



Bienestar social

Desconecta para reconectar

Hoy estamos más conectados que nunca, pero ¿cuánta de esa conexión es real? El bienestar social no se mide en likes, sino en abrazos, conversaciones sinceras, miradas que entienden y personas que están ahí cuando lo necesitas.

Tener una red de apoyo —amigos, familia, comunidad— es clave para sentirte acompañado, comprendido y fuerte. Compartir lo que vives, escuchar a otros, formar parte de algo... todo eso te nutre emocionalmente y te da estabilidad. Y sí, la vida digital tiene cosas geniales, pero también es importante saber cuándo parar.

Equilibrar tu tiempo online con momentos reales te ayuda a estar más presente, más conectado contigo y con los demás.

¡Motívate!

Bienestar social



ECOS DE LA TIERRA

10% de descuento 1ª compra, 4% en siguientes
ecosdelatierra.es

XTREMUSIC INSTRUMENTOS MUSICALES (PLASENCIA Y ZAFRA)

10% de descuento*

xtremusic.es

AD ASTRA HERVÁS

20% de descuento

adastrahervas.com

ASTROGATA

10% de descuento

astrogata.com

CANOPEA

20% de descuento

canoepa.net

CARTA ESTELAR TENTUDÍA

10% de descuento

cartaestelartentudia.es

GASTRO DEHESA

10% de descuento

gastrodehesa.com

Bienestar social



BIRDING NATURALEZA

10% de descuento

birdingnaturaleza.com

EL ROMERAL DE CÁCERES

10% de descuento

romeral.es

PICADERO ESCUELA LAS CRUCES

Consultar descuentos

picaderolascruces.com

NATURGREDOS

15% de descuento

naturgredos.com

EL BARCO DEL TAJO

10% de descuento

barcodeltajo.com

EL BARCO DE LA SIBERIA

10% de descuento

elbarcodelasiberia.com

BARCO NATURA

10% de descuento

barconatura.es

Bienestar social



PANTHOS DEPORTE Y OCIO INCLUSIVO EN ESPACIOS NATURALES

15% de descuento

panthos.es

VALLE AVENTURA

10% de descuento

valleaventura.com

VIVE AMBROZ

10% de descuento

viveambroz.es

BIKES AT FOREST

10% de descuento

bikesatforest.com

EBIKES HERVÁS

20% de descuento

ebikeshervas.com

BICICLETAS COLMER

10% de descuento

bicicletascolmer.com

BICIS AMBROZ

10% de descuento

bicisambroz.com



Bienestar social

Participar también es cuidarse

El voluntariado, el asociacionismo juvenil o participar en actividades culturales no solo ayudan a los demás, también te ayudan a ti, porque colaborar en tu comunidad puede mejorar tu bienestar emocional.

Estas actividades te conectan con personas, te hacen sentir útil, te enseñan cosas nuevas y te dan un propósito.

Formar parte de algo más grande que tú, te da fuerza, te motiva y te hace crecer. Además, es una forma increíble de conocer gente con tus mismos intereses, aprender habilidades nuevas y construir un entorno más justo y solidario.

¡Participa!

Programas de voluntariado

[CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD \(CES\)](#)

[VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL EN EXTREMADURA](#)

[PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO EN EXTREMADURA](#)

[VOLUNTARIADO EN PARQUES NACIONALES](#)

[PROYECTO LIBERA - SEOBIRDLIFE](#)

[WWF - VOLUNTARIADO](#)

[VOLUNTARIOS DE LAS NACIONES UNIDAS](#)

[VOLUNTARIADO UNESCO - PATRIMONIO MUNDIAL](#)

[GREENPEACE VOLUNTARIADO](#)

[CIBERVOLUNTARIOS](#)



.... Y muchas más oportunidades consultando directamente entidades y Ongs con programas propios de voluntariado o repositorios como ["HAZLO POSIBLE"](#)