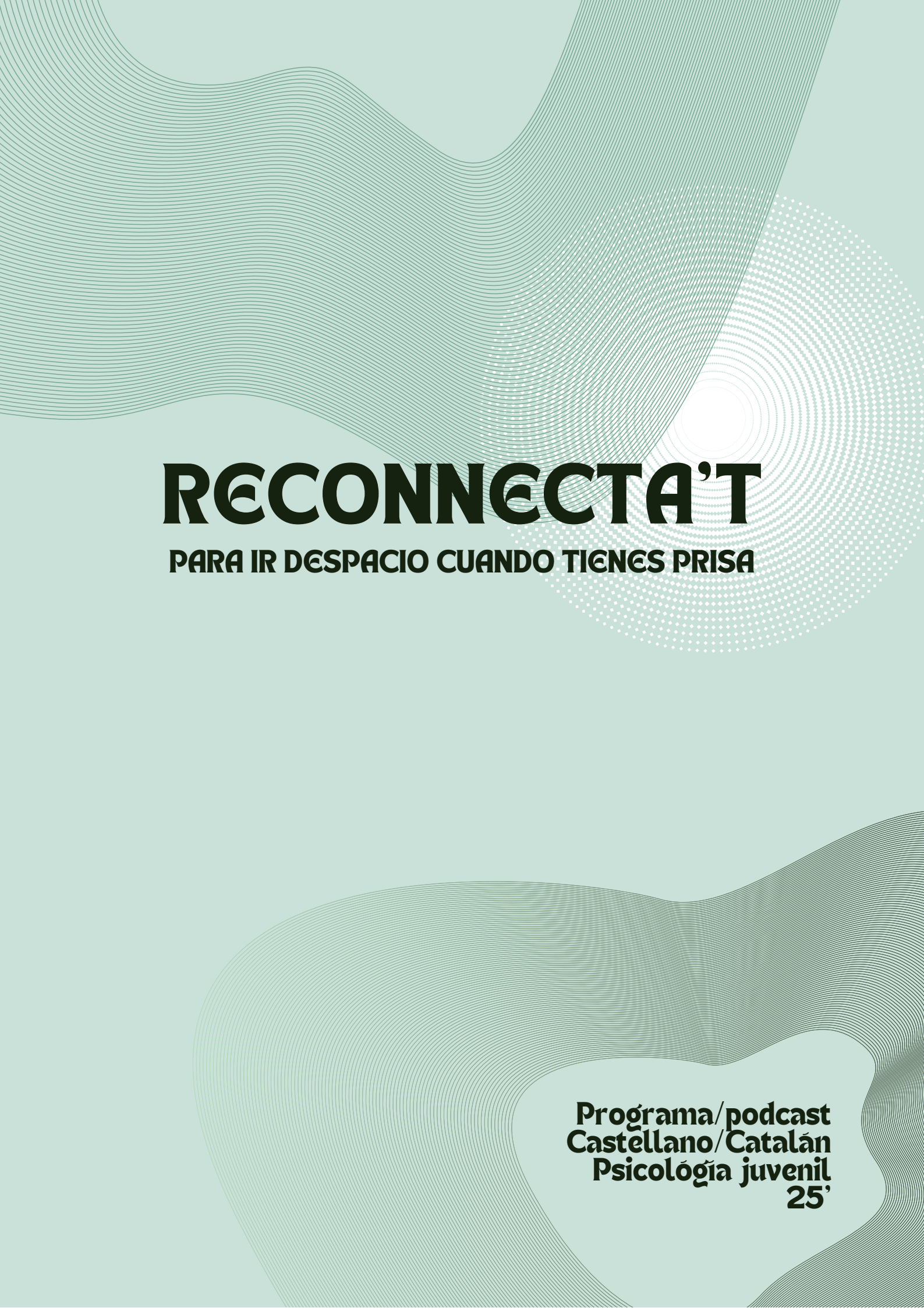




RECONNECTA'T

PARA IR DESPACIO CUANDO TIENES PRISA

**Programa/podcast
Castellano/Catalán
Psicología juvenil
25'**



FICHA TÉCNICA

Reconnecta't
Castellano y catalán
1 día/semana
25 min

#psicologia

#tertuliajuvenil

#cultura

#salud

¿Te sientes agobiad@, cansad@ y todo se te hace una montaña? ¡Prueba desconextina, una **píldora sonora para estar tranquilo y relajad@!**

Las manzanillas están muy vistas, la *Dormidina* también. Por ello, en **Reconnecta't** **queremos demostrar que la transmisión sonora tiene cabida en el bienestar, sobre todo entre los jóvenes.**

Mezclando conversaciones con tono ligero, el catalán y el castellano, Sofia Niubó conduce las secciones de cultura - Chechu Reguart - y de salud - Guillem Piñeiro. Además, nuestro realizador (Pol Serra) se cuela en momentos *random* para ofrecer una perspectiva distinta del programa; mientras Ariadna Caldentey se apunta a la conversación trayendo, a través de las redes, los temas que más nos preocupa a "esos de la generación Z".

EQUIPO

Sofia Niubó Boggiero



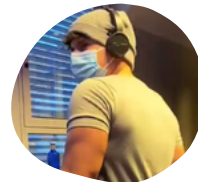
#conductora

"Chechu" Reguart Abelló



#cultura

Guillem Piñeiro Duran



#salud

Ariadna Caldentey
Gutiérrez



#redes

Pol Serra Cargol



#realizador

#outofair

"El año pasado tuve un ataque de ansiedad derivado de la autoexigencia que me ejercía. Tuve la suerte de tener a mi familia como apoyo y poder ir a un psicólogo. No todo el mundo la tiene.", dice Sofia. Por ello mismo hemos creado **Reconnecta't**.

Vemos necesario un espacio donde las ansiedades no se estigmaticen, donde se promuevan actividades y prácticas saludables que favorezcan la creatividad, la salud y el escuchar hacia dentro sin miedo.

Reconnecta't nace con la idea de dar **herramientas a les jóvenes para evitar o saber gestionar la ansiedad** (20,8% de las personas entre 10 y 19 años la sufren en España) (Unicef, 2021). De hecho, pese a que, hasta ahora, se hayan realizado 3 episodios, nuestra idea sería poder invitar a psicólogas que pudieran asesorarnos e incluso tener voz en el programa.

Sabemos que existen podcasts excepcionales como "Entiende tu mente", sin embargo, para quien esté empezando a escucharse, puede dar vértigo encontrarse con 2 psicólogos que hablen con tanta soltura de la salud mental.

Reconnecta't, sin embargo, opta por ofrecer experiencias personales - tanto de los tertulianos como de los seguidores que participen en redes -, datos curiosos y cultura general de forma calmada y humorística. La intención de este "cóctel" es que sea un break de pensar en tí tranquilamente. No queremos *masterclasses* de "filosofeo" y coaching serio, queremos que te lo pases bien, que te cuestiones sobre cómo te sientes, que conozcas qué puedes hacer este finde y lo último de Doctor Prats.

Nuestro programa cambia de temática semanalmente. Es decir, en la sección de salud, la 1ª semana hablaremos de deportes y la 2ª de alimentación; la 3ª de deportes y así sucesivamente.

En el caso de la sección cultural sucederá de la misma manera: música > arte plástico > música > arte plástico.

CONTENIDO

¿Sabías qué...?

Sofia Niubó

La conductora inicia el programa con un dato curioso *random* para favorecer el conocimiento multidisciplinar y - porqué no - enganchar a la Peña.

Culturalísimo

Chechu Reguart

Semana A - Música: Este crack de la música - y productor en sus ratos libres - te pone al corriente de lo último del panorama, te descubre algún que otro artista que probablemente no conocías, e incluso te disecciona una canción para entender qué se esconde detrás de sus versos.

Semana B - Arte plástico: Se mezclan disciplinas artísticas y autores de antes del s. XXI y de la actualidad con la intención de atraer prácticas artísticas pasadas - sin ser Historia del Arte - y descubrir algún que otro autor/a.

Redes hacia dentro

Ariadna Caldentey

Ari sale a Twitter a escuchar qué tienen que decir los jóvenes a partir de una pregunta que se propone cada semana en relación al hilo conductor del episodio: "¿Alguna vez has tenido un bloqueo sexual?" "¿Qué es lo más raro que te ha pasado yendo de fiesta?" "¿Qué está haciendo Ada Colau con los carriles bici?" A partir de las respuestas, ella misma plantea una posible solución, recomendación u opinión y, tras ello, abre la puerta al debate y el compartir para que tanto Sofia, Chechu y Guillem expongan su perspectiva.

GESTIÓN DE CONTENIDOS

A pesar de proponer un espacio en directo, nuestras plataformas principales de escucha en diferido son Spotify y Youtube - donde también se sube el episodio en forma de vídeo y se les pone cara a los locutores/as. Además de estar presentes en Twitter, Instagram y TikTok; nos interesa publicar desde una anticipación del programa hasta todo aquello que recomendamos. Ya sean planes, un disco, comida extraña, eventos o un deporte practicado por 3 gatos siberianos.

PÚBLICO

Nuestro público somos tú y nosotros. Nuestro público son personas de unos 14 a 22 años o que conviven con ellas, pero también todas aquellas personas que vivan en un ambiente de estrés, entregas con fechas determinadas y compañeres de trabajo descomprometidos.

Sí que es cierto que nuestro objetivo son los estudiantes dado que la jerga utilizada es la jóvenes-adultos, comprendemos que la psicología con humor y datos curiosos puede serle útil a todo el mundo que entienda nuestra lengua. De hecho, si se llegaran a añadir expertos en salud mental, puede que el público se ampliará.

PATROCINIO

Dado que nuestros contenidos están principalmente relacionados con la "recomendación", ya sea cultural o de salud, siempre consta de un componente de producto: eventos, marcas alimentarias - Heura, a lo mejor -, marcas deportivas, conciertos, museos, artistas...

De hecho, si, por ejemplo, se habla de bloqueos sexuales, incluso se podría hacer una breve publicidad de alguna serie como "Sex Education" o juguetes sexuales que promuevan el autoconocimiento.

Out of Air

Pol Serra
Sofia Niubó

Mientras Guillem, Chechu y Ari salen a hacer un piti-descanso, Pol - con su acento de Planoles - y Sofia opinan de sus compañeros, rajan de la vida y se cuentan historias.

¡Ponte fuerte!

Guillem Piñeiro

Semana A - Deporte Este "fuertaco" - qué lástima que no le podáis ver - nos habla de un evento deportivo o de una disciplina distinta cada semana (desde el *mindfulness* al *crossfit*). Nos desvela los beneficios de practicarlo y sus posibles *fails*. Solo hace falta un toque de humor y funcionalidad para empezar a sudar todo lo de Navidad.

Semana B - Alimentación Esta semana, Guillem te descubrirá lo último en comida, sus puntos fuertes y no tan fuertes. Desde bichos hasta por qué deberíamos dejar de comer carne - o al menos reducir su consumo. ¡Prometemos que Heura no nos paga - aunque podría!

Recomendaciones

Sofia
Chechu
Ariadna
Guillem

Todos los locutores del programa proponen un plan o evento para las próximas fechas. ¿No sabes qué hacer este finde o cómo desconectar de forma *lowcost*? ¡Te proponemos alguna cosilla!



ESCALETA ORIENTATIVA

#qué	#quié	#cuándo
¿Sabías qué? <i>Sabías que quemas las mismas calorías durmiendo 8h que corriendo durante 1 hora? Vete a dormir ya, anda!</i>	Sofia Niubó	00:00
Entradilla musical		00:12
Introducción y presentaciones breves de qué se va a hablar en el episodio de hoy.	Sofia Niubó Chechu Reguart Guillem Piñeiro Ariadna Caldentey	00:55 (1 min. aprox.)
Culturalismo - 2 contenidos de cultura <i>Charlie Puth se pasa 3 meses anunciando su próximo single basado en clips de TikTok. + Audición del single. Artsitas que muestren su verdad o que se creen un personaje</i>	Chechu Reguart	01:40 (5:30 min. aprox.)
Redes Adentro - sección RRSS <i>"Quina ha estat la situació més boja que has viscut estant de festa?" + lectura de respuestas.</i>	Ariadna Caldentey	07:00 (2 min. aprox.)
Publicidad		9:30 (1-3 min. aprox.)
Out of Air <i>Aquests col·laboradors son uns immadurs motivats.</i>	Pol Serra	12:30 (2 min. aprox.)
¡Ponte fuerte! - 2 contenidos de salud <i>Los Juegos Olímpicos están caducados. ¿El ajedrez es un deporte?</i>	Guillem Piñeiro	14:30 (6 min. aprox.)
Recomendaciones	Sofia Niubó Chechu Reguart	21:00 (2 min. aprox.)
Cierre y Agradecimientos	Guillem Piñeiro Ariadna Caldentey	23:30 (1 min. aprox.)



RECONNECTA'T

PARA IR DESPACIO CUANDO TIENES PRISA