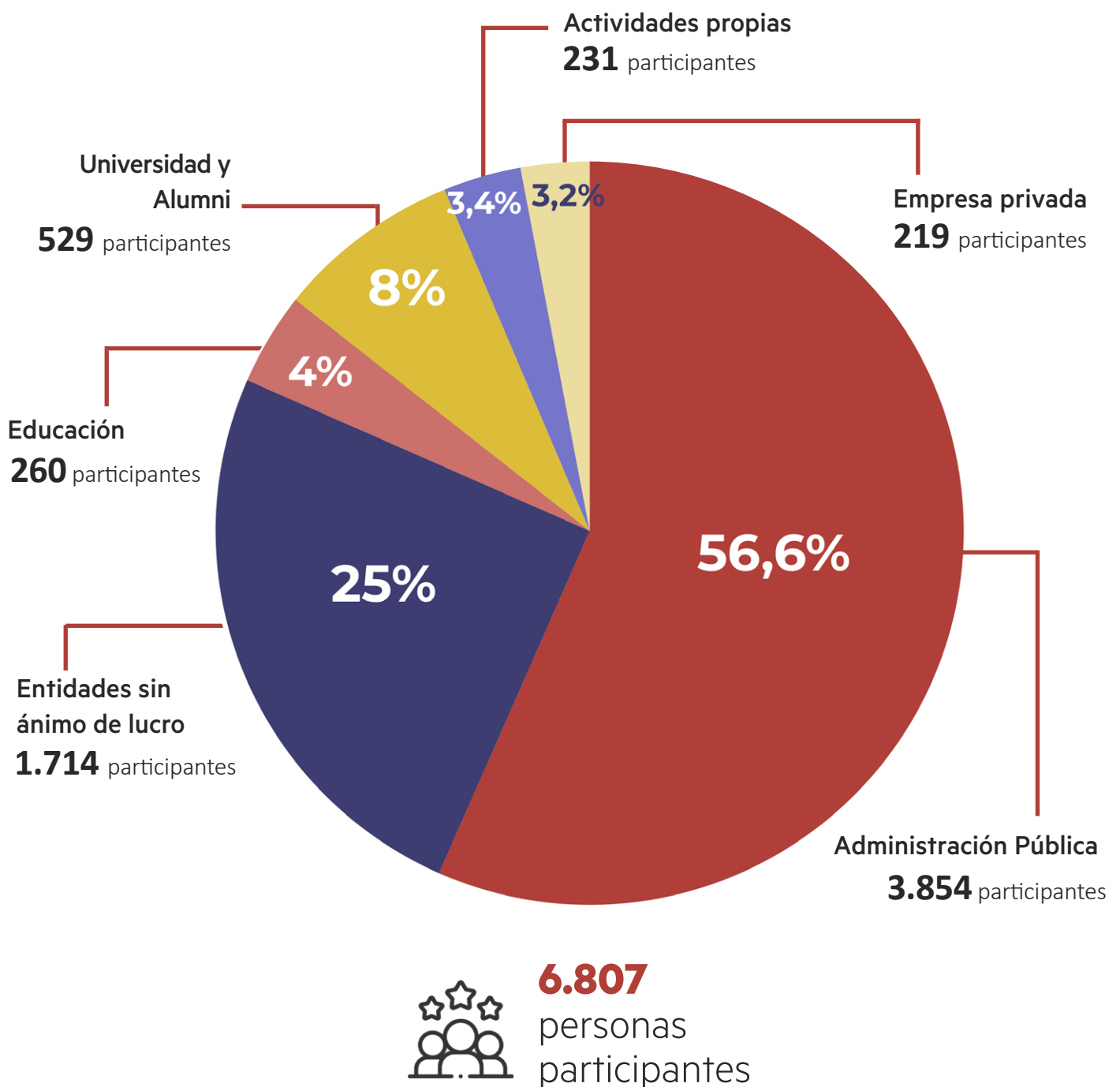
Elisabet Alguacil
Carles Andrés
Nicolàs Bobadilla
Miquel Bolós
Joan Canals
Pau Català
Laura Cespedosa
Laia Colom
Isabel Cordon
Mercè García

Paula Gelpi
Alba Gomez
Emma Llorens
Agnès Monferrer
Marina Moreno
Mané Nogueira
Txell Parareda
Enriqueta Pérez
Maria Teresa Pirla
Anna Recoder
Albert Vinyals
Joel Ruiz
Montse Ruiz
Gemma Sadurní
Rafel Sánchez
Roger Sans
Silvia Sant
David Sitges
Cristina Torrens
Eulàlia Tort
Katia Velar
Alba Veryser
Ari Vigueras

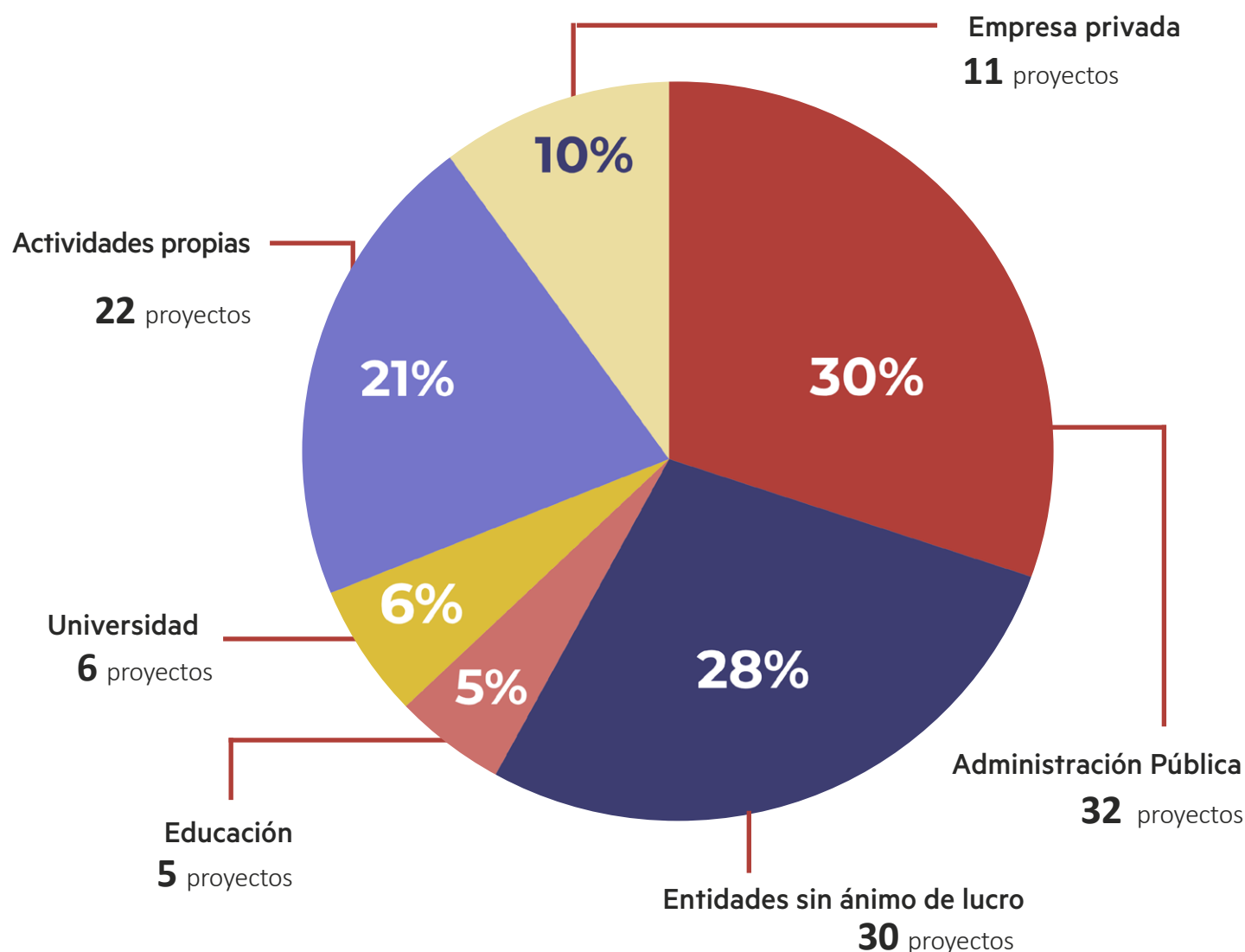


Participación y proyectos

Porcentajes según volúmen de participantes:



Pocentajes según volúmen de proyectos



106
proyectos

Participación según colectivo:

2.310 Alumnado
1.224 Grupos a medida
1.079 Familias
628 Abierto
524 Universitarios/as
512 Jóvenes
424 Equipos de trabajo
50 Infancia
40 Mujeres

Acciones según tipo de formación:

36 Curso
25 Taller
17 Sesión individual
16 Conferencia/charla/webinar
5 Escuela online
5 Jornada
2 Teambuilding
1 Guía metodológica



Lo más destacado del año...

Un año toma forma a partir de lo que nos pasa, pero también de **lo que pensamos, de lo que deseamos, de lo que decidimos, de lo que hacemos...** El 2025 ha sido, para El despertador, un año de hacer crecer semillas sembradas hace tiempo y de abrir nuevos caminos fieles a nuestra manera de entender el acompañamiento. Hemos celebrado nuestros 15 años de trayectoria, hemos publicado un nuevo libro y hemos ampliado servicios y alianzas con nuevas propuestas para instituciones y administraciones.



Publicamos el libro 'El malestar de la felicidad'

Después de mucho tiempo trabajándolo, y gracias a la confianza de más de 200 personas que aportaron su granito de arena, en abril de 2025 se publicó ***El malestar de la felicidad. Desmontando mitos para habitar el bienestar***, escrito por nuestro compañero y codirector Jordi Muñoz Jovell y editado por el sello Kairat de la plataforma Edita. A lo largo del año, además, se han realizado varias reimpresiones y una decena de presentaciones con público.



Celebramos 15 años viajando del TIC al TAC

En 2010, nuestro compañero Jordi Muñoz puso por primera vez El despertador en hora. 15 años después, hemos querido celebrar el camino con distintas acciones e iniciativas para poner en valor nuestro trabajo y agradecer a todas las personas que nos han acompañado. El pasado mes de enero celebramos el cierre en el Espai Jove La Fontana, en el barrio de Gràcia, con una fiesta rodeados de nuestra red.



Estrenamos nuestro primer curso online Kit de bienestar en el trabajo

Después de poner en marcha nuestra primera escuela online, en febrero de 2025 lanzamos el Kit de Bienestar en el Trabajo, un curso online y bajo demanda para **despertar el potencial de las personas y vivir el trabajo con mayor bienestar**. La formación, con la metodología vivencial y creativa que nos caracteriza, está creada y facilitada por nuestra compañera y codirectora Anna Soriano.



Ampliamos servicios y alianzas

Este 2025 hemos tenido la oportunidad de acompañar a colectivos e instituciones en nuevos escenarios. Por un lado, hemos dinamizado con éxito las jornadas de Networking de Caldes de Malavella, una iniciativa para conectar emprendedores, empresas locales y agentes del territorio. Por otro, hemos creado una herramienta académica para trabajar la orientación vocacional en el aula y acompañar a la comunidad educativa durante las visitas a ferias de orientación profesional.



Ámbitos de actuación



Bienestar emocional



38 proyectos



2.113 participantes

Desde El despertador acompañamos a las personas a mejorar su bienestar emocional en relación con su TIC-TAC* diario: consigo mismas, con su entorno y con los retos vitales de salud, laborales, familiares o personales que afrontan. Ponemos el foco **en el presente y hacia dentro**, en lugar del futuro y hacia fuera. Las orientamos a encontrar en sí mismas los recursos necesarios para vivir los procesos de cambio desde el TAC (Tiempo AutoConciente), tomando las riendas de su propio viaje vital.

Como siempre decimos en El despertador: **no podemos decidir todo lo que nos ocurre, pero sí podemos decidir qué hacer con lo que ocurre**. Muchas veces nos acabamos convirtiendo en nuestro propio obstáculo para el bienestar, asumiendo mandatos invisibles que generan culpa, exigencia, desconexión y sensación de vacío. Es evidente que existen determinantes sociales que condicionan tanto nuestra mirada como nuestra capacidad de movimiento y transformación. Aun así, en una sociedad que nos empuja constantemente hacia estándares imposibles, ni siquiera alcanzar una vida cómoda garantiza la abundancia.

No es lo mismo vivir en bienestar que habitarlo.

No, no podemos decidir todo lo que nos pasa; sin embargo, sí podemos conectar y construir una vida con sentido desde la aceptación de las circunstancias, del presente, jugando con las cartas que tengamos, sabiendo que contamos con nosotras mismas para sostenernos.

Por eso, nuestro acompañamiento se centra en el **autoliderazgo** de cada persona para que conecte con la abundancia, se convierta en protagonista de su vida y la transforme en una realidad con propósito y bienestar.

*Extret de la *Metàfora despertadora*. TIC: Temps InConscient- TAC: Temps Amb Consciència.



Habitar el bienestar.

Nuestra invitación a vivir con más autenticidad



Habitar es la huella de la vida; es dejar rastro.

Ivan Illich, filósofo austríaco.

Durante todos estos años acompañando el bienestar de personas y organizaciones, nos hemos dado cuenta de que hay una constante que se repite: **la mayor parte de las fuentes de malestar no están fuera, sino en las autoexigencias que nos imponemos para cumplir expectativas irreales y sobredimensionadas.** Vivimos en una época obsesionada con la felicidad. Pero no cualquier felicidad, sino una que parece impuesta: Ser la mejor versión, sin permitirnos fallar. Crecer sin parar, sin respetar nuestros ritmos. Saberlo todo, como si la incertidumbre fuera un fracaso. Sentir siempre en “positivo”, escondiendo el dolor y la vulnerabilidad. Este mandato constante de ser felices, perfectas y seguras nos deja exhaustas, atrapadas en un malestar silencioso. Nos exige tanto que olvidamos lo más sencillo: habitar la vida desde la autenticidad, con nuestras luces y sombras.

De ahí nace nuestra invitación a hacer una pausa, a crear un espacio para respirar y reconocerte. Para que, en medio del ruido, puedas **recuperar algo tan esencial como tu bienestar.**

- **Publicamos el libro ‘El malestar de la felicidad. Desmontando mitos para habitar el bienestar’.**

Después de mucho tiempo trabajándolo, y gracias a la confianza de más de 200 personas que aportaron su granito de arena en la campaña de mecenazgo, en abril de 2025 se publicó el libro **El malestar de la felicidad. Desmontando mitos para habitar el bienestar**, escrito por nuestro compañero y codirector Jordi Muñoz Jovell y editado por el sello Kairat de la plataforma Edita.

El nuevo libro de El despertador nos invita a emprender un recorrido por los 10 mandamientos de la felicidad, tomando conciencia de sus mitos a través de cuentos originales, metáforas, reflexiones y las preciosas ilustraciones de **Marta Castro Serra**.

El 15 de mayo lo presentamos por primera vez en el espacio Calàbria 66 de **Barcelona**, en un estreno muy especial que confirmó la necesidad de poner palabras al malestar.

La gira de presentaciones también pasó por la **biblioteca municipal de Caldes de Malavella**, la **librería Documenta de Barcelona**, la **Casa de Cultura de Girona**, la sede de la **Fundación Ecología Emocional**, la



Fabra i Coats, la librería Parcir de Manresa y una presentación en directo online.

Desde aquí, queremos agradecer a todas las personas que ya lo han leído, lo han regalado, lo han recomendado y lo han hecho suyo.

Hay propuestas que se convierten en puertas, ventanas, oportunidades para viajar. Empezar este viaje es ir hacia un lugar donde no hay promesas de destinos paradisíacos, sino mucho permiso para ser quien eres, aquí y ahora. Para ir descubriéndote, cuestionándote, y cuestionando nuestro entorno cultural y social.

Noemí Alcázar · Bibliotecaria

Siento que algunas cosas han cambiado en mi manera de pensar sobre mis prioridades y el tiempo que dedico —o no— a cada cosa.

Hugo

Me ha ayudado a tomar conciencia de un malestar que sentimos muchas personas, pero que cuesta identificar: cómo la autoexigencia, la comparación y la presión por rendir acaban generando más desgaste que bienestar. También me ha ayudado a reflexionar sobre cuánto tiempo vivimos en piloto automático y la necesidad de una relación más consciente y regulada con el tiempo y con una misma. No ofrece recetas rápidas, sino una reflexión honesta y necesaria.

Cèlia Mareca · Neuropsicóloga

Una propuesta para reflexionar sobre el sentido de la “felicidad” en los tiempos que corren... te interpela, te mueve, te cuestiona... te hace viajar hacia tu interior para descubrir nuevas respuestas y formas más saludables de relacionarte contigo misma y con la vida.

Núria Chiva · Coach



• Una Eixida especial para habitar el bienestar.

Coincidiendo con la publicación del libro, en abril dedicamos un episodio de L'Eixida, nuestro podcast, a hablar sobre habitar el bienestar: esos momentos de presencia, serenidad y disfrute en los que el tiempo parece pasar volando, la mente se relaja y el corazón se llena. Conversamos en el bosque con **Isabel Verdaguer, ecoterapeuta y directora del proyecto Biotop Natura**, sobre los beneficios del contacto con la naturaleza, y recogimos una decena de testimonios que nos compartieron qué les aporta bienestar.



Vivir el día a día laboral con más conciencia.

Cuando el trabajo se convierte en una aventura con

Pasamos más de un tercio de nuestra vida trabajando. Algunas personas viven gran parte de ese tiempo con inercia y resignación; otras, con sentido y satisfacción. El bienestar laboral surge cuando el entorno de trabajo nos permite crecer, expresar nuestra creatividad y desarrollar nuestro potencial. **Conectar con el sentido de lo que hacemos transforma completamente nuestra experiencia laboral y, por extensión, mejora nuestro bienestar emocional.** Pero para generar cambios y mantener la motivación, primero necesitamos hacernos las preguntas adecuadas. Si no cuidamos la relación con nosotras mismas, difícilmente encontraremos las respuestas que nos ayuden a crecer, y acabaremos viviendo el día a día laboral con estrés, desmotivación y desgaste.

En El despertador acompañamos a personas y organizaciones a superar la inercia y el malestar, conectar con una mirada apreciativa y despertar el sentido y la motivación.

- **Curso online Kit de Bienestar en el Trabajo.**

A principios de 2025, y después de muchos meses de trabajo, lanzamos nuestro primer curso online: Kit de Bienestar en el Trabajo. Un espacio práctico de reflexión y acción que invita a recorrer un camino de autoobservación, toma de conciencia y transformación de aquellos aspectos del entorno laboral que cada persona quiera redefinir o reenfocar.

Creado y facilitado por nuestra codirectora Anna Soriano, incluye:

- estrategias y recursos aplicables en el día a día
- nuestra metodología vivencial y creativa
- flexibilidad horaria y autonomía total
- y, sobre todo, nuestra experiencia de más de 15 años acompañando a personas y organizaciones.



Gestionar los cambios vitales en familia .

El reto de crecer y acompañar a crecer

A raíz de la pandemia se hicieron más evidentes las dificultades que tenemos las personas en la gestión emocional ante situaciones de incertidumbre, así como el aislamiento y la dificultad de generar red y sentimiento de pertenencia. Además, cada día aumentan de forma notable los problemas de salud mental y violencia, tanto en las aulas como en la sociedad en general. Desde El despertador **acompañamos a las familias —madres, padres, hijos e hijas— a lo largo de las diferentes fases del ciclo vital, desde la infancia hasta el paso a la vida adulta.** Ofrecemos espacios de reflexión y acompañamiento para: comprender y atender los cambios de la adolescencia acompañar la gestión emocional generar vínculos afectivos, efectivos y constructivos y apoyar la toma de decisiones

- **Bienestar emocional para el aprendizaje.**

En 2025 nos hemos sumado al programa de la **Diputación de Barcelona** Bienestar emocional para el aprendizaje, un ciclo de formaciones grupales orientadas a ofrecer recursos al alumnado de 1º de ESO y a sus familias. Para el alumnado, las sesiones se centran en herramientas para gestionar su mundo emocional. Para las familias, el foco está en la gestión emocional del entorno familiar y el acompañamiento en la educación emocional. Hemos hecho sesiones en los siguientes centros educativos: INS Mediterrània (El Masnou), INS Quercus (Sant



Joan de Vilatorrada), Institut Esteve Albert (Sant Vicenç de Montalt) y INS Thalassa (Montgat).

- **Mens Sana en las Bibliotecas.**

El programa **Mens sana** es una iniciativa de la Red de Bibliotecas de la Diputación de Barcelona de charlas, conferencias y talleres en las bibliotecas en torno a este concepto amplio que afecta al bienestar emocional, psicológico y social de las personas.

Durante los años 2025 y 2026, el programa tiene como temática el bienestar emocional y los jóvenes, y desde El despertador tenemos el placer de colaborar en la coordinación e impartición junto con la psicóloga especializada en infancia, adolescencia y familia, Kàtia Velar.

El ciclo propone talleres vivenciales, participativos, reflexivos y aplicables, enfocados, por una parte, a acompañar a jóvenes y adolescentes estableciendo vínculos afectivos y constructivos, y con el objetivo de fomentar el autoconocimiento, la capacidad de autorregulación y el cuidado de la salud emocional.



Por otra parte, el programa también ofrece herramientas a las familias para que puedan acompañar mejor a los jóvenes y crear vínculos afectivos y constructivos.

En total, ofrecemos 6 modalidades de talleres y llegamos a 19 bibliotecas en todo el territorio.

- **Charlas sobre emociones, redes sociales e hijos.**

La Diputación de Barcelona ha contado con nosotros para impartir el ciclo de charlas en torno a este tema y sensibilizar sobre la importancia de los límites en el uso de pantallas y las redes sociales, dirigidas a familias con adolescentes de 12 a 16 años.

Desde El despertador hemos impulsado más de 30 charlas para reflexionar sobre el papel que, como padres y madres, tenemos como referentes digitales.

Hemos hablado de límites, de adolescencia, de miedos... pero sobre todo, de oportunidades.



Sintonizando con la vida a través de la musicoterapia.

Música que sana

Es un hecho incuestionable que la música nos conecta con la vida. Es un lenguaje universal y muy intuitivo que facilita la conexión en todos los ámbitos. Es la puerta de entrada a nuestro mundo emocional, ya que nos ofrece la posibilidad de canalizarlo, pero también de salida: podemos expresarnos a través de ella.

En El despertador llevamos años acompañando a personas y organizaciones a través de la musicoterapia, y en 2025 hemos podido ampliar nuestro servicio fuera de Cataluña.

- **DOMUM PROGRAMME. Musicoterapia en el entorno hospitalario.**

Desde 2024 tenemos la fortuna de colaborar en **DOMUM PROGRAMME**, un proyecto de la Fundació Nous



Cims que fomenta el bienestar emocional de las personas en procesos oncológicos mediante la creación de espacios terapéuticos y actividades psicosociales orientadas a generar experiencias positivas y reparadoras en hospitales. En 2025, además de Cataluña, hemos llegado también a hospitales de Madrid y Baleares.



Paralelamente, hemos realizado sesiones de cuidados y gestión emocional dirigidas a acompañantes de pacientes, así como otras destinadas al personal sanitario del Hospital de Girona.

- **Musicoterapia en la atención domiciliar paliativa**

Este año, hemos vuelto a participar en el programa de cuidados paliativos de la **Fundación Enriqueta Villavecchia**, una entidad dedicada a la oncología infantil con la que tenemos el placer de colaborar desde hace años y con la que hemos tejido un vínculo muy especial. En este sentido, hemos realizado sesiones bisemanales de musicoterapia a domicilio a un total de 50 niños y niñas (y sus familias), una experiencia que les proporciona alivio emocional y apoyo en la gestión del dolor, mejorando su calidad de vida.

- **KOA Música.**

Koa es también una iniciativa de la Fundació Nous Cims de prevención de la salud mental de adolescentes en riesgo de sufrimiento emocional y/o psicológico, en la que, a través de diferentes experiencias o disciplinas (la música, la aventura, el teatro y el deporte), se pretende fomentar el bienestar emocional y favorecer la resiliencia. Nosotros, en alianza con las diferentes educadoras de los centros donde trabajamos, lo estamos facilitando a través de la música. Y el equipo de El despertador (formado por un/a musicoterapeuta y una persona experta en bienestar emocional y gestión de grupos adolescentes) hemos vuelto a realizar sesiones semanales con un total de **135 adolescentes de 7 centros abiertos de Barcelona, El Prat, Santa Coloma de Gramenet, Salut Alta, Girona y Salt**. El proceso que experimentan los y las adolescentes a lo largo del curso les fortalece a través de herramientas, recursos y estrategias para que sean más resilientes ante las adversidades que se les presentan ahora y en su futuro, y así reducir los riesgos de desarrollar un posible trastorno mental.

En este sentido, en septiembre de 2025 también impartimos un taller con más de **70 jóvenes de la Orquesta Joven de La Selva, de la mano de la Oficina Joven de La Selva**, sobre bienestar emocional a través de la música.





Orientación y desarrollo competencial



37 proyectos



4.061 participantes

La orientación y el desarrollo competencial, entendidos desde la mirada despertadora, no son solo procesos para tomar decisiones educativas o profesionales. Es **un viaje de conciencia que invita a la persona a escucharse, reconocerse y ponerse en movimiento desde un lugar coherente, significativo y saludable**. Un trayecto introspectivo para pasar del TIC —el Tiempo InConsciente— al TAC —el Tiempo AutoConsciente—.

En TIC, la persona está desorientada, actúa por inercia, se queda parada y anclada en la queja. En TAC, recupera el timón, se reconoce como protagonista y se vincula con el presente como punto de partida. Este paso no es lineal ni definitivo. Todos vamos y volvemos. Pero cuando tomamos conciencia de nosotras mismas, de quiénes somos, de lo que queremos y de nuestros recursos, podemos volver a ello con mayor facilidad.

Y este es, precisamente, el objetivo de los procesos de acompañamiento que realizamos en orientación: **no solo ayudar a encontrar un camino, sino fortalecer la capacidad de la persona para habitarlo desde la conciencia y desarrollar todo su potencial**.

Aprendiendo a construir el propio camino Orientar no es solo decidir qué estudiar

En los últimos años, cada vez hay más evidencias que ponen de manifiesto la importancia de la orientación educativa y vocacional.

Diversos estudios indican que cuando los y las jóvenes disponen de **un buen acompañamiento en sus procesos de decisión, disminuye el abandono escolar y aumenta la capacidad de conectar sus propios intereses y talentos con un proyecto formativo o vocacional con sentido**.

Esto nos recuerda una idea fundamental: la orientación no es solo ayudar a escoger qué estudiar el próximo curso, en los casos de transiciones académicas.

La orientación es, sobre todo, **un proceso que acompaña a las personas a descubrir quiénes son, qué las mueve y cómo pueden construir su camino de vida**.

Por este motivo, cuando hablamos de orientación vocacional, es importante evitar caer en actividades puntuales o aisladas que pueden resultar interesantes, pero que a menudo tienen un impacto limitado si no forman parte de un proceso más amplio.

El verdadero reto es **construir un hilo conductor que acompañe a los y las jóvenes desde una mirada holística**, integrando diferentes experiencias, reflexiones y aprendizajes que les ayuden a tomar decisiones con mayor conciencia.

Desde El despertador ofrecemos espacios de aprendizaje respetuosos, cercanos y comprometidos con el bienestar.



- **Ferias de Orientación y materiales de apoyo.**

En los últimos años, cada vez más municipios e instituciones están impulsando ferias de orientación académica y profesional. Estas iniciativas permiten que el alumnado pueda conocer de primera mano diferentes itinerarios formativos y realidades profesionales.

Estas ferias pueden ser una gran oportunidad para despertar curiosidad, generar preguntas y descubrir nuevas vocaciones.

Ahora bien, para que estas experiencias tengan un impacto real y significativo, es importante que no sean una actividad aislada

dentro del proceso educativo. Es imprescindible preparar antes, vivir durante y reflexionar después.

Por este motivo, desde El despertador una de las herramientas metodológicas que hemos desarrollado son las fichas de trabajo de apoyo a la visita a las ferias, estructuradas en tres momentos clave: Antes de la feria, para ayudar al alumnado a preparar la visita, identificar intereses y formular preguntas que quieran explorar; Durante la feria, para facilitar que la visita sea activa y significativa, promoviendo la conversación con profesionales y el descubrimiento de nuevos ámbitos, y Después de la feria, para reflexionar sobre lo descubierto, conectarlo con los propios intereses e integrarlo dentro del proceso de orientación personal, junto con una guía completa de acompañamiento para el centro, de apoyo al seguimiento de las fichas.

Hemos estrenado este nuevo recurso en octubre de 2025 en el marco de la celebración de la Feria Èxit de Vilafranca del Penedès.

Asimismo, hemos participado como ponentes con charlas sobre la toma de decisiones y la entrevista de selección en las siguientes ferias: Jornadas ExpoJove Girona (abril 2025), Feria de Ocupación de Sant Celoni (mayo 2025), Feria de Ocupación de Premià de Dalt, y Salón de la Ocupación (octubre 2025).

En enero, también facilitamos talleres de orientación para alumnado de 2º de Bachillerato de **Sant Adrià de Besòs impulsados por el ayuntamiento y la Universitat Politècnica de Catalunya**.

- **Webinars y talleres de búsqueda de empleo para estudiantes universitarios**

Una vez más, nos hace mucha ilusión haber colaborado durante todo el curso con la Universitat Autònoma de Barcelona.

Desde El despertador hemos tenido la oportunidad de acompañar a estudiantes de las siguientes facultades en su proceso de crecimiento personal y profesional: Traducción e Interpretación, Veterinaria, Filosofía y Letras, Educación, Biociencias, Antropología, Máster en Migraciones Contemporáneas, así como también hemos realizado formaciones abiertas a estudiantes de distintas titulaciones. Hemos dinamizado talleres sobre marca personal, objetivo profesional, canales de búsqueda de empleo, entrevistas por competencias, chats profesionales, entre otros.

También hemos ofrecido tres webinars (canales de búsqueda de empleo, derechos y deberes laborales, carta de presentación y CV) a estudiantes de la **Universitat Rovira i Virgili**.

- **Talleres de orientación vocacional para jóvenes, docentes y familias**

Como en años anteriores, hemos continuado desarrollando talleres de acompañamiento vocacional en distintos institutos. También nos hemos vuelto a sumar al **ZING Programme de la Fundació Nous Cims**, un proyecto que acompaña a jóvenes de institutos de alta complejidad y de centros abiertos. Hemos mentorado equipos en institutos en clave de orientación, realizado charlas para familias, así como orientaciones individuales a jóvenes en institutos y centros abiertos.

Además, como miembros del catálogo SLO “Recull d’activitats per als Serveis Locals d’Ocupació” de la Diputació de Barcelona, hemos llevado a cabo la actividad “¡Soy joven! ¿Cómo funciona esto de buscar trabajo?” en el Ayuntamiento de L’Hospitalet de Llobregat.

Este año también hemos vuelto a participar en la **Escuela de Verano de Barcelona Activa y el Consorci Educatiu de Barcelona**, donde hemos facilitado la sesión “La orientación en el aula: gestionar la diversidad para hacer crecer a todo el mundo”, pensada para acompañar y cuidar al equipo docente.



Lee el artículo **Orientar no es solo decidir qué estudiar**



Orientando con perspectiva de género

Las diosas y los dioses que nos impulsan



Por tercer año consecutivo, el **Ayuntamiento de Igualada y el Consejo Comarcal de l'Anoia** han contado con nuestra experiencia para sumarnos al equipo formativo del **proyecto Atenea**, un programa innovador que fomenta la inserción laboral de mujeres con un alto nivel de cualificación profesional que, aun así, tienen dificultades a la hora de incorporarse al mundo laboral o promocionar dentro de la empresa. Desde El despertador hemos ofrecido formación al grupo a través de tres ejes: gestión emocional y actitudinal, mejora de la empleabilidad y búsqueda de empleo, y marca personal.

Desde el mismo Ayuntamiento y el Consejo Comarcal, este año 2025 han impulsado el **proyecto Mercuri**, que replica a Atenea, pero dirigido a hombres con perfiles de alta cualificación en búsqueda activa o mejora de empleo, con el reto de repensar las nuevas masculinidades en el ámbito laboral y promover un desarrollo profesional alineado con los valores actuales.

También han confiado en nosotros para diseñar el mismo itinerario formativo adaptado, que ha finalizado con una sesión de networking con empresas del territorio.



Paralelamente, en el CIO Cal Gallifa de Sant Joan de Vilatorrada hemos facilitado el taller “En voz femenina. Autoconocimiento y autoliderazgo a través de nuestros arquetipos femeninos”, una actividad incluida en el catálogo SLO de la Diputación de Barcelona. Esta actividad también la hemos impartido, fuera del catálogo, a participantes del programa LIDERA de Barcelona Activa.

Además, por tercer año consecutivo, hemos participado en el **programa DIANA del Ayuntamiento de Viladecans**, una iniciativa que impulsa el talento y el empleo de mujeres mayores de 30 años en situación de desempleo.

Hemos dinamizado la formación dirigida a las mentoras del proyecto: un grupo de seis mujeres emprendedoras o líderes empresariales del territorio que, desde su experiencia, inspiran y guían a las participantes.



Networking empresarial.

Conectando talento, creando oportunidades

En los últimos años, muchos ayuntamientos y agentes de desarrollo local han comenzado a impulsar espacios de networking empresarial como herramienta clave para fortalecer el tejido económico de los municipios. Estos encuentros permiten generar sinergias entre empresas, comercios, profesionales y personas emprendedoras, fomentando la colaboración, la innovación y el sentimiento de comunidad empresarial. No es casualidad: las pymes representan el 99,8% del tejido empresarial del Estado, y cada vez más institucio-



nes apuestan por crear ecosistemas locales más conectados, resilientes y sostenibles.

Además de facilitar contactos y oportunidades de negocio, estos espacios contribuyen a compartir conocimiento, detectar necesidades comunes y dinamizar la economía local desde una mirada más humana y participativa.

Desde El despertador, en 2025 hemos tenido la oportunidad de colaborar en la creación de las primeras Jornadas de Networking organizadas por el Ayuntamiento de Caldes de Malavella, de las cuales hemos dinamizado las 6 sesiones de su primera edición (actualmente seguimos formando parte del programa en su segunda edición).



Con una media de 80 participantes por sesión, el programa ha alcanzado un notable éxito de participación e interacción. El objetivo era doble: por un lado, generar un espacio donde empresas y emprendedores de Caldes y la comarca pudieran conectar de forma orgánica y estratégica; por otro, profundizar en el concepto de networking como competencia clave —no solo reunir contactos, sino construir una red de valor—. Siguiendo este hilo conductor, se diseñaron seis sesiones muy vivenciales, dinámicas y participativas, que fueron avanzando en intensidad, profundidad y práctica. Cada una se celebró en un espacio emblemático distinto de Caldes, aprovechando instalaciones de empresas y proyectos locales para dar visibilidad y crear un ambiente de comunidad. Este recorrido permitía que cada participante avanzara en sus habilidades y, al mismo tiempo, tuviera oportunidades concretas para generar red durante la formación.

Desde El despertador **consideramos que este modelo es replicable y queremos ponerlo a disposición de otros ayuntamientos, entidades y comunidades** que buscan activar su tejido empresarial y emprendedor.

Cuando nos preguntaron por la valoración del networking local de Caldes de Malavella, la verdad es que la primera palabra que me viene a la mente es evolución.

La iniciativa nació a raíz de una idea que vimos en un networking privado, y recuerdo perfectamente que, cuando lo compartimos con El despertador, captaron enseguida la esencia de lo que queríamos: adaptar aquel formato a nuestro municipio y hacerlo útil para el tejido local.

Al principio había muchas dudas. Pensábamos que asistirían 30 o 50 personas, pero en la primera sesión aparecieron 100. Fue una enorme sorpresa y también un punto de inflexión.

Yo, desde mi doble mirada de concejal y de persona vinculada al ámbito privado, tenía quizá una visión más “agresiva” del networking, pero con el tiempo hemos visto que el camino de crecer paso a paso ha sido mucho más acertado.

La gente ha ido ganando confianza, se ha sentido cómoda y ha evolucionado con el proyecto.

Las dinámicas han sido muy variadas, creciendo de menos a más en cada sesión, y eso ha ayudado mucho. Las propuestas que ha creado El despertador para romper el hielo, generar confianza y tejer esta red han sido clave.

Sesión tras sesión se ha notado cómo estas dinámicas facilitaban las relaciones y hacían que todo el mundo se sintiera parte del proceso.

En resumen, estoy muy contento con el camino recorrido y es una iniciativa que, sin duda, repetiré durante muchos años más.





Gestión de equipos y clima en las organizaciones



31 proyectos



633 participantes

En las organizaciones tenemos un doble reto: pasar tanto individual como colectivamente del TIC (Tiempo InConsciente) —donde navegamos con el piloto automático dejándonos arrastrar por la inercia, la queja y el bloqueo ante los cambios— al TAC (Tiempo AutoConsciente) —donde tomamos las riendas de nuestro liderazgo desde la acción consciente, la proactividad, la buena comunicación y el propósito—.

Este paso del TIC al TAC nos implica como individuos y como equipo. Por lo tanto, habrá que poner atención en el autoliderazgo (sentirnos en coherencia con lo que somos y hacemos); el vínculo con las otras personas (alineamos los relojes del equipo para trabajar juntos, mejorar el clima y la productividad) y el cuidado de la armonía de la melodía resultante (asegurar que la organización ofrece servicios y productos de calidad). Cuando trabajamos para mejorar estos tres aspectos, el resultado es un equipo que funciona con autonomía, confianza y propósito compartido, que se cuida mutuamente desde el respeto, el reconocimiento y el entendimiento, y que vive el día a día con buen clima, energía compartida y motivación para el cambio.



A lo largo de este último año, hemos orientado nuestro trabajo precisamente a facilitar este paso del TIC al TAC, acompañando a equipos y profesionales en procesos de toma de conciencia, alineamiento y acción, con el objetivo de transformar organizaciones más cohesionadas, resilientes y capaces de responder a los retos cambiantes de su entorno.

Consolidando equipos más autónomos, conectados y orientados a propósito, y contribuyendo así a la mejora de su funcionamiento y de los resultados organizativos.

Comunicándonos con calidad en un mundo acelerado. Entendernos para entender mejor

Nos estamos comunicando a todas horas. Cuando hablamos y cuando no decimos nada, cuando escribimos y cuando miramos. Todo lo que hacemos —y lo que no hacemos— comunica.

Por eso, sabiendo que la comunicación más importante trasciende las palabras, más que aprender a hablar,

quizá necesitamos reaprender a escuchar y escucharnos. Porque antes de comunicarnos con los/as demás, nos comunicamos con nosotras mismas.

Desde El despertador, cuando acompañamos a desarrollar esta competencia en el acompañamiento a personas y equipos, nos gusta hablar de 3 dimensiones de la comunicación: la dimensión Afectiva –el vínculo, la confianza en los/as demás–; la dimensión Efectiva –la claridad, la honestidad–; y la dimensión Creativa –el desacuerdo como oportunidad–.



Lee nuestros artículos

← **Quando el corazón habla.**

Sobre la comunicación que nos despierta.

La comunicación de calidad en un mundo acelerado. La atención a la clientela y a les personas usuaria.s →



En muchos **servicios de atención al público**, sean sanitarios, sociales, educativos o administrativos, es habitual que se produzca un escenario donde la presión por cumplir tareas convive con la necesidad de dar una atención humana y respetuosa.

Trabajar en este sector implica navegar dos realidades simultáneas: la realidad operativa y la realidad humana, que a su vez chocan con la realidad de la persona atendida. Es todo un reto encontrar el equilibrio entre estructura y flexibilidad, entre límites y empatía, entre demanda y presencia.

Por eso, cultivar la comunicación asertiva y de calidad es una competencia clave para mejorar el bienestar emocional, el clima laboral y fortalecer la calidad del servicio en un entorno exigente.

• **Herramientas de comunicación y gestión emocional en CatSalut**

Estamos acompañando desde 2025 a los y las profesionales del Servei Català de la Salut, a través de un curso formativo para, precisamente, dar respuesta a estos retos.

Hemos trabajado con dos líneas para transformar la manera en que gestionamos el conflicto: la gestión emocional saludable para cuidar el bienestar de los equipos y entender qué nos ocurre cuando la tensión aumenta, y la comunicación afectiva, efectiva y creativa para dar respuestas más asertivas, claras y humanas, y gestionar los conflictos.

Las personas participantes han conseguido identificar tanto las situaciones de riesgo como el impacto de la violencia laboral, desarrollar estrategias para prevenir y gestionar conflictos, entrenar la empatía, la asertividad y la comunicación efectiva, así como incorporar herramientas de regulación emocional y de gestión del estrés.

En total, a lo largo de 2025 **hemos realizado 3 ediciones de la formación, y estamos continuando durante todo 2026**



con la misma propuesta.

- **Herramientas de comunicación y gestión emocional en Cáritas Girona.**

En septiembre de 2025 tuvimos el placer de participar en las jornadas formativas para los equipos técnicos de Cáritas Girona, donde durante dos días les acompañamos a desarrollar la Comunicación Afectiva, Efectiva y Creativa. En este espacio compartido, exploramos cómo una comunicación afectiva —que conecta con las emociones y fomenta la confianza y la asertividad— es la clave para conseguir una comunicación efectiva —clara, directa y orientada a resultados—, y la que permite fluir hacia una comunicación creativa —que inspira, innova y gestiona conflictos, aportando valor diferencial—. Trabajamos a través de dinámicas lúdicas, reflexivas y vivenciales para viajar de forma apreciativa desde dentro (desmontar creencias, exigencias, etc.) hacia fuera (construir vínculos, impulsar la colaboración y generar un entorno de trabajo más eficiente y cercano).



- **MasNavega.**

El Club de Navegación a vela MasNavega se encuentra inmerso en un proceso de transformación, orientado a dar un salto cualitativo en su crecimiento. Ante este reto, han confiado en nosotros para acompañarlos en este camino de cambio, trabajando especialmente la mejora de la comunicación interna, y facilitando espacios para redefinir objetivos, alinear metas y evolucionar las formas de organización hacia modelos más coherentes y sostenibles.

- **Registro de la Propiedad de Pineda de Mar.**

Con el equipo del Registro de la Propiedad de Pineda de Mar hemos completado un itinerario de 8 sesiones para introducir y vivenciar, tanto individualmente como en equipo, nuestro liderazgo interno y externo, para tomar conciencia de su importancia a la hora de mejorar la relación que establecemos con nosotros/as mismos/as y con el equipo. Además del liderazgo, hemos trabajado las tres dimensiones de la comunicación, así como la cohesión y la complementariedad del equipo.



- **Instituto Municipal de la Vivienda de Barcelona (IMHAB)**

A principios de 2025, finalizamos el itinerario formativo que iniciamos en 2024 con los y las profesionales del IMHAB, un recorrido de 10 sesiones, con el personal de los diferentes departamentos del Parque Público, con el objetivo de facilitar herramientas comunicativas para expresarnos de manera verbal y escrita, y dotar de recursos para afrontar el día a día con mayor confianza, entendimiento y para generar vínculos.

Una formación orientada a la atención a la clientela y la comunicación asertiva, dos aspectos importantes en el ámbito de las organizaciones que se focalizan en proporcionar un servicio de calidad y establecer una comunicación efectiva con la persona usuaria, el personal colaborador y compañeros/as.



De la pausa consciente a la acción colectiva.

Cuidarnos para cuidar mejor

Cuidar a los y las profesionales que cuidan es esencial para que puedan seguir desarrollando esta valiosísima labor. En El despertador creemos que incorporar espacios de cuidado dentro de los equipos no es un lujo, sino una necesidad. Mejora el bienestar, fortalece los vínculos y hace más sostenible el trabajo del día a día.

Pero, ¿cómo podemos hacer crecer el bienestar en el trabajo sin perder el ritmo del día a día? Somos realistas: las prisas y los retos del día a día a menudo no dejan espacio para parar.

Por eso, nos adaptamos a la realidad de cada organización para ofrecerles el formato que mejor responda a sus necesidades.

- **Ruta metodológica en 3 tiempos para la Fundación de Oncología Infantil Enriqueta Villavecchia.**

Desde la Fundación Enriqueta Villavecchia, una entidad sin ánimo de lucro de carácter benéfico-asistencial con la que colaboramos desde hace años, se está poniendo el foco en la necesidad de **propiciar espacios de cuidado para el equipo interno técnico y administrativo, con el objetivo de ofrecer herramientas y recursos para la autogestión de su bienestar, motivación y autoliderazgo.**

Como ocurre en muchas organizaciones, las tareas y los retos del día a día no facilitan la priorización de estos espacios, por otra parte imprescindibles, lo que puede generar a largo plazo situaciones de agotamiento físico y emocional, así como dificultades en la comunicación interna y en la cohesión del equipo. Esta entidad ha sido la primera con la que hemos experimentado un formato innovador que combina lo mejor de la formación presencial y de la online.

Propusimos la metodología 3x3: una primera sesión de equipo presencial, una formación on demand del Kit de Bienestar en el Trabajo para realizarla de manera individual, cada uno y cada una a su ritmo, y un reencuentro de equipo al final del recorrido en formato teambuilding.

Las tres fases eran totalmente complementarias, facilitando así un camino de autoliderazgo, motivación y cohesión. El resultado de este recorrido ha sido la creación de un espacio para parar, escucharse y crecer como equipo y como personas.



La estructura es sencilla, las metáforas (brújula, cantimplora...) facilitan seguir las propuestas.

Es interesante como ejercicio de autorreflexión y útil encontrar un momento en el que realizarlo. Hay aprendizajes que van más allá del ámbito laboral (la rueda de la vida, la gestión del tiempo) que me han resultado especialmente inspiradores.

Te da una visión general sobre cómo puedes mejorar tu bienestar en el trabajo.

Me ha gustado poder profundizar más en la parte emocional de los contenidos del curso y poder compartirlo en una estrategia práctica, a medida y compartida.

Participante de la formación para el equipo de la Fundació Enriqueta Villavecchia.



- **Encuentro de Voluntariado Oncológico de la FECEC.**

En 2025 volvimos a asistir a la cita de la Federación Catalana de Entidades contra el Cáncer (FECEC), un espacio para celebrar, aprender y agradecer la labor tan valiosa de las personas voluntarias que acompañan a pacientes con cáncer.

Desde El despertador dinamizamos dos talleres vivenciales: uno para revisarnos por dentro (identificar habilidades comunicativas, deseos y retos que nos guían en el voluntariado), y otro para conectar con el sentido y los valores que nos mueven, a través de la dinámica del Soul Collage



- **Webinar Kit de Bienestar Emocional con el equipo de Dyneff.**

Con el equipo de la empresa gerundense Dyneff, dedicada a la distribución de gasóleo y carburantes, pusimos en marcha nuestro Kit de Bienestar Emocional, una formación online para dotarlos de recursos para cuidar su energía y realizar una gestión adaptativa de sus emociones, conectando con el sentido y el propósito de su trabajo.

- **Talleres de gestión emocional y del estrés para organizaciones**

Con la misma filosofía y metodología vivencial y creativa que nos define, a lo largo del año hemos impartido talleres y formaciones para trabajadores/as de organizaciones para que conecten con sus recursos y puedan realizar una gestión adaptativa de sus emociones en el entorno laboral.

Así, hemos realizado un taller de gestión del estrés para el **Colegio de Ingenieros Industriales de Cataluña**, y para el personal de **Cruz Roja Granollers**. Además, este curso hemos continuado facilitando nuestra formación Automotivación en el Trabajo, un curso que se ofrece a través de la Diputación de Barcelona.

Herramientas para el acompañamiento y la gestión emocional.

Acompañándonos para acompañar.

Acompañar al alumnado y a sus familias también implica saber acompañarnos como equipo.

En un **contexto educativo cada vez más exigente y cambiante**, cuidar el bienestar emocional de los y las profesionales docentes es esencial para generar espacios de aprendizaje más saludables, seguros y significativos. Cuando un equipo se encuentra, se comunica y se cohesiona mejor, también aumentan la confianza, la motivación y la capacidad de acompañar desde la presencia y la empatía.

Por eso, crear espacios para detenerse, compartir, escucharse y reforzar vínculos dentro de los equipos educativos no es un complemento, sino una necesidad.

Apostar por el bienestar docente es apostar directamente por el clima de las aulas, por la calidad de las relaciones y por una educación **más humana, consciente y transformadora**.

- **Centro de Recursos Pedagógicos de Sant Andreu.**

El Centro de Recursos Pedagógicos de Sant Andreu de Barcelona da apoyo a la actividad pedagógica de los centros y a la labor docente de maestros y profesorado, especialmente en temas de formación permanente, de recursos pedagógicos y de dinamización de proyectos de centro y de zona.



- **Instituto Profesional de Turismo Ecuestre**

Con el equipo docente del IPTEM de Santa Susanna hemos realizado talleres y actividades relacionadas con la gestión y la toma de conciencia emocional en el colectivo de adolescentes y jóvenes.

- **Instituto Ribera Baixa.**

Antes del inicio de las clases, hemos acompañado al equipo del Instituto Ribera Baixa de El Prat de Llobregat en un taller de gestión emocional para favorecer un clima positivo que impacte directamente en los resultados académicos y emocionales.

En total, hemos realizado 3 sesiones con actividades lúdicas y participativas para todo el personal del instituto, para los equipos docentes y para tutores/as, coordinadores/as y referentes de orientación.

Con un triple objetivo muy claro: fortalecer vínculos, mejorar el bienestar y trasladarlo a las aulas.



- **Escuelas infantiles. Ayuntamiento de Vilafranca del Penedès.**

Antes de iniciar el curso, los equipos docentes de las cuatro escuelas infantiles de Vilafranca del Penedès nos piden, desde hace unos años, iniciar el curso escolar con una actividad en la que puedan hacer equipo entre las personas de la misma escuela, y también entre las otras escuelas infantiles del municipio.

En esta ocasión, nos pidieron realizar un **escape room** tanto interior como exterior en un espacio muy agradable.

Les propusimos encontrar las raíces perdidas donde se esconden sorpresas esenciales para el inicio del curso. Pero no era tan fácil. Solo la colaboración y el ingenio de todos y todas podían llevarles al éxito.





Comunicación

Agradecemos el interés y el apoyo de una comunidad despertadora, que suma una audiencia de **24.308 personas**.

La comunicación es una de las competencias que está presente de forma transversal en las diferentes líneas de actuación que ofrecemos. También en nuestro día a día, en el que entrenamos esta habilidad para transmitir, comunicar, conversar, escuchar y crear un espacio donde las personas encuentren recursos, propuestas y se inspiren y, al mismo tiempo, puedan compartir de forma abierta.

Hacer balance y poner palabras y cifras a un año de trabajo a través de esta memoria nos da la oportunidad de aprender y tomar decisiones para que la experiencia comunicativa siga siendo enriquecedora para todas las partes implicadas: compartir y elegir el mejor canal y formato posible forma parte de nuestro trabajo, así como crear contenido de valor que nos enriquezca mutuamente.

También queremos destacar y agradecer el apoyo que hemos obtenido a lo largo de 2025 para la elaboración de los contenidos de los diferentes canales de El despertador y a las personas que nos han ofrecido, de forma generosa, su testimonio:: **Noemí Alcázar, Mònica Aldegunde, Elisabet Alguacil, Carles Andrés, Cesc Aromir, Marc Bernatallada, Paula Bernatallada, Damià Bernatallada, Sara Berbel, Claudia Calderón, Dulce Camarillo, María Luisa Cano, Alícia Carreras, Marta Castro, Pau Català, Quim Chico, Núria Chiva, Laia Colom, Xevi Compte, Mercè Conangla, Isabel Cordón, Sergi Dalemus, Alicia Egea, Jordi Esqué, Baldi Figueras, Alba Forés, Lorena Font, Alba Gómez, Sandra Guasch, Diana Hermoso, Sarah Larios, Mary Lechuga, Oriol López, Anna Maria Massó, Cèlia Mareca, Miriam Martí, Joan Muñoz, Mané Nogueira, Gisela Oliva, Ángela Palacios, Enri Pérez, Olga Rabasa, Anna Recoder, Clara Rosàs, Carme Rosselló, Maricel Ruiz, Natalia Ruiz, Roger Sans, Sílvia Sant, Rafel Sánchez, Vera Santos, David Sitges, Jaume Soler, Anna Soriano, Àlex Toldrà, Natàlia Vázquez, Isabel Verdaguer, Alba Veryser i Ari Vigueras.**

En 2025 las cifras que nos hablan son éstas:

	Web: 12.153 visitantes
	Instagram: 2.198 seguidores/as
	LinkedIn: 1.993 seguidores/as
	Youtube: 3.371 visualizaciones
	Spotify: 249 seguidores/as
	MailerLite: 1.282 suscriptores

De acuerdo con los datos recogidos, la red que más ha crecido en porcentaje es LinkedIn (+8%), seguida de Instagram (+7%)





PODCAST L'Eixida:

Este 2025 hemos estrenado **5 capítulos:**

- Sobre el bienestar a la feina
- Sobre habitar el bienestar
- Sobre els viatges
- Sobre l'impacte de la IA
- Sobre el despertar



Hemos contado con las voces expertas de: Anna Soriano, Isabel Verdaguer, Nuria Chiva, Lorena Font, Ari Vigueiras, Dulce Camarillo, María Luisa Cano y Xevi Compte.

En total, el magacín ha acumulado **1.907 escuchas y 422 horas de consumo.**

¡Así hemos vivido la celebración del 15 aniversario!



← Mira el vídeo



Creando red

Nuestro trabajo no tendría el mismo impacto sin las alianzas que establezcamos con profesionales, entidades, organizaciones y empresas. Esta riqueza nos permite estar en permanente evolución y crecimiento. Muchas gracias por la confianza y el compromiso compartido.

Administración pública

Ajuntament Caldes Malavella
Ajuntament de Cardedeu
Ajuntament de Girona
Ajuntament de L'Hospitalet
Ajuntament de Mataró
Ajuntament de Premià de Dalt
Ajuntament de Sant Adrià del Besòs
Ajuntament de Sant Joan de Vilatorrada
Ajuntament de Sant Vinyenç de Montalt
Ajuntament de Viladecans
Ajuntament de Vilafranca del Penedès
Ajuntament d'Igualada
Barcelona Activa
CatSalut
Centre Recursos Pedagògics Sant Andreu
Consell Comarcal del Gironès
Consell comarcal La Selva
Diputació de Barcelona
IMHAB
Marta Valls. Registre de la propietat Pineda
Noves Mirades SCCL

Fundaciones, ONGs y entidades

Cambra de comerç de Barcelona
Càritas Girona
Col·legi d'Enginyers Industrials de Catalunya
Creu Roja Granollers
EULEN
FECEC
Fundació Acció Social Infància-FASI
Fundació Enriqueta Villavecchia
Fundació Especial PINNAE
Fundació Generation
Fundació Nous Cims
Esquerra Republicana de Catalunya

Pausa amb Música
World Happiness Foundation

Empresa privada

Grupo 500 Noches México
Dyneff
FACTO
Dyneff
Gestió Habitatge Social de Catalunya
SAILING INSTITUTE, S.L. (MasNavega)
UETUS Veterinaris

Àmbito educativo

Institut Estela Ibèrica
Institut Miquel Tarradell
Institut professional de Turisme Eqüestre del Maresme
Institut Ribera Baixa
Universitat Autònoma de Barcelona
Universitat de Barcelona
Universitat Rovira i Virgili





El despertador
coaching i recreació personal

www.el-despertador.com info@el-despertador.com

