

Del 08 al 21 -09-2025 SALUT I FORÇA

El COPIB colabora con la UIB en dos microcredenciales sobre prevención y atención a la conducta suicida e inteligencia artificial en el entorno laboral

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) colabora con la Universitat de les Illes Balears (UIB) en la impartición de dos nuevas microcredenciales universitarias centradas en la prevención y atención de la conducta suicida y en el impacto de la inteligencia artificial en el entorno laboral. Ambas formaciones responden a la necesidad de actualizar competencias profesionales en ámbitos de creciente relevancia social y técnica, con un enfoque práctico, ético y basado en evidencia científica.

Con inicio el 1 de octubre, la Microcredencial Universitaria de Capacitación en Prevención y Atención a la Persona en Riesgo de Suicidio (5 ECTS) está dirigida tanto a profesionales de los ámbitos sanitario, educativo y social, como a personas interesadas en adquirir conocimientos y habilidades prácticas para actuar ante esta realidad. Este curso combina modalidad presencial y en línea (videoconferencia), e incluye una experiencia formativa innovadora: simulaciones clínicas con pacientes estandarizados, interpretados por actores y actrices profesionales, que permitirán entrenar competencias comunicativas y de intervención en escenarios realistas y seguros.

Conducta suicida

Asimismo, el programa está diseñado para reflexionar sobre la complejidad de la conducta suicida desde una pers-

Universitat de les Illes Balears

Microcredencial universitària

Capacitació en Prevenció i Atenció a la Persona en Risc de Suïcidi

De l'1 d'octubre al 7 de novembre de 2025

Campus de la UIB

5 ECTS

Col·laboren:
Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de les Illes Balears
Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

Financiat per la Unió Europea NextGenerationEU

Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència

Conselleria d'Educació i Universitat

pectiva interdisciplinaria y comunitaria, ofreciendo herramientas teóricas y prácticas para valorar el riesgo de suicidio, ma-

nejo inicial y en crisis, además de conocer los servicios de derivación de la comunidad. La responsable de la direc-

ción académica es Patricia García Pazo, responsable del Plan Formativo de Prevención del Suicidio de la UIB y profesora permanente laboral del Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Junto a ella el equipo docente incluye especialistas en psicología clínica, enfermería de salud mental, intervención en emergencias, tratamiento informativo del suicidio y atención en infancia y adolescencia, entre otros.

El COPIB colabora también con la Microcredencial Universitaria para Enfrentar el Impacto de la Inteligencia Artificial y de la Digitalización en el Trabajo, que, diseñada por el área de psicología del trabajo y la inteligencia artificial del departamento de Psicología de la UIB dará inicio el 13 de octubre.

Objetivo

El objetivo de la formación es proporcionar a las personas asistentes conocimientos sobre los principios básicos de la inteligencia artificial; aprender a respetar el código ético de conducta: saber ajustarse a la reglamentación, comprobar la fiabilidad de la información generada, garantizar el cumplimiento de las normas organizativas de las TIC, respetar las obligaciones de confidencialidad; aprender a trabajar de manera eficiente: Saber gestionar el tiempo, analizar alternativas a los desplazamientos, aplicar técnicas organizativas y establecer prioridades en el trabajo diario.

La certificación de 2 ECTS

combina ética, innovación y sostenibilidad laboral, para profundizar en el impacto de la IA, la digitalización del entorno laboral y el teletrabajo. La modalidad 100% online, con sesiones en directo y plazas limitadas. El curso se realizará del 13 de octubre al 10 de noviembre de manera íntegramente online.

Evolución de la IA

La rápida evolución de la inteligencia artificial (IA) está transformando todos los sectores laborales, hecho que obliga a los y las profesionales a comprender no solo su funcionamiento técnico, sino también su impacto ético y organizacional. En este escenario resulta imprescindible que los y las profesionales adquieran una alfabetización básica en IA: qué es, cómo funciona y para qué sirve la IA; su impacto en el trabajo, equilibrando innovación y responsabilidad ética, y beneficios, riesgos y estrategias de su aplicación en el teletrabajo.

La dirección académica de esta formación está a cargo de Silvia Ortiz-Bonnín, profesora Titular del Departamento de Psicología de la UIB, y de Joanna Blahopoulou, profesora ayudante del Departamento. Junto a ellas también forma parte del equipo docente Xavier Varona, Catedrático del Departamento de Ciencias de la Computación e Inteligencia Artificial y subdirector del Instituto de Investigación en Inteligencia Artificial de la UIB.

El plazo para matricularse en ambas formaciones está abierto.

Microcredencial Universitària de Capacitació en Prevenció i Atenció a la Persona en Risc de Suïcidi (5 ECTS)

INSCRIBIRSE

INFORMACIÓN

Microcredencial Universitària d'Enfrontar l'Impacte de la Intel·ligència Artificial i de la Digitalització en el Treball (2 ECTS)

INSCRIBIRSE

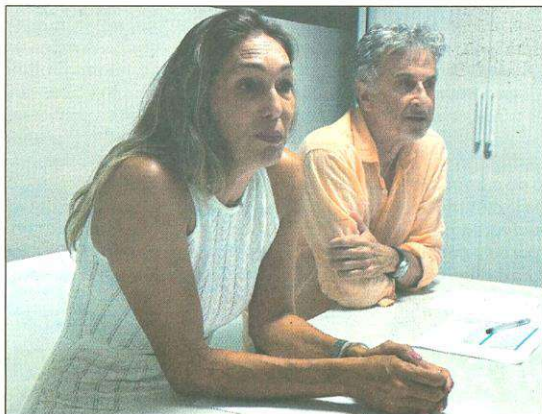
INFORMACIÓN

Los III Premios Joan Calafat premian la excelencia profesional y los primeros pasos en la investigación

La entrega de los III Premios Joan Calafat, tendrá lugar el próximo viernes 19 de septiembre, en el salón de actos del Palma Aquàrium con la ampliación de dos categorías más: Veterinaria y Fisioterapia

HORACIO BERNAL

El pasado martes, 2 de septiembre, se reunió el Jurado de los III Premios Joan Calafat que buscan distinguir cada año el trabajo y el recorrido de los principales exponentes del servicio sanitario y las ciencias de la salud en Baleares, así como becar a los autores de los mejores trabajos de fin de grado de estos ámbitos del conocimiento y la profesión sanitaria. Los candidatos a los premios a la excelencia profesional han sido elegidos de entre un elenco presentado por sus colegios profesionales. Los ganadores de las becas a los mejores trabajos de fin de grado (TFG) de Medicina y, en segundo lugar, Ciencias Afines, 600 € a cada área, donados por Farmadosis, son el resultado de una convocatoria realizada entre los estudiantes que han finalizado el grado y presentado su TFG. La



Beda Trinidad y Miquel Roca.

entrega de los III Premios Joan Calafat, tendrá lugar el próximo viernes 19 de septiembre, a las 20:00 horas, en el salón de actos del Palma Aquàrium.

El Jurado, presidido por Beda Trinidad, presidenta del Grupo Salut i Força, estuvo integrado

por Carlos Hernández, periodista y director de medios del grupo; Javier Alarcón, médico forense, escritor y analista de la actualidad; Miquel Roca, catedrático de Medicina de la UIB; Margalida Gili, catedrática de Psicología de la UIB; Gloria Ga-



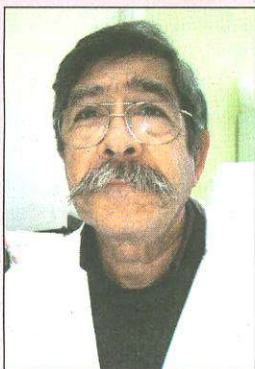
Miembros del jurado de los III Premios Joan Calafat.

llego, enfermera, licenciada en Historia del Arte y doctora en Humanidades y Ciencias Sociales; Jaime Orfila, médico internista; Catalina Picó, Catedrática de Bioquímica y Biología Molecular de la UIB; Ramon Colom, farmacéutico; Antoni

Bennasar, jefe del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital de Inca y presidente del Consell Social de la UIB; Pere Riutord, vicedecano de la Facultad de Odontología ADEMA-UIB y Juan Riera, periodista.

PREMIOS A LAS TRAYECTORIAS PROFESIONALES 2025

El Dr. Miguel A. Gelabert Vidal ha sido elegido por el jurado como mejor profesional de Medicina 2025. Nació en Maó, Menorca, donde cursó su formación escolar. Estudió Medicina en Zaragoza y en Valladolid (1973). Realizó prácticas en el antiguo Hospital Virgen de Monte Toro de Mahón, tras lo cual ocupó una plaza de médico en Alaior, localidad donde y para la que ha ejercido durante toda su vida. Fue coordinador del Centro de Salud de Alaior y referente para todos los médicos menorquines de una generación. Pero, sobre todo, Miguel Gelabert es una persona discreta y humilde, entregada profesionalmente al pueblo de Alaior, por lo que su figura es reconocida de forma especial entre todos sus vecinos. En 2023, recibió la medalla de oro del Colegio de Médicos de Baleares al cumplir 50 años de colegiación.



La Dra. Antonia Pades Jiménez ha sido elegida por jurado mejor profesional de Enfermería 2025. Es enfermera y doctora en Psicología, profesora titular en el Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB. Su trabajo se enfoca en dotar a los profesionales de la salud de habilidades sociales, comunicativas y emocionales para una atención más humana y empática. Su tesis doctoral (2004) sentó las bases para mejorar la calidad de la atención clínica mediante el fortalecimiento de competencias sociales. Forma parte del equipo de investigación TREBAORG. En 2019 recibió el Premio "Enfermera del Año". Actualmente investiga la alfabetización emocional y el microrrelato en Medicina Narrativa. Es autora del libro "Hablar en Público. Instrucciones para perder el Miedo". Es un referente enfermero como docente e investigadora.

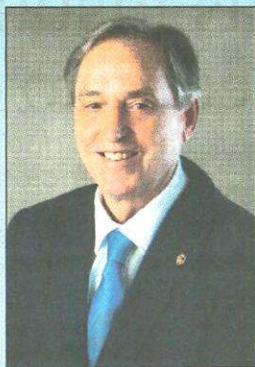


El Dr. Sebastià Crespi Rotger ha sido elegido por el jurado como mejor profesional de Farmacia de 2025. Licenciado en Biología (1977) y doctor en Farmacia (1988) ha sido jefe de Análisis Clínicos en diversos centros hospitalarios y profesor universitario de genética y hematología. Su investigación se ha centrado en la legionelosis, su epidemiología y prevención en el sector turístico, ámbito en el que es un experto internacional, participando en numerosos proyectos, becado para investigar la genética poblacional balear. Colaboró en estudios sobre oncogenes y alteraciones lipídicas. Asesor de CEHAT y la Federación Hotelera de Mallorca, ha impartido conferencias y cursos sobre salud y seguridad en el turismo. Es autor de libros sobre biología molecular y prevención de la legionela. En 2007, recibió el Premio Ramon Llull.



El Dr. Emilio Martínez-Almoyna ha sido elegido por el jurado como mejor profesional de Odontología 2025.

Licenciado en Medicina (Barcelona, 1971). Estudió Estomatología en Barcelona y Cirugía Oral y Maxilofacial en Barcelona y Londres, donde preparó su doctorado en Cirugía de la Cavity Oral. Médico Adjunto en el Hospital de Son Dureta, en 1978, cuando se creó la especialidad, se convirtió en el primer especialista en Cirugía Oral y Maxilofacial registrado en el Colegio de Médicos de Baleares. Doctorado "cum laude" en Barcelona, fundó la Clínica Dental EMAR y atendió miles de cirugías en clínicas de Palma. En 2000, con sus hijos Emilio y Cristina, odontólogos, adquirió varios consultorios en Consultas Externas Miramar y creó la primera Clínica Dental UDEMAX en un ámbito hospitalario de Mallorca.



Agueda Laura Pons Barro ha sido elegida por el jurado como mejor profesional de Veterinaria de 2025.

Doctora en Veterinaria, experta en Recursos Naturales y Gestión Sostenible y Zootecnia. Su carrera se ha enfocado en la sanidad y gestión ganadera, en el Instituto de Biología Animal, en el Instituto de Biología Animal de Baleares y en el Servei de Millora Agrària. Es jefa de producción ganadera en el Institut de Recerca i Formació Agroalimentaria i Pesca de les Illes Balears. Ha liderado proyectos de I+D y gestionado programas de conservación de razas autóctonas, sobre lo que cuenta con numerosas publicaciones. Participa activamente en redes y sociedades de conservación de biodiversidad animal, es vicepresidenta de la Sociedad Española para los Recursos Genéticos Animales y miembro de grupos de investigación.



Tófol Villalonga Melis ha sido elegido por el jurado como profesional de Psicología 2025.

Psicólogo con una amplia trayectoria en Psicología General Sanitaria, Neuropsicología Clínica, Psicología del Deporte y Psicología Educativa. Desde 2006, es fundador y psicólogo responsable del Centre Aprens (Inca). Desde 2009 es psicólogo en Mutua Balear, acompañando a pacientes en situaciones complejas. Ha sido psicólogo del CD Constància (2002-2020) y vocal de Psicología del Deporte del COPIB (2015-2024). Es tutor de prácticas universitarias y profesor asociado en la UIB. Es autor del libro "Lidera tu mon(e)a" (2025) y ha publicado artículos en revistas científicas y medios de divulgación. Ha recibido reconocimientos como opiniones positivas en Doctoralia y ha desarrollado proyectos psicoeducativos.



Óscar Delgado Llaneras ha sido elegido por el jurado como mejor profesional de Fisioterapia de 2025.

Reputado fisioterapeuta deportivo, con un amplio bagaje profesional, docente e investigador, actualmente es el jefe de fisioterapeutas en R.C.D. Mallorca Sport Clinic; de la Selección Española Absoluta Femenina de Baloncesto, con medallas de bronce, oro y plata en Campeonatos del Mundo y Eurobasket, y diplomas olímpicos, y de la Selección Austríaca de Vela (desde octubre de 2022), con medallas de oro. Fisioterapeuta por la Universidad Europea de Madrid (1996-1999) es Máster Oficial en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB (2009-2011), Postgrado en Readaptación a la Actividad Física y el Deporte la Universidad de Girona (2011-2012) y Experto en Ecografía del Aparato Locomotor.



PREMIO FARMADOSIS A LOS TRABAJOS DE FIN DE GRADO

Felipe Jairo Cabrera Betancor, de la Facultad de Medicina de la UIB, ha sido elegido por el jurado ganador del la beca de 600 euros, donada por Farmadosis, al mejor Trabajo de Fin de Grado de Medicina, por el TFG "Características sociodemográficas, clínicas y toxicológicas de pacientes atendidos por sospecha de sumisión química: importancia de la estrategia analítica de cribado". Este estudio aborda la sumisión química (SQ) como problema de salud pública, particularmente en agresiones sexuales, analizando casos en las Islas Baleares. Se realizó un estudio retrospectivo en urgencias hospitalarias (junio-septiembre 2024), mostrando que el 92% de las víctimas fueron mujeres (edad media 26,2 años). En el 28% de las agresiones en ocio nocturno el alcohol fue la sustancia más detectada (83%). La dificultad para detectar GHB se debe a su rápida eliminación. El estudio concluye que es crucial un enfoque multidisciplinar con prevención, mejora de protocolos clínicos y analíticos, y fortalecimiento de la gestión médico-legal para abordar la complejidad de la SQ y mejorar la respuesta institucional y sanitaria en Baleares.

Dídac Capó Peña, graduado en Matemáticas es uno de los premiados ex aequo por el mejor TFG de Ciencias Afines a la Salud, con 300 de 600 euros de la beca donada por Farmadosis. Su TFG "Análisis del rendimiento de técnicas de aprendizaje profundo para la eliminación de pelo en imágenes dermatoscópicas" aborda el problema de la eliminación de pelo en imágenes dermatoscópicas mediante técnicas de aprendizaje profundo, con el objetivo de eliminar artefactos, como puede ser el pelo, para que en una fase posterior un algoritmo de aprendizaje automático pueda clasificar el tipo de lesión sin la presencia del ruido y la distorsión que provocan dentro de la escena, y así favorecer el diagnóstico precoz de enfermedades de alta prevalencia, como el melanoma.

Carla Bort Florit, graduada en la Facultad de Odontología ADEMA-UIB, es la segunda ganadora ex aequo del premio al mejor TFG en Ciencias Afines a la Salud, con su trabajo "Puesta a punto de un protocolo para la determinación de bacterias en líquido crevicular y su aplicación diagnóstica en la clínica odontológica", con una beca de 300 euros de los 600 donados por Farmadosis. El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se centra en la puesta a punto de un protocolo para la detección precoz de patógenos en líquido crevicular, con un enfoque en su aplicación diagnóstica subclínica en periodoncia. Este estudio tiene como objetivo optimizar una técnica para identificar bacterias patógenas antes de que se manifiesten clínicamente, lo que permitirá una intervención temprana en la enfermedad periodontal.

La manca de psicòlegs satura la sanitat pública

El Govern en reconeix el col·lapse i estudia fórmules com les aplicades a Catalunya, que ha incorporat 400 especialistes a l'Atenció Primària, mentre prepara el nou Pla de Salut Mental

Marcos Torió 14/09/2025



5 min



Regala aquest article

PALMA Clara està de baixa laboral per una situació d'“assetjament sistemàtic”. “Vaig fer clic. Vaig esclatar i, en arribar a la consulta de la meva doctora de capçalera, no podia aturar de plorar. M'ofegava. Crec que havia aguantat massa”, relata. A l'estrès d'una manera de treballar “inhumana”, va sumar diversos dols per avortaments involuntaris. “Em varen donar medicació i crec que, sincerament, la necessitava”, reconeix. La varen posar a l'espera d'una cita per al psicòleg de la seguretat social. L'ajuda ha arribat mesos després. El seu cas exemplifica el dèficit de terapeutes públics: a la fi del 2023, les Balears tenien 71 psicòlegs clínics, una ràtio de tot just 5,9 professionals per cada 100.000 habitants. La xifra està molt per sota de la mitjana europea (18 per cada 100.000 habitants) i ni s'acosta, per exemple, a la d'Alemanya, on en tenen 41 per cada 100.000 habitants.

La directora general de Salut Mental, Carme Bosch, reconeix que “la situació és complicada”, encara que matisa que la falta de psicòlegs en la sanitat pública de les Illes és “comuna a la resta d'Espanya”. Segons explica, es deu al fet que el Ministeri de Sanitat a penes convoca places de Psicòleg Intern Resident (PIR), equivalent al MIR, que sí que cobreix altres camps de la medicina. “La llei d'especialitzacions que regula les professions sanitàries per atendre la salut mental exigeix que han d'ocupar les places psicòlegs clínics. Les necessitats en sobrepassen l'oferta”, explica. Per això, com altres professionals consultats, reclama un augment de places o protocols que permetin ampliar-ne la cobertura. En aquest sentit, Catalunya s'ha convertit en un “referent en benestar emocional” i ha trobat la fórmula jurídica per incorporar 400 psicòlegs a la sanitat pública.

El president del Col·legi de Psicòlegs de les Illes Balears, Javier Torres, insta el Govern al fet que “prengui una decisió” i que cobreixi les places amb psicòlegs generals sanitaris. “El Ministeri ofereix cinc o sis PIR a les Illes cada any. És insuficient i s’hi han de cercar solucions. Si Catalunya ho ha aconseguit, ha d’analitzar-se com replicar la fórmula legislativament”, explica sobre una mesura a la qual s’oposa la Societat Espanyola de Psicologia Clínica ANPIR, en defensa dels anys de formació invertits. Torres en dissenteix: “No hi ha cap il·legalitat. L’especialista passa l’examen de PIR i quatre anys de residència. La resta ha completat un màster habilitant de dos anys amb part teòrica i pràctica. No es tracta només dels anys de formació, sinó de l’experiència, d’haver treballat amb una casuística àmplia que els capacita per treballar en l’Atenció Primària. No parlem d’una malaltia psiquiàtrica important. I, si és necessari, deriven a altres recursos”, prossegueix.



Les Illes tenen una ràtio de 5,9 psicòlegs per cada 100.000 habitants, quan la mitjana europea és de 18 per cada 100.000 habitants

La proposta de Torres cerca solucionar el problema. “Si el Ministeri tragués 500 places i es cobrissin, cap problema, però no n’és el cas. A més, d’aquí a pocs anys, el problema s’agreuja amb les jubilacions que s’acosten. L’atenció psicològica a la ciutadania no és un capritx, sinó un dret a rebre-la gratuïtament, afegeix.

L'estratègia de tractar un problema psicològic des de l'Atenció Primària “n'evitaria la cronificació, i moltes baixes laborals s'escurçarien perquè es treballaria per a una recuperació més primerenca”. A més, “no tothom pot accedir a la consulta privada, que requereix diverses sessions a un preu de 60, 70 o 80 euros setmanals o quinzenals”.

Al voltant de 50.000 persones pateixen alguna patologia mental a les Balears i una de cada quatre sofrirà algun trastorn al llarg de la seva vida, segons dades recents de la Conselleria de Salut. A més, el suïcidi és la primera causa de mort entre joves: 109 es varen llevar la vida el 2022. En els darrers cinc anys, el nombre de persones medicades ha crescut un 30%, fins a situar-se amb 213.000, un 18% de la població. Les benzodiazepines són els fàrmacs més prescrits: 87.600 persones les prenien en el primer trimestre del 2025.

“El nostre sistema no està preparat per atendre'n la demanda, sobretot després de la pandèmia”, reconeix Bosch, qui xifra en un mínim de 42 els psicòlegs necessaris per “redibuixar els circuits” des de l'Atenció Primària. Actualment, n'hi ha nou. Tots en centres de salut de Mallorca i després que l'Administració n'hagi contractat enguany cinc. La xifra de partida era de tot just quatre. La directora general destaca que s'ha desdibuixat l'estacionalitat –la demanda augmentava a la primavera i tardor– i que creixen les patologies duals per abusos de substàncies.

La precarietat, el problema de l'habitatge i la preeminència de les xarxes socials i la tecnologia han configurat un nou ordre “difícil de gestionar”, assegura Bosch. “Els fenòmens socials van més aviat que la resposta mèdica. Hem passat de zero a cent. Hem d'apostar també per la conscienciació, dotar d'eines a la societat perquè no tot descarregui sobre el sistema de salut. Com a societat hem de poder fer una demanda coherent, educar en una gestió de les emocions més sana”.

La salut mental no ha entrat mai en el decret de garantia de demora, per la qual cosa no existeixen llistes d'espera oficials per a la visita al psicòleg. Però els retards són innegables. “És terrorífic que una persona amb un problema psicològic que la limita i afecta en les seves relacions hagi d'esperar mesos per obtenir una consulta”, denuncia Torres, qui també advoca per la prevenció.

Les Balears tenen un pla de salut mental creat per al període 2016-2022 i el Govern va anunciar la posada en marxa del següent (2023-2029), encara inèdit. El retard es deu, segons Bosch, al fet que Salut està treballant en la “reordenació de recursos i en la cogovernança amb altres conselleries com Salut i Afers Socials”. El Govern promet “un ajustament de les necessitats assistencials” seguint les línies traçades pel Ministeri. “Hi haurà més accions comunes, el treball serà més transversal, no estarà tan centrat en Salut i s’apostarà per la promoció i prevenció”.

Xavier Delgado, psicòleg clínic en el centre de salut So na Monda d’Inca, constata que existeixen “molt pocs recursos” i coincideix en el diagnòstic del nou pla de salut mental. “Fa falta pensar què feim i per què. Una visió estratègica. Moltes administracions treballen en l’àrea, com Dependència, Justícia, Serveis Socials i l’IMAS, entre d’altres, però falta coordinació. Hi ha molta demanda i poca organització”, sentència, i ho il·lustra amb un exemple: a una reunió amb companys es varen adonar que set persones atendien una mateixa dona.

Delgado defensa els beneficis de treballar en xarxa. En el seu centre de salut, els diferents professionals es reuneixen una vegada al mes per veure com poden ajudar-se i ser més operatius i eficients. Assessoren els metges per capacitar-los i poder millorar aquesta primera atenció. Entre les seves propostes hi ha incentivar el treball en la pública “per a aquells que tenen una plaça i prioritzen el treball privat”. D’aquesta manera, no es desatendria l’Administració. Reclama també “una cultura de la responsabilitat” perquè “entre un 10 i un 20%” dels pacients no assisteix a la consulta i no anul·la la cita en “un context de saturació”.



Psicólogos. La Conselleria d'Educació acogió ayer el primer encuentro de este curso con los psicólogos generales sanitarios en el ámbito educativo, incorporados el pasado curso. Esta figura tiene como objetivo dar respuesta a las necesidades emocionales de la comunidad educativa. Para el curso 2025-2026, el servicio se ha ampliado con tres profesionales más, llegando a un total de 79 psicólogos.

LO QUE USTED ME DIGA

Texto: P.BERGA ♦ Ilustración: BIBI

Lola Rodríguez | Psicóloga

«Se cree en la 'media naranja' y en la necesidad de una chispa inmediata»

Lola Rodríguez cuenta con más de veinticinco años de trayectoria en psicología clínica. Su formación en la Universitat de les Illes Balears, junto con la especialización en gestión de servicios de salud en la Universitat Pompeu Fabra y la Fundación Gaspar y Casal, le ha permitido combinar la práctica asistencial con una visión estratégica y estructural del sistema sanitario.

¿Qué carencias principales detecta en la educación sexual de jóvenes y adultos?

—Persiste la dificultad para hablar de sexualidad en familia, lo que perpetúa mitos, y sigue siendo escasa la educación en diversidad y autoestima. Pese al mayor acceso a información, aumentan las infecciones de transmisión sexual y los embarazos adolescentes, señal de que algo falla.

¿Qué papel juegan el deseo y la intimidad en la estabilidad de la pareja?

—Son cruciales. La comunicación y la capacidad de innovar resultan esenciales para evitar la rutina, pero lo más importante es comprender que el deseo y la intimidad son una responsabilidad compartida. Ambos deben actuar

como un equipo para crearlos y mantenerlos en el tiempo.

¿Qué señales indican que una pareja necesita acudir a terapia?

—Las principales señales son la falta de comunicación, el distanciamiento emocional, la ausencia de afecto, el desinterés en la intimidad y la influencia excesiva de terceros. En última instancia, todo vuelve a la comunicación, primer paso para mejorar la relación.

¿Qué mitos sobre la pareja y el sexo siguen presentes?

—En pareja siguen vigentes ideas como la 'media naranja', la necesidad de una chispa inmediata o la creencia de que la pareja debe completarnos y adivinar lo que sentimos. También persisten mitos dañinos como que el amor lo puede todo, que los celos son prueba de querer o que la atracción y el amor son incompatibles. En el terreno sexual, se mantienen el coito-centrismo (la idea de que sin penetración no hay sexo completo) y el penecentrismo, que otorga al pene un protagonismo excesivo y coloca toda la presión en el varón. A ello se suman falsas creencias como que los hombres siempre deben tener deseo, que la vida sexual femenina termina en la menopausia o que existen dos tipos de orgasmo, lo que alimenta frustraciones y expectativas poco realistas en la vida en pareja.



El decano del COPIB participa en el primer encuentro de Educación con los 79 profesionales de la psicología que trabajarán este curso en centros de Baleares

REDACCION

El decano del COPIB, **Javier Torres**, asistió el lunes 15 de septiembre al primer encuentro celebrado en la Conselleria d'Educació i Universitats con los/as psicólogos/as generales sanitarios del ámbito educativo que se han incorporado a los centros Baleares en este inicio del curso, para dar respuesta a las necesidades psicológicas de la comunidad educativa.

Para este curso 2025-2026, el servicio se ha ampliado con tres profesionales más, llegando a un total de 79 psicólogos: 43 en centros públicos y 36 en centros concertados.

Durante el encuentro, el conseller **Antoni Vera** animó a los/as psicólogos/as a seguir trabajando por el bienestar psicológico del alumnado. Vera valoró muy positivamente la implantación de esta figura en los centros de secundaria, formación profesional y educación especial de las Illes Balears, destacando que el bienestar del alumnado es fundamental para alcanzar sus metas educativas.

Los/as psicólogos/as generales sanitarios/as, coordinados por Convivèxit, llevaron a cabo una intensa labor durante



el curso 2024-2025, con 5.851 intervenciones individuales: 3.519 con alumnado y 814 con familias. La edad media de atención fue de 14 años, con mayor incidencia en segundo de ESO.

El 76,19% de los casos mostraron mejora tras la intervención, y las familias valoraron el servicio con un 4,2 sobre 5. Los principales motivos de consulta fueron la ansiedad, las problemáticas familiares y las dificultades relacionales.

En cuanto a la coordinación con servicios externos, se derivaron 358 casos a Atención Primaria, 507 casos fueron coordi-

nados con servicios de salud mental, y se registraron 1.148 derivaciones o coordinaciones con otros servicios, lo que evidencia la importancia del trabajo en red para garantizar una atención integral.

En el ámbito grupal, se realizaron 1.486 intervenciones, que alcanzaron a 19.878 personas (alumnado, familias y profesorado).

Durante el curso 2024-2025, desde Convivèxit, se organizaron nueve reuniones de coordinación y seguimiento con los/as psicólogos/as para acompañar, formar y asesorar a los/as profesionales. Parale-

lamente, se celebraron cinco reuniones técnicas con la Conselleria de Salud, concretamente con la Dirección General de Salud Mental, y el Colegio Oficial de Psicología de las Illes Balears (COPIB).

Las valoraciones generales obtenidas reflejan un alto nivel de satisfacción con la figura del psicólogo educativo y con el apoyo de Convivèxit.

Además, una encuesta con 12.026 respuestas de docentes, alumnado y familias muestra una valoración media de 4,07 sobre 5. Las preocupaciones principales giran en torno a la ansiedad, el estrés, la autoestima, las

adiciones a las tecnologías y el acoso escolar, reforzando la necesidad de una intervención psicológica estructurada dentro de los centros.

Estos datos avalan la figura del/de la psicólogo/a general sanitario/a, que se consolida como un recurso esencial para garantizar el bienestar psicológico del alumnado. Por ese motivo, la Conselleria d'Educació i Universitats se ha comprometido a seguir trabajando para reforzar, estabilizar y ampliar este servicio, con el objetivo de dar respuesta a las necesidades reales de la comunidad educativa.

El GIPEC IB participa en un simulacro general de emergencia aérea en Son Bonet

REDACCION

El Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes de les Illes Balears (GIPEC IB 112) participó activamente el pasado jueves 11 de septiembre de 2025 en el simulacro general de emergencia aérea organizado en la base aérea de Son Bonet.

Este ejercicio, enmarcado dentro del Plan de Autoprotección del aeródromo, tuvo como objetivos principales:

- Ensayar los protocolos de actuación ante una emergencia aérea.
- Verificar la eficacia de las modificaciones incorporadas en la versión 3.2 del Plan de Autoprotección.
- Identificar áreas de mejora y proponer medidas correctoras para optimizar la respuesta en futuras intervenciones.



El simulacro recreó una colisión entre dos aeronaves —

un helicóptero Airbus AS350B3 y una avioneta Cessna C172— con un balance de 1 fallecido, 2 heridos graves, 2

heridos leves y 2 ilesos. Además, se simuló la llegada de 6 familiares en busca de información sobre sus allegados.

Bajo la coordinación de **Javier Torres**, los profesionales del GIPEC IB **Sara Miranda** y **Miqueas Henares** se encargaron de prestar atención y apoyo psicológico inmediato a los familiares, simulando una intervención real en un escenario de crisis. Su labor fue clave para gestionar el impacto emocional y garantizar un trato humanizado en todo momento.

En el operativo participaron también equipos del aeropuerto de Son Bonet, Guardia Civil, Policía Local, Dirección General de Emergencias, SEIB112, Bomberos de Mallorca, SAMU 061 y vigilancia privada, entre otros.

Tras finalizar el ejercicio, se

llevó a cabo una reunión de evaluación con la presencia del director del aeropuerto y responsables de la Dirección General de Emergencias, donde se analizó la coordinación entre los equipos y se plantearon propuestas de mejora.

Javier Torres aprovechó la ocasión para dar a conocer al resto de intervinientes el trabajo que realiza el grupo en situaciones de emergencias ordinarias y extraordinarias, con el fin de mejorar la coordinación interinstitucional en futuras actuaciones. En este sentido, cabe destacar la excelente predisposición por parte de los responsables del aeropuerto de Son Bonet para conocer las propuestas técnicas y operativas que el GIPEC pueda trasladarles.

El COPIB y la FEHM estudian mejorar el acceso a la atención psicológica en emergencias en los establecimientos hoteleros

REDACCIÓN

El decano del COPIB, **Javier Torres**, y **Antonia Ramis**, coordinadora de Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC-IB), se reunieron el martes 2 de septiembre con la vicepresidenta de la Federación Hotelera de Mallorca (FEHM), **María José Aguiló**.

Objetivos

El objetivo del encuentro, celebrado en la sede de la FEHM, era dar a conocer a la responsable de la Federación la existencia y funcionamiento del GIPEC-IB, adscrito al 112, para que los hoteles puedan activarlo ante eventos críticos que se producen en sus instalaciones, como pueden ser ahogamientos en piscinas, caídas desde altura o fallecimientos inesperados de huéspedes.



peu

Los representantes del Colegio explicaron que, tras analizar los protocolos de actuación de los equipos directivos hoteleros de Mallorca ante este tipo de incidentes, se ha detectado que la respuesta varía significativamente entre unos establecimientos y otros.

Altos niveles de estrés

Ramis y Torres subrayaron la importancia de activar la atención psicológica inmediata en el momento en que se produce la emergencia ya que estos eventos traumáticos generan altos niveles de estrés, ansiedad y miedo, tanto en los familiares o acompañantes de la víctima, como en los trabajadores que puedan verse implicados en el evento. Esta atención no solo es crucial para el bienestar emocional y para prevenir trastornos a largo plazo, como

el estrés postraumático, sino también para una gestión más coherente y coordinada de la emergencia.

La vicepresidenta de la FEHM, **María José Aguiló**, mostró un gran interés por conocer todos los detalles y funcionamiento del programa y se comprometió a enviar un comunicado a todos los establecimientos que agrupa la entidad que representa para que tengan en cuenta la activación de este recurso en caso de emergencia.

Acciones formativas

Asimismo, **Aguiló** planteó la posibilidad de realizar acciones formativas dirigidas a los empleados para ofrecer pautas de actuación en caso de emergencias. En cualquier caso, la vicepresidenta de la FEHM consideró la reunión muy productiva y se despidió esperando que el encuentro sea el inicio de una colaboración con el COPIB.

PABLO R. COCA

Psicólogo, autor de @occimorons

Sus viñetas de Instagram son seguidas por 194.000 personas. Autor de tres libros, su gran empeño es visibilizar esta cuestión y que asumamos y aprendamos a lidiar con cuestiones aún tabú, como la

depresión o el suicidio. Coca ha impartido esta semana la ponencia inaugural del programa de sensibilización 'What's Up! Com vas de salut mental?' de 3 Salut Mental, en el que han participado más de 22.000 alumnos de Balears desde 2018

«No banalicemos la salud mental, no todo malestar es una enfermedad»

MAR FERRAGUT
Palma



— Estamos en un momento de crisis de salud mental entre niños y jóvenes, con datos alarmantes, ¿qué señales deberían preocupar a familias y educadores?

— Hay conductas que también hablan e, igual que las palabras, nos pueden dar bastante información sobre el mundo emocional del adolescente. A menudo, comunicamos más con lo que hacemos que con lo que decimos. Por eso, es importante estar atentos a cambios bruscos en el sueño, la alimentación, el rendimiento escolar, la pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban o una irritabilidad constante. Todo esto puede ser un signo de alerta que tendrá que ser valorado por un profesional. También es cierto que hay casos en los que es muy difícil identificar señales claras. A mi consulta llegan muchas familias con estas preocupaciones y con un miedo que, en lugar de acercar emocionalmente a padres e hijos, a veces genera dinámicas un tanto conflictivas.

— ¿Cómo cuáles?

— Me refiero a cuando se presiona al adolescente para que hable, se le juzga o se le llena de sermones sobre cómo debe ser su vida porque los adultos no saben cómo sostener el malestar de su hijo. Cuando doy charlas en los institutos una de las preguntas más frecuentes que me hacen los chicos es: '¿Cómo le digo a mis padres que estoy mal, si siempre invalidan cómo me siento?' Esa dificultad para encontrar un espacio seguro donde expresar lo que sienten es, quizá, uno de los grandes retos que tenemos como sociedad.

— ¿Hoy es más complicado ser adolescente que antes?

— No hay resultados concluyentes sobre eso, pero es cierto que las adolescencias actuales se viven en un contexto muy diferente al de otras generaciones. Y es una etapa de por sí llena de cambios físicos



Fotos: G. Bosch

“Ayudar a alguien en depresión no es tratar de sacarlo de la tormenta, es sostener el paraguas”

“Me preocupa que se banalice este tema, hay que hablar con responsabilidad”

Pablo R. Coca habló este jueves en Can Tàpera invitado por 3 Salut Mental.

y psicológicos, de la búsqueda de la identidad, de las primeras veces, de los primeros conflictos internos... Además, los adolescentes pasan por el proceso de individuación, de construcción de una identidad propia diferenciada de la familia. Es una etapa de exploración, de cuestionar valores, de buscar autonomía y de empezar a construir un

proyecto de vida... y de ahí pueden surgir muchos de los conflictos, pero también gran parte de esa madurez que supone pasar de niño a adulto.

— ¿Qué factores pueden complicar esa etapa ya de por sí compleja?

— La presión académica y la incer-

tidumbre por el futuro, la comparación constante en redes sociales, la falta de espacios seguros donde ser escuchados, la soledad o sufrir violencias como el acoso escolar... También es importante mencionar los factores que protegen: los vínculos seguros, redes de apoyo o los hábitos saludables como la práctica de algún deporte.

— ¿Qué le preguntan los jóvenes en las charlas que da en los institutos, cuáles son sus inquietudes?

— Me suelen preguntar mucho sobre cómo ayudar a alguien que lo está pasando mal, sobre ese sentimiento de estar rodeado de gente, pero sentirse solos... También preguntan cómo pedir ayuda, las señales a tener en cuenta si alguien lo está pasando mal o cómo hacer para que sus padres se tomen en serio cuando les cuentan que lo están pasando mal. Cuando terminan las preguntas y todos vuelven a sus clases, siempre se quedan algunos para hablar conmigo en privado. Ahí es cuando me cuentan cosas mucho más personales y en muchos casos, terribles. Recuerdo a un chico de 13 años que me contaba que su padre había fallecido hacía seis meses, y que, a los tres meses de morir su padre, había muerto también su perro. Se echó a llorar porque no había conseguido contárselo a nadie hasta ahora. Poco a poco, fue poniendo en palabras algo tan doloroso. También recuerdo a esa joven que estaba sufriendo acoso escolar y al ver una viñeta mía sobre este tema, se sintió identificada y pudo hablar de lo que estaba viviendo día a día. Son muchas historias que se quedan conmigo para siempre y le dan sentido a todo.

— Mi vida no se corresponde con lo que veo que muestran las otras personas en redes sociales (viajes constantes, casas lujosas y ordenadas, belleza 'perfecta'...), ¿cómo nos afecta esa disonancia, tanto a adultos como a niños y jóvenes?

— Todas las personas necesitamos referencias para construir nuestro proyecto de vida, el problema aparece cuando esas referencias se reducen a lo que consumimos en Instagram o TikTok: casas lujosas, viajes constantes, cuerpos irreales... Si pensamos que eso es lo 'normal', inevitablemente caeremos en una frustración constante y en la insatisfacción vital por no llegar a todo eso que se supone que debemos perseguir para ser felices o sentirnos realizados. Nos han vendido

que el éxito en la vida es eso y nos lo hemos creído. De esto trata mi tercer libro *Las vidas que construimos cuando todo se derrumba*. No se trata solo de lo que vemos en redes, sino también de las expectativas que cargamos de las personas que más queremos, nuestros padres, profesores o amigos. En la adolescencia esto es especialmente frecuente: muchos jóvenes cargan con expectativas enormes, a menudo muy alejadas de lo que desean realmente para su vida, y esto les puede generar un malestar muy significativo. Construir la vida que otros esperan de nosotros puede acabar llevándonos a vivir una vida que no nos pertenece y esto, se ve mucho en terapia.

— **¿Mucha gente se da cuenta cuando es ya adulto?**

— Pasa en todas las edades, hasta que llega ese momento en el que paramos y decimos «pero, ¿qué estoy haciendo con mi vida?». Por eso, es tan importante abrir espacios de reflexión, tanto para jóvenes como para adultos, para hablar de estos temas. Preguntarnos qué es lo que de verdad nos sostiene, cuáles son nuestros valores, qué cosas que nos agarran a la vida y le dan sentido. Solo así podemos empezar a construir una vida que sea realmente nuestra, más allá de las apariencias y de las comparaciones, teniendo en cuenta, por supuesto, nuestras circunstancias.

— **Usted ha demostrado que las redes sociales también pueden utilizarse para lograr un efecto positivo, ¿se esperaba este impacto?**

— A través de mi cuenta @occimorons, donde comparto cada semana una historietita sobre salud mental, intento algo más que entretener: quiero sensibilizar, concienciar y abrir espacios de reflexión a través de mis dos personajes, Occi y Morons. Poco a poco, mis vi-

ñetas fueron llegando a más gente y ya somos una comunidad de más de 194.000 personas. Cada día estoy más convencido del impacto positivo que podemos hacer a través de las redes. Un ejemplo muy claro, del pasado 10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio: ese día, publiqué una guía gráfica muy sencilla sobre qué hacer si alguien nos cuenta que quiere suicidarse y acabó llegando a más de 5 millones de personas y generando más de 115.000 'me gustas'. Las redes sociales son un espacio muy necesario para concienciar y generar recursos accesibles y útiles que pueden, incluso, salvar vidas. Mis lectores y seguidores me suelen decir que consigo transmitir de manera muy fácil cosas complejas y de esta manera gráfica les ayuda a poner en palabras cosas que sienten.

— **Hablamos de salud mental más que nunca, ¿corremos el riesgo de que se banalice, que se convierta en una moda (o en una excusa) y que se trivialice el uso de determinados términos?**

— Es una preocupación muy real que tengo como profesional. Parece que hoy todo lo que nos pasa necesita una etiqueta diagnóstica, y eso no siempre es así. Las redes sociales, con la avalancha de información que ofrecen, a veces llevan a que muchos jóvenes, y también adultos, creen que tienen un trastorno cuando en realidad están atravesando un momento vital complicado que implica pasarlo mal. Hablar de salud mental es necesario y positivo, pero debemos hacerlo con responsabilidad. No se trata de banalizar ni de patologizar lo cotidiano, sino de promover el autocuidado, la prevención y la educación emocional. El diagnóstico y la intervención clínica son tareas que corresponden a los profe-

sionales, psicólogos y psiquiatras. El reto es mantener el equilibrio: seguir visibilizando la importancia de la salud mental sin convertir cualquier malestar en una enfermedad, pero tampoco minimizando el sufrimiento real de quienes sí necesitan ayuda. No todo lo que nos hace sufrir tiene que convertirse en un diagnóstico.

«Muchos jóvenes me piden qué hacer para que sus padres les tomen en serio cuando les dicen que lo están pasando mal»



En su cuenta de Instagram, @occimorons, Coca se presenta como un «psicólogo que va al psicólogo».

— **¿Cómo podemos hablar del suicidio sin generar tabú ni caer en un efecto contagio?**

— Hablar del suicidio no significa detallarlo de manera morbosa ni presentar fórmulas, sino abrir un espacio seguro para nombrar el sufrimiento. Cuando lo tratamos como un tabú, dejamos a las personas

más vulnerables en silencio y en soledad. La clave está en poner el foco en el malestar que hay detrás, en visibilizar que pedir ayuda es posible y en reforzar los factores de protección: la escucha, el acompañamiento, los recursos de apoyo. Recomiendo consultar la guía que te he comentado antes.

— **Cuando alguien atraviesa una depresión, el entorno a veces no sabe qué decir, ¿qué palabras ayudan y cuáles hacen daño, aunque se digan con buena intención?**

— Es normal sentirse perdido. Y ahí está uno de los grandes problemas: solemos poner el foco en quien sufre, y rara vez en quienes le acompañan. Por eso, escribí mi segundo libro, *Durante la tormenta: un libro sobre acompañarnos*, porque acompañar también es un reto, y a veces, incluso con la mejor intención, podemos terminar haciendo daño. La buena fe no basta si no va acompañada de comprensión. Frases como «tienes que poner de tu parte», «si sales a la calle se te pasa», o «querer es poder» no solo no ayudan, sino que suelen generar mucha culpa. La persona siente que no está a la altura, que «no sirve ni para estar bien», y eso la aleja más de nosotros.

— **¿Cómo ayudar entonces?**

— En mi libro hay una viñeta donde Occi dice «solo necesito que me escuches, no que me des ningún consejo». Escuchar más y decir menos. También es importante validar lo que esa persona está sintiendo sin juzgarla. Decirle, por ejemplo: «No me imagino todo lo que tienes que estar sintiendo para estar así, debe de ser muy difícil». Es importante remarcar que la depresión no es una falta de voluntad ni un capricho: es un problema real que impacta de manera profun-

da. Entender esto cambia la manera en la que nos acercamos a este problema: no es «sacar a la persona de la tormenta» a la fuerza, sino estar a su lado, sosteniendo el paraguas.

— **El contexto mundial es preocupante (la herida de Gaza, la emergencia climática...), ¿cómo encontrar el equilibrio entre no desentenderse y al mismo tiempo evitar que nos dañe la exposición constante a malas noticias?**

— El contexto internacional puede generar malestar y desesperanza. La información nos llega de manera inmediata y constante, y eso tiene un impacto emocional significativo en nuestro día a día. Desentendernos no es la mejor opción porque mirar hacia otro lado no hace que los problemas desaparezcan, pero es importante saber cuáles son nuestros límites para que esa sobreexposición no nos genere un malestar que no podamos sostener ni manejar. Es importante encontrar ese equilibrio.

— **¿Cómo?**

— En primer lugar, poniendo límites a la sobreexposición, nos llega todo tipo de información todo el tiempo y si no nos protegemos, es posible que nos saturemos y al final, incluso nos desensibilicemos. Es interesante elegir el momento del día en el que queremos estar informados y elegir fuentes fiables. No podemos controlar todo lo que sucede fuera, pero sí podemos cuidar cómo queremos que lo que está pasando nos impacte. También es clave reconocer nuestros propios límites emocionales. Habrá momentos vitales o incluso días en los que nos sintamos más vulnerables por ciertas circunstancias (un duelo, un problema personal, una crisis interna) y, en esos momentos, la desconexión no es egoísmo, sino una necesidad totalmente válida. ■

EDUCACIÓN

MAR FERRAGUT
Palma

Cada vez hay más alumnos con necesidades. Es un hecho, las estadísticas lo demuestran en toda España. Y los centros educativos de Balears son los que más han visto crecer el número de estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo (NESE, según la nomenclatura oficial). Hablamos de niños y jóvenes que requieren un apoyo extra por muchos motivos (tener una discapacidad, un trastorno, una dislexia...; ser 'nouv-ingut'; estar en situación de vulnerabilidad social...).

En las islas, desde 2016, estos estudiantes se han incrementado en un 63% y hoy representan a dos de cada diez matriculados: son casi 20.000 estudiantes.

Dentro de este grupo de estudiantes NESE, el sistema entiende varias subcategorías. Por ejemplo, los alumnos con necesidades educativas especiales (NEE) por tener discapacidad motora, sensorial y/o intelectual; o con trastorno del espectro autista o de comportamiento.

El incremento de estos estudiantes en Balears también ha sido el mayor del país, al crecer un 77% en un periodo de seis años: el curso 2023-2024, había en las islas 7.867 estudiantes, el 4% del total del alumnado, que requerían recursos extra por estar en esta situación.

Según datos del ministerio de Educación, la gran mayoría de estos estudiantes están escolarizados en centros ordinarios y un 15% acude a centros de educación especial.

El informe señala que, además de los NEE, el archipiélago también ha visto crecer otras categorías de estudiantes que requieren especial atención.

Además de los citados estu-

Los colegios de las islas, donde más ha crecido el alumnado con necesidades

Un informe de CCOO refleja el destacado aumento de estudiantes que necesitan apoyo en las aulas de las islas

diantes con trastornos o discapacidad, dentro de los NESE hablamos, por ejemplo, de los 1.982 alumnos detectados con dificultades específicas de aprendizaje, como dislexia, discalculia, TDAH... También se incluye en esta categoría (y aquí está una de las principales claves que explican las elevadas cifras de Balears en comparación con otras comunidades) a 9.900 alumnos en situación de vulnerabilidad social, con desfase curricular, migrantes de incorporación tardía que desconocen las lenguas oficiales, y otros supuestos.

El profesorado hace tiempo que alerta de la complejidad que encuentran en el aula hoy día y lamenta que pese a que los recursos van subiendo curso a curso, siguen sin ser suficientes.

Shannon de Jesús, psicóloga infantil, confirma el aumento de alumnado con necesidades especiales (por trastornos o discapacidad) y con dificultades específicas de aprendizaje y trata de respon-

der a la pregunta: ¿A qué se debe? En su opinión, este incremento es fruto de una combinación de factores. Por una parte, señala, las familias están «mucho más concienciadas» en evaluar a sus hijos cuando este presenta dificultades académicas y el profesorado además está «más formado» en la detección temprana de estas difi-

cultades con protocolos «muy precisos».

Pantallas, pandemia...

Por otra parte, hay factores ambientales y tecnológicos, «como la exposición temprana a las pantallas y el menor contacto al aire libre de los menores», algo que, alerta de Jesús, afecta «de forma deci-

va al desarrollo neurológico y la autorregulación emocional». La pandemia también ha tenido su peso, ya que el aislamiento social «en edades críticas» ha conllevado «un aumento de la ansiedad infantil y un retraso madurativo por la falta de contacto social».

¿Cómo puede responder la escuela? Ante todo, defiende, «la escuela debe ser inclusiva para todos», por lo que el profesorado debe estar formado en la detección temprana y en la gestión de los alumnos con TDAH, TEA, trastornos del lenguaje...

Además, la escuela debe realizar adaptaciones curriculares y el equipo educativo «debe de trabajar conjuntamente con los especialistas (logopedas, psicólogos, neuropsicólogos...), los orientadores escolares y los psicólogos educativos sin olvidar», subraya la psicóloga, «a las familias». ■

M. Mielniezuc



«Hay gran frustración entre los docentes por la falta de recursos para atender estos casos»

La psicóloga Shannon de Jesús ve al profesorado con la sensación de «no llegar a nada» y estar «constantemente desbordado»

MAR FERRAGUT
Palma

«Este año tengo en el aula tres niños con necesidades y no sé cómo lo voy a hacer...»; «tengo un niño con trastorno autista que requiere atención constante»; «tengo un alumno con TDAH muy movido...». Cualquiera que tenga contacto con docentes seguro que ha

oído en los últimos años comentarios de este tipo. Defensores de la educación inclusiva, estos profesionales se sienten frustrados por no poder atender bien ni a estos menores ni a los otros ya que los recursos pocas veces son suficientes. Los sindicatos hace años que piden bajar las ratios para atender mejor el reto de la diversidad en las aulas de Balears (por casos de discapacidad o trastornos y también

por vulnerabilidad social o desconocimiento de las lenguas vehiculares) y reclaman bajar las ratios. «Hay una gran frustración y desmotivación de los docentes por la falta de recursos para atender la diversidad de alumnos», confirma Shannon de Jesús, psicóloga especializada en educación y menores: «Muchos sienten estrés y agotamiento, y un

sentimiento constante de estar desbordados, la sensación de no hacerlo bien, de 'no llegar a nada' y de incompetencia profesional».

Los centros, reivindica, deberían contar con docentes de apoyo especializados, auxiliares técnicos, orientadores, cuidadores, psicólogos educativos... y el profesorado «debería estar formado en trastornos del neurodesarrollo y metodologías inclusivas, en educación emocional, gestión del aula diversa y resolución de conflictos».

También sería necesario que colegios e institutos contraran con recursos materiales y tecnológicos, y espacios adaptados. «La educación inclusiva ideal sería donde la diversidad es la norma», concluye. ■



Shannon de Jesús.

El Gobierno plantea bajar ratios por los estudiantes que requieren apoyo

La medida que negocian Ministerio y sindicatos es especialmente relevante para Balears por el elevado número de niños que necesitan atención extra

MAR FERRAGUT
Palma

El Gobierno central ha planteado a los sindicatos fijarse en el número de alumnos con necesidades para bajar las ratios: a más estudiantes que requieren apoyo extra, ratios más bajas. La idea atendería así (aún está por ver cómo se concreta) a una reclamación sindical que en Balears hace años que se repite: las aulas de ahora no son las mismas de hace 30 años, hay más complejidad (las estadísticas demuestran el incremento del número de alumnos con necesidades) y son necesarios grupos más reducidos para atender de forma óptima a todos los estudiantes.

Según ha publicado El País, el Ministerio comenzó planteando una bajada de ratios solo en los centros del alta complejidad (aquí se llaman Centros de Atención Preferente, hay un total de 78 y ya se prevé una bajada de ratios para ellos), pero parece dispuesto a subir algo la apuesta.

El archipiélago es la comunidad con mayor proporción de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NESE), con lo que la propuesta ministerial podría ser especialmente relevante, aunque está por ver si se atiende a todos los NESE o solo a algunas de

Govern. Reclama inversión a Madrid

«Sin infraestructuras dignas es irrealizable»

Respecto a la propuesta del Ministerio de bajar ratios según el número de alumnado con necesidades, la conselleria de Educación aseguró compartir «la importancia de garantizar una atención adecuada» a estos estudiantes. Dicho es-

M.F.R.
Palma

to, la Conselleria quiere recordar que «cualquier medida que implique una reducción de ratios debe ir acompañada de una inversión decidida en infraestructuras educativas». Según Educación, cuando el PP llegó al Govern «heredaron» una red de centros que «arrastran años de falta de mantenimiento y renovación». La Conselleria considera que «sería muy positivo que el Gobierno, además de hacer propuestas, aportara financiación específica para la mejora y adecuación de los espacios educativos: solo con infraestructuras dignas podremos hacer realidad iniciativas como la que plantea el Ministerio».

A nivel autonómico, ya hay normativa sobre reducir ratios según la complejidad del aula. Desde el curso 2023-2024, los Centros de Atención Preferente (colegios e institutos con elevada proporción de alumnado migrante o con nivel socioeconómico bajo) ya tienen reconocida grupos más reducidos y recursos extra. Los criterios para confeccionar las cuotas y unidades también prevén reducciones según el número de alumnado con necesidades. Además, el segundo Acuerdo Marco firmado en 2023 recoge una bajada de ratios en cuatro años y que en 2026 se ha de negociar otro plan de reducción. El acuerdo no es ingenuo e incluye una frase que resume la dificultad de hacer grupos más reducidos en las islas y explica por qué a veces las normativas quedan solo en el papel: «Cuando, por falta de disponibilidad de espacios, no sea posible cumplir con las ratios establecidas, se dotará a cada grupo afectado con profesorado adicional». ■

las diferentes categorías que esta etiqueta engloba.

De momento, Educación se estaría planteando fijarse solo en los estudiantes con necesidades especiales (NEE) por tener una discapacidad o un trastorno. Eso dejaría fuera al resto de estudiantes NESE: aquellos con dificultades concretas de aprendizaje (como dislexia, TDAH...); o niños de incorporación tardía que no conocen las lenguas cooficiales; alumnos con desfase curricular de dos cursos...

«El problema es que el Ministerio no ha concretado cómo se aplicará esta reducción de ratios», señala Vicenç Garcia, vocal de Enseñanza Pública del STEI (representado a nivel estatal en la negociación a través de STES): «La gran incógnita es si, además del alumnado con necesidades especiales, se tendrá en cuenta también a los estudiantes recién llegados o en situación de desventaja social, que también requieren apoyo», resume. Garcia subraya que bajar ratios fijándose en el número total de alumnado con necesidades beneficiaría a la escuela pública, que, a nivel estatal, tiene matriculado al 80% de estos estudiantes.

El sindicalista recuerda que la verdadera educación inclusiva supone garantizar condiciones óptimas para atender bien al alumno con necesidades y al resto. ■

La Fiscalía alerta del consumo de cannabis entre niños de tan solo nueve años de edad

► La memoria del organismo advierte de un aumento de problemas de **salud mental** derivados de la proliferación de esta droga

V. Malagón | PALMA

La Fiscalía de Balears alerta ante la proliferación del consumo de cannabis. La última memoria de la institución apunta a un «incremento notable del consumo por parte de una población cada vez más joven» y denuncia que se han detectado ya casos de inicio de consumo entre niños de nueve y diez años de edad.

El Ministerio Público señala que estos consumos tempranos «supone un importante problema de salud pública por el riesgo de desarrollo de enfermedades mentales»: «Se pueden percibir los aumentos de casos de esquizofrenia y bipolaridad entre adolescentes y adultos jóvenes que tienen como patrón común dicho consumo y que, una vez desarrollados, pasarán a formar parte de su realidad».

Parte del problema, según la memoria de la institución radica en «una cada vez más acusada tendencia social que trata de imponer una visión positiva de dicha sustancia como poco perjudicial para la salud y de consumo menos nocivo que el tabaco». La situación se agrava por la presencia en el mercado negro de cannabis modificado genéticamente que presenta concentraciones de THC, su principio activo, muy elevadas, en ocasiones de más del 40 por ciento.

Suma a esto la Fiscalía una falta de conocimiento y de percepción del riesgo de esta droga para la salud mental y también alerta ante otro fenómeno vinculado: el aumento de «exponencial» de las asociaciones cannábicas. «Se pretende y se impulsa desde el Ministerio Público el control de estas asociaciones para evitar que, a través de ellas, se lleve a cabo de forma fraudulenta una distribución indiscriminada de cannabis». Advierte

Punto de vista

Amaya Michelena

Desastre

Parece que el planeta se precipita hacia un nuevo orden mundial en el que van a cambiar infinidad de cosas y casi la única segura es que nos la van a colar con todo porque hemos perdido el norte por completo. En algún momento nos hemos convertido en una sociedad ridículamente buenista, tolerante hasta el hastío y que se ha dejado robar hasta lo más sagrado: los valores. Ahora todo vale, nadie puede decirle nada a un niño para que no se ofenda. Y el resultado es el que vemos: desastre.

que estos grupos operan bajo un paraguas supuestamente lícito para la comisión de delitos contra la salud pública. Otro eje de actuación está en el control y persecución de grandes plantaciones de marihuana

Además de por esta droga, la memoria de la Fiscalía pone de manifiesto «el peligroso incre-



Plantaciones. La memoria de la Fiscalía pone de manifiesto la presencia frecuente de plantaciones de marihuana en las Islas y el reciente incremento del número de asociaciones cannábicas que, en ocasiones, encubren una actividad de tráfico de esta sustancia. Asegura que es uno de los factores que extienden el consumo.

► COCAÍNA

La institución constata también un incremento de la presencia de cocaína, MDMA y otras drogas

nes de esta droga se han establecido o han caído. Esta situación, está provocada porque las penas por el tráfico de esta sustancia son escasas, lo que «desalienta la actuación de los cuerpos policiales, toda vez que los detenidos suelen ser puestos de forma

inmediata en libertad y las penas recaídas no implican, con carácter general, ingreso en prisión».

Frente a esa estabilización, la memoria refleja un aumento de las incautaciones de cocaína en las Islas y «un incremento muy relevante» del tráfico de esta sustancia que, la Fiscalía deduce de esas mayores aprehensiones y de que, el precio al por menor de esta droga ha bajado en los últimos años. La memoria alude también al retraso de los juicios penales en la Audiencia y, en particular a los de drogas. Afirma que «algunas defensas» emplean esa situación para prolongar el proceso y obtener así atenuantes.

40%
MODIFICACIÓN

El informe avisa de que la situación se agrava porque hay modificaciones genéticas del cannabis con concentraciones de THC del 40 %.

Muestra la «seria preocupación y alarma» por el auge de conductas violentas

O. T. R. | PALMA

La memoria anual de la Fiscalía General del Estado recoge que el año pasado se produjo un descenso de la criminalidad vinculada a infracciones cometidas por menores, pero, al mismo tiempo, refleja «la seria preocupación y alarma» casi unánime

de las secciones de menores en Balears y en otros territorios de España, como Tenerife, Madrid, Alicante, Sevilla, Ourense, Valladolid o Barcelona, por el «incremento y auge de conductas cada vez más violentas realizadas por menores». Por ello, sugiere habilitar «recursos específicos de reeducación e intervención», y

valorar la conveniencia de que «las medidas de alejamiento permitan el acercamiento con fines terapéuticos». Señala que varias secciones han planteado su preocupación por la inexistencia de estos recursos, como la posibilidad de cumplimiento de medidas de convivencia con grupo educativo».



El fiscal superior, Julio Cano.

«Convivir con el trastorno del espectro del alcohólico fetal es una lucha diaria»

► La asociación **VisualTEAF** Baleares conmemora el 9 de septiembre el Día Mundial de este estado poco visible

Fátima Bueno | PALMA

La resiliencia no se hereda, se construye. Cuando una persona nace con una discapacidad intelectual, funcional o sensorial, toda la familia se sumerge en un viaje para el que no hay un manual. Consultas médicas, psicólogos, psiquiatras, terapias, desafíos y preguntas, muchas sin respuestas, pero también se abre un camino de aprendizajes. Una de estas realidades se encuentra en quienes padecen el trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF), una condición poco visible que cada 9 de septiembre, con motivo del día mundial, reúne a familias que luchan por el presente y el futuro de sus hijos e hijas. En Baleares, familias de la asociación VisualTEAF Baleares impulsan el conocimiento para formarse y apoyar a otras familias.

El TEAF es una condición invisible que afecta física y mentalmente a las personas que han estado expuestas al alcohol en el feto. Además, es la primera causa no genética de discapacidad intelectual evitable. Aún así, cada persona afectada es diferente, pues bajo el amplio paraguas existen distintos grados que pueden darse a la vez desde problemas de neurodesarrollo, discapacidad intelectual, trastornos de la conducta, TDAH, etc. o incluso no desarrollar ningún trastorno intelectual, pero sí sufrir TEAF.



Maria Ensenyat, Amalia Soriano y Juan Alomar, de la asociación VisualTEAF Baleares. Foto: M. À. CAÑELLAS

► CAUSA

El TEAF es una condición que afecta a niños y niñas debido al consumo de alcohol de la madre durante el embarazo

También destacan los aspectos físicos. Suelen presentar rasgos faciales atípicos, cabeza pequeña, altura y peso inferiores al promedio o problemas de visión y audición, entre otros. En todos los casos, detectar este trastorno es complicado, pues antes de hallar la raíz, en consulta se diagnostican las ramificaciones más comunes y visibles, pero para quienes no las exteriorizan pueden pasar años hasta saber qué les pasa.

«A nuestra hija la diagnosticaron con TEAF después de 25 años. Estuvimos todo ese tiempo sin saber qué le pasaba, acumulando frustración y rechazo.

Cuando por fin nos lo explicaron en Madrid, ella nos miró y dijo: 'Papá, ahora ya sé lo que me pasa'. Ese día sentimos alivio y dolor a la vez», narran los familiares Juan Alomar y Amalia Soriano, que adoptaron a su hija.

Por ello, las familias insisten en la importancia del diagnóstico precoz, pues sin él se les trata como si tuvieran problemas de conducta o TDAH, dificultando su aprendizaje global. «Convivir con el TEAF es una lucha diaria de pico y pala. Una disputa sin cuartel, dentro y fuera de casa, contra la incomprensión social, la falta de recursos y la soledad», menciona Maria Ensenyat.

Adopciones de países del Este

Durante los años 90 y principios de los 2000, muchas familias adoptaron a sus hijos procedentes de países del Este. En muchos casos, los expedientes omitían la

exposición prenatal al alcohol que los niños habían sufrido en el feto. Por ello, padres y madres se encontraron, sin saberlo, criando a niños con un trastorno de por vida. «Nuestra hija nos pidió conocer sus orígenes. Viajamos a Rusia y se encontró con su familia biológica. Fue duro, se preguntaba por qué a su hermana no la abandonaron y a ella sí. Ese vacío no lo llena ningún diagnóstico», cuentan Alomar y Soriano.

Pese a ello, las familias señalan que no es una cuestión ajena a España, pues a nivel estatal también hay varios casos. En Baleares manifiestan que hay un gran desconocimiento y los diagnósticos llegan tarde, por lo que reclaman mayor formación profesional. Aún así, «no todo es negativo, son niños muy cariñosos, metódicos y con apoyo son capaces de ser excelentes en su trabajo», concluye Ensenyat.

El número de alumnos sube en la red concertada, mientras baja en la pública

Un total de 161.201 estudiantes de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato y 14.177 docentes empiezan las clases día 10, en un periodo marcado por los nuevos currículos y la limitación de pantallas

MAR FERRAGUT
Palma



El curso escolar arrancará en Balears mañana con 161.201 alumnos de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato; la cifra supone 113 estudiantes más respecto al global del año pasado, un crecimiento menor del registrado el periodo 2024-2025 respecto al curso anterior cuando el sistema escolar sumó 1.183 estudiantes. El leve crecimiento se explica únicamente por la subida de matrículas de la red concertada, mientras la pública pierde alumnos. En total, la educación pública matriculará a 823 alumnos menos, mientras que la concertada ha ganado suma 936 respecto al curso anterior. Esta tendencia (con la red concertada al alza y la pública perdiendo estudiantes) ya comenzó a notarse en 2024.

Cabe tener en cuenta que Educación ha aumentado en los últimos años la concertación de grupos (como clases nuevas de 0-3 en varios centros concertados que hasta ahora empezaban su oferta en 4º de Infantil y también hay algunos casos de Bachillerato, como en La Salle y La Pura de Inca).

En Mallorca, las escuelas concertadas suman 800 matrículas nuevas y rozan las 48.000, mientras que los centros públicos mallorquines pierden estudiantes, al pasar de 80.606 alumnos el curso pasado a los 80.147 de este.

Con todo, el periodo 2025-2026 arranca en global con una población escolar contenida tras años de crecimiento desbocado, aunque estas



La etapa 0-3 ha sumado plazas, mientras que el segundo ciclo de Infantil y Primaria ha perdido estudiantes.

cifras de dos días antes del inicio de las clases irán variando según lleguen alumnos 'nouvings'.

Desde la conselleria de Educación, se muestran cautos antes de hablar de un cambio de tendencia. El conseller, Antoni Vera, quiso remarcar ayer en rueda de prensa que hay muchas variaciones según la isla, entre los municipios de costa y los de interior. Las cifras muestran que la etapa 0-3 (primer ciclo de Educación Infantil) ha sumado plazas y estudiantes (1.391), mientras que el segundo ciclo de Infantil y Primaria han perdido 1.400 estudiantes.

Etapa 0-3

Para este curso escolar, se ponen en marcha 1.702 plazas nuevas de 0-3

y se llegan a más de 14.140 plazas. La conselleria asume la gestión directa de más centros: Can Baix Sol, de Marratxí; la escuela infantil de Santa Eulària, y la de Sant Rafel, en Sant Antoni de Portmany, además de las aulas de 0 a 3 años que están adscritas o habilitadas a los CEIP Sant Carles de Santa Eulària, Guíllem Ballester i Cerdó de Muro, Na Penyal de Cala Millor (que abrirá sus puertas el 1 de octubre), Fornells, Gabriel Palmer de Estelencs, Miquel Porcel de Palma, s'Indioteria también de Palma y al CEIP Caimari.

Para dar atención a los niños de 0 a 3 años de los centros gestionados directamente por la conselleria, este verano también se ha habilita-

La educación pública matricula este curso a 823 alumnos menos, mientras que la concertada gana 936

do una bolsa de trabajo para técnicos de educación infantil (TEI) en la cual han participado 751 personas. En la primera semana de septiembre, se llevó a cabo la adjudicación de las plazas y se han cubierto el 100% de las plazas vacantes.

Personal

Mañana comenzará el periodo lectivo para un total 14.117 docentes,

199 más que el año pasado (de los cuales 176 se han destinado a centros públicos y 23 a concertados). Vera quiso destacar que, desde el inicio de legislatura han sumado más de 1.122 docentes a centros públicos para revertir «el déficit de profesores de años atrás». El conseller también quiso celebrar como un éxito, sin mencionar los errores y críticas a la gestión de Personal Docente, los procesos de adjudicación de plazas, que han dejado el 98% de las vacantes cubiertas en julio y agosto. «Actualmente, solo quedan 15 vacantes por cubrir», indicó, celebrando especialmente que no hayan quedado vacantes en Formentera y recordando que, en años anteriores, el curso llegó a arrancar con un centenar o más de vacantes sin profesores (117 en septiembre de 2023). El conseller señaló que la administración autonómica ha destinado más de 125 millones de euros en mejoras de las condiciones laborales del profesorado, cumpliendo así con el acuerdo marco establecido.

Por otro lado, en lo que se refiere a atención a la diversidad, este curso habrá 1.672 profesores especialistas de apoyo, 34 más que el año anterior; 451 orientadores, 17 más que el curso pasado; 79 psicólogos, 43 en centros públicos y 36 en concertado (son tres más que el año anterior al llegar al servicio a los CEIPIESO); y 414 auxiliares técnicos educativos, 34 más. Para agilizar la cobertura de bajas de este grupo, se ha abierto una bolsa de trabajo este verano en la que han participado 1.321 personas, lo-

Bernardo Arzayus

grándose cubrir 4,2 de las 4,3 plazas convocadas.

Infraestructuras

Durante este curso 2025-2026, se pondrán cuatro colegios que estrenarán sede. El 10 de septiembre, ya abrirán sus puertas los nuevos centros de Can Picafort (450 plazas), Ses Deveres de Caimari (225 plazas) y el Tramuntana en Palma ('La Fenu', que abrirá una línea nueva y en las otras dos acogerá a los alumnos del Felip Bauzá, clausurado para una reforma integral). El nuevo CEIP

Este año se contará con 1.672 profesores de apoyo, 451 orientadores y 79 psicólogos educativos

Sant Miquel de Son Carrió no estará listo hasta octubre.

Además, el IBISEC también tiene en marcha actuaciones de obra mayor y menor por valor de casi 95 millones de euros en diferentes centros. En Mallorca, el coste de las obras que están en marcha o a punto de licitar tiene un presupuesto total de 65,2 millones de euros. Entre estas actuaciones, destacan la construcción del nuevo IES Maioris de Llucmajor, por un importe de 9,8 millones de euros; la ampliación del IES Sant Marçal de Marratxí por valor de 5,5 millones de euros; y la ampliación del CEIP Pare Pou de Algaida, por un importe de 599.000 euros. Además, también se prevé el inicio de las obras del reivindicado centro nuevo de sa Pobla, que se han adjudicado este mes de septiembre por un importe de 8,2 millones de euros.

Todas estas actuaciones permitirán eliminar progresivamente las aulas prefabricadas. Este curso escolar comienza con un total de 159 aulas modulares, pero está prevista la retirada de una veintena a lo largo del curso, gracias a la finalización de proyectos

privada. Sin embargo, quienes hace unas generaciones se sacrificaban para dar a sus hijos una educación, hoy se sacrifican para no darles una educación pública.

Con el plácat del Govern que desprecia a los centros públicos donde se concentra el profesorado nacionalista, que curiosamente ha formado a los votantes de PP/Vox, en la educación mallorquina se cumple el principio básico de las sociedades opulentas contemporáneas. Se trata de

como la ampliación del CEIP Es Molins de Andratx o del CEIP Sant Miquel de Son Carrió.

Otras novedades

Este curso será el primero de implantación de los nuevos currículos educativos, que traen, entre otras cosas, la limitación de uso de las pantallas en Infantil y los tres primeros cursos de Primaria. La restricción en el uso de los móviles llega también a los centros concertados.

Otra novedad de este curso es que se implanta el nuevo sistema digital Lluïll «para reducir la burocracia en los centros educativos». A partir de septiembre, todos los centros públicos dispondrán de una ventanilla electrónica única que facilitará la comunicación directa con la administración. Un total de 29 centros participarán en la prueba piloto del sistema, que comenzará con el módulo de gestión económica.

En servicios complementarios, se mantiene el precio del menú del comedor en un máximo de 6,85 euros para alumnos fijos y 7,55 euros para eventuales, con un presupuesto de 10,2 millones de euros para ayudas de comedor. Para libros de texto y material didáctico se destinan 3,15 millones de euros, beneficiando a 296 centros.

Como medida pionera, el transporte escolar se extiende a alumnos con custodia compartida, permitiendo utilizar paradas diferentes dentro de la misma ruta. El servicio de transporte, con un coste de 26,5 millones de euros, beneficia a unos 18.600 alumnos.

Finalmente, se prohíbe el consumo de bebidas energéticas en las salidas escolares de centros públicos este curso, medida que se extenderá a centros concertados y escuelas municipales el próximo año mediante un nuevo decreto de comedores escolares.

Este año académico será, además, el segundo del plan de segregación lingüística, que se extiende a Secundaria. En total, participarán 19 centros de las islas (todos concertados). ■

la skyboxification, en honor de los palcos reservados o skyboxes que los ricos disfrutaban en los estadios deportivos antaño democráticos. Tras el asesinato a tiros de un magnate ucraniano a las puertas de un exclusivo colegio madrileño, una madre se lamentaba de que «parece mentira que esto ocurra aquí». Es decir, los centros privados equivalen a las urbanizaciones protegidas o gated communities que todavía prohíbe el urbanismo español, pero todo se andará. ■



El conseller Vera, durante la comparecencia de ayer.

Vera: «Los menores de 9 años tendrán 'cero contacto' con pantallas en clase»

El conseller asegura que los inspectores tienen la directriz de garantizar que se cumplen las restricciones en el uso de dispositivos tecnológicos que los nuevos currículos introducen hasta 3º de Primaria

M. FERRAGUT
Palma

Una de las novedades destacadas de este curso 2025-2026 que empieza mañana en Balears son los nuevos currículos, que, entre otras cosas, introducen limitaciones al uso individual de pantallas por parte de los estudiantes hasta 3º de Primaria (para todos los niños menores de 8 y 9 años). El conseller, Antoni Vera, aseguró ayer que velarán porque se cumplan estas limitaciones y que los alumnos de estas edades tengan «cero contacto» con dispositivos tecnológicos en el aula.

Vera, que ayer mantuvo una reunión con el cuerpo de Inspección educativa, indicó que los inspectores tendrán esta directriz: «Les diré una cosa bien clara: inspección deberá garantizar que los alumnos de Infantil, y hasta tercero de Primaria tengan contacto cero con pantallas». El conseller recordó que, en la primera versión de currículum que planteó su equipo, limitaban el uso de pantallas en Infantil, pero que después decidieron ir más allá y vetar el uso de terminales hasta tercer de Primaria a petición de la Sociedad Española de Pediatría.

En cuarto de Primaria, los decretos de currículos establecen que se puede introducir el uso del dispositivo individual con un límite

máximo de una hora diaria, mientras que en el tercer ciclo (quinto y sexto curso) se permite ampliar este límite «siempre que sea compatible con los objetivos pedagógicos y el bienestar del alumnado». En casos concretos, se puede ampliar el número de horas de utilización de estos dispositivos para eliminar barreras de acceso al aprendizaje, puntualizó Educación.

Los nuevos decretos de currículos educativos de Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato fueron aprobados en Consell de Govern en agosto y buscan reforzar los aprendizajes básicos y, por ello, se incluyen más horas dedicadas a matemáticas y un refuerzo en lenguas, además de novedades en cuanto a las optativas y un incremento de las horas en Bachillerato, entre otros aspectos.

lateral, entre otros aspectos.

Por otro lado, este curso ya será de aplicación la nueva orden que regula el uso de teléfonos móviles en todos los centros sostenidos con fondos públicos (esto incluye a los concertados y eso ha generado rechazo por parte de la patronal mayoritaria, Escola Catòlica, que ha llevado el asunto a los tribunales). La normativa prohíbe el uso de móviles en el ámbito escolar, tanto en horario lectivo como en el recreo, períodos dedicados a actividades complementarias y extraescolares como salidas, y este curso ya será de aplicación. Como excepción, se podrá autorizar el uso de estos dispositivos en casos justificados por circunstancias individuales concretas, especialmente las de carácter médico. ■

El Teléfono de la Esperanza atiende a una media de doce llamadas diarias de personas con graves problemas de ansiedad o soledad de quitarse la vida

Aumenta el número de jóvenes y menores con tendencias suicidas

J. F. MESTRE
Palma



El suicidio es un problema que se suele silenciar, pero es la segunda causa de muerte no natural en España. Según los últimos datos oficiales, en el planeta cada año alrededor de unas 700.000 personas se quitan la vida, a lo que hay que sumar las que lo intentan y no lo consiguen. Balears no se mantiene al margen de esta realidad.

La asociación Teléfono de la Esperanza conoce muy de cerca esta situación, porque se encarga de atender a las personas que buscan ayuda, aunque sea a través de una llamada telefónica, para que se les escuche, se les comprenda y les ayuden a buscar una solución a su desesperada situación.

Maria Antònia Mateu, la presidenta de la asociación, junto a su portavoz, Lino Salas, detallaron ayer que cada vez son más las personas que viven en Balears que se sienten solas, desesperadas y con deseos de morir. Y aunque esta situación no es nueva, desde los últimos años se ha detectado que esta desesperación atrapa a muchos menores de doce años con problemas de aceptación social, que en más de una ocasión han buscado en internet métodos eficaces para suicidarse sin sufrir dolor.

En la presentación de las cifras, el Teléfono de la Esperanza ha detectado que los problemas se han agravado tras superar la pandemia.

Hay dos métodos para contactar con el personal de ayuda de esta asociación. El más utilizado suele ser el número de teléfono 971461112, cuya atención es permanente. Pero también se puede contactar a través del chat informático.

Las estadísticas hablan por sí solas y demuestran el aumento de los casos de ideas suicidas. Así, en el periodo entre 2015 a 2019 (antes de la pandemia) se atendieron por teléfono a 6.249 personas con problemas, con una media de unas tres llamadas por día. Estas cifras han quedado obsoletas, ya que, desde el año 2020 a la actualidad, el número de llamadas se disparó hasta alcanzar la cifra de 21.460 personas que buscaban ayudas por problemas personales. Por lo tan-



Responsables de la asociación presentando la campaña de este año.

to, en estos últimos cinco años de media se reciben cada día doce llamadas, o lo que es lo mismo, 360 al mes.

De todas estas personas con problemas, en este último periodo de cinco años se atendieron a 866 personas que sufrían ideas suicidas, cuadruplicando los casos que se producían en el periodo previo a la pandemia. La situación de este cambio no se conoce de una forma científica, pero se cree que es el resultado de todos los aspectos negativos que arrastró la situación sanitaria.

Otro de los graves problemas a tener en cuenta es el aumento del número de jóvenes y de menores de 16 años que están planteándose quitarse la vida. La gravedad del problema es que, en estos últimos cinco años, un total de 1.672 personas, entre 16 y 34 años de edad, han llamado al Teléfono de la Esperanza en busca de una voz amiga que les ayude a salir del pozo en el que se encuentran sumergidos. Muchos de estos enfermos llaman cuando ya han intentado quitarse la vida, aunque han fracasado.

Este problema sigue vigente en la actualidad. Así, en los primeros seis meses de este año ya se han atendido a 1.682 personas, aunque la cifra es algo inferior al mismo periodo del año pasado.

Lino Salas explicó que las causas de esta situación de tristeza que padecen tantas personas en Balears se debe a la soledad, a la depresión y a la ansiedad, por este orden. Es esta

última dolencia mental, la ansiedad, la que está provocando en estos momentos más casos de autolesiones, que pocas veces llegan al suicidio. «Estas personas se lesionan para rebajar el dolor que sufren», señaló el portavoz de la asociación.

Cuando llaman al Teléfono de la Esperanza siempre son atendidas por personas que están preparadas para afrontar estas complicadas situaciones. La llamada telefónica no soluciona el problema, pero la persona que atiende deriva al usuario a otras instituciones que pueden ayudarle a superar estas crisis.

Más de 50 años

Aunque el Teléfono de la Esperanza lleva funcionando desde hace más de 50 años, es un servicio relativamente desconocido. Sin embargo, se ha comprobado que la inteligencia artificial está ayudando a dar a conocer este servicio. Al buscar métodos de suicidio sin dolor, la herramienta informática facilita el número del Teléfono de la Esperanza. A partir de ese momento, muchas personas llaman al número indicado y son atendidas por voluntarios, que intentan ayudar a estas personas que sufren graves problemas para los que no encuentran una solución. Mañana miércoles se celebra, precisamente, el Día de la Prevención del Suicidio. En Balears, el lema que se ha elegido para concienciar de este grave problema social es «puedes elegir otro futuro, estamos con la gente». ■

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

La doctora, una de las voces más reconocidas a nivel nacional en salud mental, ofrecerá esta tarde una charla en Es Baluard sobre el aumento de las conductas suicidas entre los menores

«Internet tiene la culpa del deterioro de la salud mental»

IRENE R. AGUADO
Palma



La psiquiatra María Velasco, una de las voces más reconocidas a nivel nacional en salud mental, alertará hoy en Palma sobre el alarmante aumento de las conductas suicidas y de las autolesiones en niños y adolescentes. Su conferencia, que tendrá lugar en la sala Aljub de Es Baluard a partir de las 18.30 horas, girará en torno a cómo detectar estas señales de alarma y qué puede hacer la sociedad para proteger a los menores.

Velasco explica a este diario que centrará su intervención en este fenómeno, los intentos de suicidio entre menores, al considerarlo «urgente y preocupante»: «Estamos ante un deterioro de la salud mental en la población infantil y juvenil, algo que debe preocuparnos como sociedad», señala. Según los datos que maneja, las urgencias de psiquiatría infantil han crecido en España «más de un 200% en los últimos años».

La especialista insiste en que no se trata de un aumento de las enfermedades mentales en sí mismas, sino de un empeoramiento general de la salud mental. «Es comparable a lo que ocurre con la obesidad o con el cáncer de colon en la población joven, que también aumenta: un síntoma de que algo en nuestro estilo de vida y en nuestro entorno social está fallando», apunta. Entre los factores que señala, cita «los cambios en la estructura familiar, la falta de referentes adultos, la pérdida de autoridad del profesorado y, sobre todo, la irrupción masiva de internet y las redes sociales».

Velasco es tajante al respecto: «Internet es el principal motivo del deterioro». A su juicio, el uso precoz y sin control de las pantallas está dejando a los adolescentes «más solos y frágiles frente a las adversidades». «En esta etapa se construye la identidad y el sentido de la vida. No es lo mismo que un adulto use el móvil que que lo haga un niño», advierte. Y añade que las consecuencias se reflejan en problemas de atención, impulsividad, irritabi-

lidad, alteraciones del sueño y un aislamiento social cada vez mayor.

Por eso, considera que los padres, madres y educadores deben tener «las alarmas encendidas» y no confiarse: «Ya no podemos estar tranquilos. No contamos con un medio social favorable para la infancia y la adolescencia. Tenemos que protegerlos para que puedan ser menores y adolescentes de verdad». La psiquiatra también señala un problema de fondo: «Los adultos estamos muy poco disponibles. Vamos con prisas, sometidos a estrés crónico y distraídos en nuestras propias pantallas». Esa falta de presencia genera una doble desconexión, con hijos que viven más en internet que en la vida real y padres que tampoco están del todo disponibles para acompañarlos.

Políticas de prevención

Velasco defiende las políticas de prevención y no dejar toda la responsabilidad en cada familia. «Es como el alcohol, no le pedimos a cada padre que decida si su hijo de diez años puede beber o no. Lo prohibimos por ley porque está demostrado que es dañino». Con las pantallas, asegura, «debería ocurrir lo mismo: hasta los catorce años los menores no deberían tener acceso a internet». En su experiencia como psiquiatra, la adicción a las pantallas se han convertido ya en el principal motivo de derivación a centros de atención a las drogodependencias: «Hablamos de adicciones con todas los síntomas: dependencia, abstinencia, alteraciones de conducta, agresividad...».

Para la psiquiatra, es un «problema de salud pública» que hay que afrontar cuanto antes. Lo explicará en un acto organizado por la dirección general de Salud Mental. El aforo es limitado y para asistir hay que escribir un correo a espaimental@dgsnm.caib.es. El acto se retransmitirá también por streaming en el canal de YouTube de la dirección general (@DGSalutMental). ■



Imagen de archivo de la psiquiatra María Velasco con su libro 'Criar con salud mental'.

Apuntes

Más de 3.300 incidentes por conducta suicida en Balears el año pasado

La prevención del suicidio sigue siendo uno de los grandes retos de salud pública en Balears. Solo en 2024, se registraron 3.362 incidentes relacionados con conductas suicidas en el 061, según los datos que maneja la dirección general de Salud Mental. De todos ellos, 1.838, uno de cada dos, se consideraron casos de riesgo real, lo que supone la activación protocolo para estos casos.

La directora general de Salud Mental, Carme Bosch, explica que gran parte de estos episodios no terminan en un suicidio consumado: «Hay autolesiones que responden a la ansiedad o a una llamada de ayuda, pero que no esconden detrás una voluntad real de quitarse la vida». Aún así, insiste en que cada conducta es un aviso y debe ser

atendida con urgencia.

Las islas pasaron de 109 suicidios en 2022 a 87 en 2023, un descenso del 20%, explica la directora general de Salud Mental. La tendencia coincide con la media estatal, donde también hubo una reducción, aunque más moderada, del 2,6%. «Los datos nos indican que los dispositivos puestos en marcha funcionan, aunque cada pérdida sigue siendo inasumible», apunta Bosch.

Balears fue de las primeras comunidades en crear equipos específicos para atender a personas con ideación suicida, con presencia en todos los sectores sanitarios. Estos equipos están formados por psiquiatras, psicólogos, enfermería y trabajadores

sociales, y atienden a los pacientes de manera preferente para evitar listas de espera. También hay un protocolo en los centros escolares para derivar de inmediato los casos sospechosos a los servicios sanitarios.

La dirección general trabaja ahora en nuevos programas de prevención centrados en colectivos vulnerables, como la población mayor y la juventud. También se han reforzado las formaciones a docentes, policías y personal de emergencias, y el 061 ya cuenta con psicólogos para intervenir en crisis. Desde la dirección general recuerdan que detrás de cada intento «hay un sufrimiento que hay que atender de forma urgente» escuchando y acompañando a la persona.

Entrevista **Maria Velasco** • Psiquiatra y psicoterapeuta

«Existen verdaderos venenos en **internet** y cualquier menor tiene acceso a él»

Es Baluard acogerá esta tarde a las 18.00h a la psiquiatra y psicoterapeuta especializada en la etapa infantojuvenil para hablar sobre salud mental

FÁTIMA BUENO

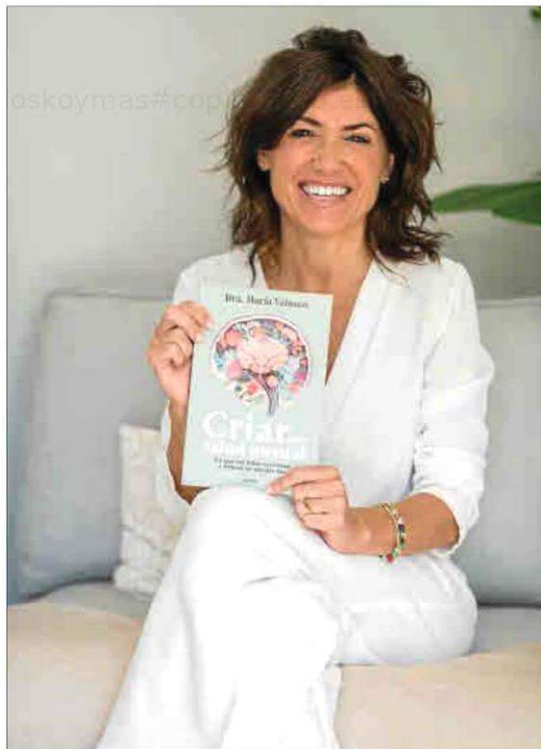
Con motivo del día Mundial de la Prevención del Suicidio, la Dra. Maria Velasco, psicoterapeuta y psiquiatra especializada en la etapa infantojuvenil, y autora de *Criar con salud mental*, ofrecerá una conferencia en el Aljub del Museo Es Baluard a las 18.00 de la tarde. En el encuentro hablará de los casos de suicidios y las autolesiones en la infancia, y sobre los factores de riesgo y las medidas de protección.

¿Cuáles son hoy los principales desafíos en salud mental que enfrentan los niños, adolescentes y jóvenes?

—Las consultas en salud mental se han multiplicado en un 200 % desde hace cuatro años. El principal desafío es que la sociedad, a los niños y a los adolescentes, se lo está poniendo difícil para crecer con suficiente salud mental. Se sienten muy solos, pese a que estamos en la era de la comunicación. El uso de las pantallas nos está alejando de las personas que tenemos físicamente cerca, estamos más desconectados y metidos en internet. También, crecen con menos fortalezas y con menos capacidades para enfrentar la vida

¿Qué señales de alerta deberían aprender a identificar las familias y los colegios?

—El riesgo lo tenemos que tener todos en la cabeza ante cualquier menor porque el ambiente social en el que se desarrolla la infancia no es bueno ahora mismo. La sociedad es muy individualista, cualquier menor tiene acceso a



Maria Velasco, psiquiatra y autora de 'Criar con salud mental'.

internet y existen verdaderos venenos para la infancia. No podemos estar tranquilos, a no ser que vivas en un pueblo, que tus hijos no tengan móviles. Las señales importantes aparecen cuando un menor está triste, callado, cambiado, antes sacaba buenas notas y de repente ya no, no tiene amigos, no sale de la habitación, utiliza demasiado el teléfono. Y sobre todo que no

sabe lo que le está pensando.

¿Sigue habiendo un cierto estigma a la hora de hablar de salud mental o esto está cambiando?

—Hay un doble filo. Por un lado, todo el mundo habla de ansiedad y depresión y se está psiquiatrizando el malestar propio de estar vivo. Son palabras que estamos usando mal y es una pena porque cuando las

tenemos que usar ya parece que no tienen valor. Además, pensamos que nos pasa algo psiquiátrico cuando lo que nos pasa es que estamos vivos. Por otro lado, hay un enorme estigma ante los trastornos mentales graves, como una esquizofrenia, un trastorno bipolar, estas personas están fuera de la sociedad.

¿Cómo está afectando el uso de la inteligencia artificial?

—Tenemos que tener claro que no es una persona, y lo que siempre nos salva es una persona que nos cuenta su propia historia, que se vuelve un ejemplo y un referente. Alguien que nos dice que lo que nos pasa es normal, que nos da un abrazo o que nos acompaña en el dolor. La máquina lo que hace es encontrar un algoritmo que alimenta lo que le estás diciendo. Por eso ha habido ya un caso de suicidio, porque la máquina aprende a darte lo que quieres. Y la salvación no está en lo que tú quieres, sino en lo que realmente te ayuda.

Igual el aspecto humano no ha evolucionado con la misma rapidez que la tecnológica.

—El aspecto humano se está yendo al garete.

¿Les faltan herramientas a los profesionales de la educación?

—Los profesores están saturados, han perdido autoridad, no están legitimados ni valorados por la sociedad y tienen un papel muy difícil. Cada vez la burocracia se interpone más entre las personas que cuidan y las que necesitan ser cuidadas. Esto lo vemos en los médicos, en los enfermeros o en los colegios.

¿Y en casos de acoso escolar?

—El protocolo de acoso es tan enorme que el profesor acaba rellenando unos papeles porque no le da la vida para más. Tenemos que valorar el trabajo que hace el profesorado en las escuelas. Es fundamental ahora mismo. Es el lugar de encuentro de la infancia y el lugar de aprendizaje. También lo es para padres y madres.

Muchos jóvenes sienten vergüenza o miedo de pedir ayuda. ¿Qué estrategias hay que reali-

zar para que confíen?

—Tenemos que crear vínculos con los jóvenes antes, para que cuando necesiten pedir ayuda ya tengan un vínculo. No podemos esperar a que tengan los problemas, tenemos que crear vínculos con ellos desde la infancia. Tienen que saber que hay una tutora o un profesor en quien pueden confiar. Les da vergüenza si no te conocen, pero si para ellos eres una persona de referencia, es decir, de confianza y un ejemplo a seguir van a acudir a ti seguro. Los niños son mucho más flexibles y mucho más listos que los adultos.



«Todo el mundo habla de ansiedad y depresión y se está psiquiatizando el malestar propio de estar vivo»

«Lo que siempre nos salva es una persona que nos cuenta su propia historia y que se vuelve un ejemplo y un referente»

Con motivo de el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, ¿cómo observa este panorama en relación a los jóvenes?

—Lo que tenemos son muchísimos más casos de autolesiones. No suicidas, pero al final son autolesiones. Esto indica un empeoramiento de la salud mental de los menores. Están más solos, los adultos que los cuidan están atendiendo mil cosas. Tienen unas vidas con un estrés crónico en donde les es muy difícil parar y conectar y estar en las cosas pequeñas y en acompañar. Por otro lado, como no estamos, si nos sentimos mal y culpables, les damos de más pantallas. De esta manera, no les ayudamos a construirse con las fortalezas necesarias para sobrevivir a los problemas de la vida.

Si tuviera que señalar una prioridad clave para mejorar la salud mental de la juventud en los próximos años, ¿cuál sería?

—Quitar las pantallas e internet.

Las medidas preventivas contra el suicidio en Balears ayudan a reducir los casos

F.B. | PALMA

En Balears el compromiso con la prevención del suicidio lleva años en marcha, pues tras la pandemia las cifras aumentaron. A día de hoy, «existe una red asistencial con equipos de atención al paciente suicida en los hospitales, psicólogos dentro del 061, y los protocolos de suicidio con educa-

ción», explica la directora general de salud mental del Govern, Carme Bosch. Además, «estamos mejorando la atención para los casos más graves y para quienes no tienen ideas suicidas», añade.

Los casos disminuyen, ya en 2023 con respecto al 2022 hubo una caída del 20,2 % y la franja de edad con más casos se concentraba de los 45 a los 64. «Este año

en la franja de los 15 a los 29 años, que era donde se veía un aumento, ha disminuido, al igual que también ha bajado en la franja de los 60 años», señala Bosch.

Con el objetivo de que las cifras sigan esta tendencia, se van a implementar nuevos programas de sensibilización y herramientas de gestión para acompañar en este tipo de situaciones.



Los casos de suicidio disminuyen en Balears en todas las franjas de edad.



Podcast. Ayer se presentó el podcast 'Les Desaparicions', dedicado al tema del suicidio. En el acto, que tuvo lugar en el Centre Cultural de la Misericòrdia, intervino la directora general de Salut Mental, Carme Bosch. Foto: P. BOTA

Virginia Torrecilla inaugurará un ciclo sobre salud mental del Consell

I.F.L. | CIUDAD

El Consell de Mallorca presentó ayer el programa 'Endinsa't en les teves emocions' sobre salud mental juvenil, que comenzará el 23 de septiembre en el Conservatori de Palma con la ponencia de la futbolista Virginia Torrecilla.

El presidente Llorenç Galmés explicó ayer que el objetivo es impulsar el bienestar emocional de la juventud y crear un espacio de reflexión. Por su parte, Torrecilla dio las gracias por poder participar y apuntó que «los problemas de salud mental afectan a muchas personas y que se tiene que trabajar mucho en este aspecto».

En total se ofrecerán nueve charlas hasta junio



En el centro, Virginia Torrecilla, Llorenç Galmés, y las directoras insulares Carmen Ripoll y Sandra Morell. Foto: M.A.C.

del año que viene. En su turno, Torrecilla compartirá su historia personal superando un cáncer cerebral lejos de su tierra y familia.

Con el programa, se dará continuidad al que se puso en marcha el año

pasado también sobre salud mental. La diferencia, es que en esta nueva edición, el foco estará puesto en la juventud. Menos la primera ponencia, el resto se ofrecerán en el Col·legi Oficial de Metges de Balears.

Ante el porno como (mala) fuente de información sobre sexualidad, un libro impulsado desde la UIB recoge proyectos exitosos y subraya la importancia de conseguir una buena comunicación familiar

La formación afectivosexual no es solo cosa de la escuela

La educación afectivosexual que se da en la escuela no basta. Y esta educación no debería basarse solo en la parte puramente 'mecánica' o biológica y no poner el foco únicamente en la prevención de enfermedades y los embarazos no deseados: la parte 'afectiva' es clave en un momento en el que la pornografía es la fuente principal de información sobre sexualidad para los jóvenes: «La educación sexual no puede limitarse a explicar métodos anticonceptivos; debe integrar el consentimiento, la igualdad y la diversidad».

Así figura en el libro *Familias y educación afectivo-sexual. Claves para la formación en prevención*, coordinado por investigadores del grupo GI-

M. FERRAGUT
Palma

FES de la Universitat (UIB), que fue presentado ayer en Palma en una sesión que comenzó con una charla de la psicóloga y sexóloga Paola Obrador, que relató y confirmó, a raíz de su experiencia profesional, varios de los aspectos descritos en el volumen. La primera parte del libro se centra en desgranar las consecuencias de la alta accesibilidad a la pornografía entre adolescentes y jóvenes, con especial atención a las diferencias de género. Después, varios artículos subrayan el papel crucial de la familia en

la orientación y acompañamiento durante esta etapa vital y se describen proyectos formativos que han demostrado ser exitosos.

El libro se enfoca principalmente a educadores y profesionales que trabajan con familias, pero los padres, aunque no sea estrictamente una guía para ellos, también pueden sacar provecho de algunas de las indicaciones que aparecen como fomentar la comunicación como base imprescindible: «Si hay buena comunicación en general, también la habrá para este tema». Como señala el libro: «El silencio familiar ante la sexualidad abre la puerta a que Internet y la pornografía ocupen ese vacío».



Joan Amer, Carmen Orte, Belén Pascual y Paola Obrador en la presentación.

Más del 85% de los adolescentes de entre 13 y 19 años ha estado expuesto a la pornografía (hay una gran diferencia entre chicos y chicas: el 86% de varones consume porno frente al 50% de chicas) y el 68% de los jóvenes reconoce utilizarla como su única fuente de información sexual. Es especialmente preocupante que más de un tercio de los vídeos incluyen escenas de violencia sexual física. Algunos jóvenes admiten ha-

ber visto pornografía infantil o sexo con animales. El consumo reiterado no solo normaliza la cosificación de las mujeres o actitudes coercitivas, muestran los estudios, sino que provoca «insensibilización emocional», señala Amer. Los estudios muestran también vínculos con una iniciación sexual más precoz, menor uso del preservativo y conductas de riesgo, así como con problemas de autoestima, ansiedad o depresión. ■

«Una isla con tantos turistas, ¿cómo no va a poder acoger a más migrantes?»

Ocho plataformas y colegios profesionales firman una declaración en la que instan a las administraciones a una ampliación urgente de recursos, espacios y personal

B. PALAU
Palma



Ocho entidades sociales y colegios profesionales de las islas criticaron ayer la negativa del Govern balear y el Consell de Mallorca a acoger menores migrantes de Canarias. «No compartimos esta postura; si que es posible acoger a más menores si se hubiera trabajado de forma preventiva; una isla con tantos turistas, ¿cómo no va a poder acoger a más menores? Es una cuestión ética, además de una obligación legal», manifestó de forma rotunda Laura Bosch, vocal del Colegio Oficial de Trabajo Social de Baleares.

Este organismo, junto con otras plataformas, firmaron una declaración conjunta en la que instan a las administraciones a «una ampliación urgente» de recursos, espacios y personal para la acogida, la atención integral, el acompañamiento y la integración de los migrantes que quieren quedarse en el archipiélago. «Queremos mostrar nuestra preocupación por la respuesta institucional ante la llegada de personas por vía marítima de forma irregular y la redistribución de menores extranjeros no acompañados en España. El sistema de acogida ha colapsado, no se ha adaptado a la realidad», subrayó Margalida Capellà, directora del Observatorio de Migraciones en el



Representantes de las entidades sociales y colegios profesionales de las islas.

Mediterráneo de la UIB.

«Es una respuesta improvisada; se ha conseguido mejorar los recursos, algunos espacios, pero faltan medios para una asistencia humanitaria, letrada y social. Nos preocupan las descalificaciones y los insultos entre los representantes de las instituciones por la llegada de personas y la redistribución de menores. Nos preocupan los discursos antiinmigrantes que se generan por parte de determinados partidos políticos», añadió Capellà.

Además del Observatorio de Migraciones en el Mediterráneo de la UIB y el Colegio Oficial de Trabajo Social de Baleares, se sumaron también a la declaración el Colegio de Educadores Sociales de las islas, la Comisión de Derechos Humanos del Colegio de Abogados de Baleares, la Coordinadora de ONGD del archipiélago, EAPN- Xarxa per la inclusió social, la Plataforma Balears Acollim y la Plataforma de Inmigrantes de Baleares.

Los representantes leyeron en el

Casal de Asociaciones de Inmigrantes de Baleares, en Palma, la declaración que consensuaron y que hicieron llegar a todas las instituciones y administraciones local, insular, autonómica y estatal, al tiempo que pudieron reunirse con las autoridades para ser tenidas en cuenta y ayudar frente a la situación que se está dando en el archipiélago en materia migratoria.

Los firmantes expresaron su «profunda inquietud» por la situación humanitaria que viven las per-

sonas que han llegado recientemente a las islas en patera huyendo de contextos de violencia, pobreza extrema y vulneración de derechos humanos y mostraron su duelo por la desaparición y muerte de aquellas que no han podido llegar a nuestra costa.

Además de reconocer el esfuerzo realizado por voluntarios y profesionales que participan en el rescate y la acogida de los migrantes, pidieron una «respuesta coordinada, humanitaria, eficaz y digna» para estas personas y también para los menores que se prevé que sean derivados desde otras comunidades autónomas.

«Queremos que esta situación sea abordada desde el respeto a los derechos humanos, la solidaridad y la colaboración interinstitucional y no desde la confrontación y la descalificación de los representantes políticos», destacaron.

«Rogamos que se rebaje la tensión entre instituciones y que se coopere con lealtad institucional, en cumplimiento de la legalidad y en interés de las personas migrantes, especialmente de las más vulnerables, como los menores sin referentes familiares», agregaron.

Los firmantes pidieron que se les tenga en cuenta y que se convoque el Consejo Asesor para la Integración de las personas inmigrantes de Baleares. «Nos ponemos a disposición de las autoridades para buscar soluciones que garanticen una acogida digna y un acompañamiento adecuado y solidario de las personas llegadas» a las islas, señalaron.

Por último, reivindicaron una política migratoria basada en el respeto a los derechos humanos, que garantice una acogida digna, segura y respetuosa para todas las personas, independientemente de su forma de llegada o situación administrativa. ■

Estudio

Una de cada tres mujeres que ejerce la prostitución es víctima de trata o explotación

La mayoría son extranjeras, están en situación irregular y ejercen en pisos, según un informe presentado ayer por el Ayuntamiento

REDACCIÓN
Palma

Una de cada tres mujeres en situación de prostitución en Palma presenta indicios claros de explotación o trata; en términos absolutos, se estima que en Ciutat hay al menos 447 víctimas de explotación sexual. Es una de las principales conclusiones del Informe anual de Identificación de casos de 'TFES' que ha presentado este lunes el Ayuntamiento de Palma con motivo del Día Internacional contra la explotación sexual y la trata de personas.

La presentación corrió a cargo de la segunda teniente de alcalde y regidora de Servicios Sociales, Educación, Participación Ciudadana, Juventud e Igualdad de Oportunidades, Lourdes Roca. El documento, correspondiente a 2024, ha sido elaborado por la Unidad Técnica de Igualdad de Cort, y se nutre de información recogida durante el año en la atención continuada a personas en situación de prostitución.

Durante su intervención, Roca manifestó su firme compromiso para erradicar esta lacra, apostando por un abordaje integral «que combine atención cercana y continuada, coordinación entre servicios y políticas públicas que sitúen la protección de las víctimas en el centro, junto con una clara apues-



Cort contabiliza 447 mujeres víctimas de explotación sexual en Palma.

ta por la sensibilización y la prevención».

El perfil mayoritario de las víctimas continúa siendo el de mujeres jóvenes, extranjeras y en situación administrativa irregular. La gran mayoría son latinas. Por otro lado, el 74% de las víctimas tienen responsabilidades familiares, y el 59% de ellas mantiene a dos o más personas a su cargo.

Asimismo, el informe pone de manifiesto que la explotación sexual se concentra principalmente en en-

tornos deslocalizados, como viviendas particulares (64%), servicios con desplazamiento (14%), calles (12%), clubes (8%) y webcam (2%).

Según indicó la regidora, estos espacios heterogéneos son más difíciles de detectar, «lo que incrementa la necesidad de reforzar los mecanismos de identificación».

En cuanto a la edad, los grupos más numerosos son los de 25 a 34 años (40%) y de 35 a 44 años (32%), con una edad media de 34,7 años.

Respecto a los servicios reci-

dos, el 92% de las víctimas accedió a recursos sociales, como ayudas económicas o alojamiento; el 47% contó con asistencia sanitaria y el 43% recibió formación y orientación laboral. Además, el 25% tuvo apoyo jurídico y el 23% acompañamiento psicológico.

En este sentido, la teniente de alcalde quiso agradecer «el trabajo de los equipos técnicos municipales y de las entidades que han hecho posible este informe y que han estado junto a las víctimas,

acompañándolas y escuchándolas». «Gracias a ese esfuerzo coordinado, muchas mujeres han logrado salir de estas situaciones y comenzar su proceso de recuperación», señaló.

Para finalizar, la regidora condenó cualquier forma de violencia hacia las mujeres reafirmando el «firme compromiso del Ayuntamiento para que Palma sea una ciudad que defiende la libertad, la igualdad y la dignidad de todas las personas». ■

Abolicionismo

«Queremos una Palma feminista»

El PSOE se reunió ayer con Médicos del Mundo y Casal Petit para iniciar un proceso de escucha activa en materia de igualdad para elaborar una propuesta centrada en el abolicionismo de la prostitución. La secretaria general del PSIB, Francisca Armengol, y el secretario general de la Agrupación Socialista de Palma (ASP), Iago Negueruela, se vieron con representantes de ambas entidades para conocer cuáles son sus propuestas, que permitirán cerrar una hoja de ruta. Iago Negueruela explicó que «queremos una Palma feminista; por eso, nos comprometemos a erradicar todas las formas de violencia machista, incluida la prostitución, que reconocemos como una forma extrema de explotación y violencia contra las mujeres».

B. Ramon

Manual para volver al trabajo sin perder demasiado los nervios

Tanto los mayores como los pequeños se enfrentan estos días a la vuelta al trabajo y al colegio, algo que se puede hacer suavemente, evitando traumas y ansiedades

HORACIO BERNAL

A pocos días de las fechas en las que la mayoría estaba a punto de iniciar sus vacaciones de verano desde estas páginas se reflejaba la evidencia científica que señala la necesidad, para conservar la salud y los nervios, de disfrutar al menos de 15 días de vacaciones y de hacerlo desconectado de what-

cios en salud y emociones que han tenido esos 15, 20 (e incluso hay afortunados que han disfrutado 30) días pueden pasarnos factura. Es el síndrome postvacacional. Y existe, no es una excusa de recién llegado para quejarse, trabajar menos o más despacio.

María Antonia Colom, psicóloga clínica de Juaneda Hospital, con consulta en Clínica Juaneda, explica que «el síndrome postvacacional es un conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales que tienen algunas personas cuando

bien puedan adaptarse a la rutina con más facilidad». Y en el plano emocional «que tengan una actitud positiva, que sepan que esa etapa del shock del regreso solo dura dos o tres días, que es temporal».

Síndrome postvacacional

Ayuda a soportar y superar el síndrome postvacacional salir y asumir «que al cabo de unos días ya empezará la rutina y estarán contentos». También se aconseja «introducir alguna actividad de ocio que se pueda compaginar con el trabajo, para dispersar la atención, que no se sienta que todo el tiempo es trabajo».

Esta actividad de acompañamiento ayuda a «olvidar los problemas» y si se compagina, aunque sea solo dos o

además de procedimientos para las conductas problemáticas del niño, evaluación de tipos de personalidad, terapia de pareja, etcétera.

Tal como avanzaba la psicóloga y refrendan otros profesionales del sector, los consejos básicos para volver al trabajo sin traumas (o traumitas) después de las vacaciones pueden comenzar por ajustar la rutina gradualmente.

En este ajuste es vital reanudar la rutina de sueño, antes de volver al trabajo, intentando ir adaptando el horario de sueño a lo que será durante la semana laboral. La falta de sueño puede aumentar el estrés y

disminuir la productividad.

También es importante regresar a la rutina de comidas, ajustando los horarios de comida para que coincidan con los de la semana laboral. Y puede ser un buen momento para establecer una dieta saludable de acuerdo con un nutricionista.

La meditación, el yoga o el taichi o la respiración pro-

sapps, correos electrónicos y cualquier «enlace» con el trabajo.

A mediados de septiembre, con las horas de sol cada vez más cortas, se acerca el regreso de las vacaciones para aquellos que tuvieron la buena idea (es una opinión) de tomarlas lo más tarde posible, por lo que pueden ser buenos una serie de consejos para un regreso sin traumas, que los que volvieron hace ya tiempo pueden apuntarse para el regreso de las vacaciones de 2026. Que ya falta menos.

Prescripción facultativa

Las vacaciones no son sólo un derecho. Hay quien opina que deberían tomarse por prescripción facultativa, al menos durante dos semanas (menos días pueden no surtir el efecto necesario) y con total desconexión de correos electrónicos, whatsapps y cualquier vínculo digital con el trabajo: hay que saber marchar. Pero también hay que saber volver.

Volver de vacaciones es como levantarse de una siesta demasiado larga. Los benefi-

terminan las vacaciones». Se trata pues de un trastorno real y a tener en cuenta.

Estos síntomas son varios, entre los cuales se pueden dar «cansancio, fatiga, irritabilidad, falta de concentración, falta de sueño o problemas para comer». Para evitarlos, la psicóloga aconseja «que quienes regresen de vacaciones hagan una adaptación gradual, es decir, que no esperen a regresar de las vacaciones el último día antes del trabajo».

Este retorno gradual tiene por objeto evitar el choque que supone que el regreso del lugar de vacaciones y el reinicio laboral sean de un día para otro, aconsejando «volver unos días antes, adaptarse a la rutina habitual del horario, empezar a levantarse un poquito más temprano, todo ello para que el regreso no sea un shock tan grande».

La psicóloga clínica también aconseja que quienes acaban sus vacaciones «regulen las horas de dormir y de comer para que tam-

tres días a la semana, hará además que la persona esté más activa en el trabajo», logrando con todo este conjunto de medidas que el tránsito de las vacaciones a la vida laboral normal sea lo más suave, e incluso placentera, posible.

La psicóloga clínica **María Antonia Colom** es experta, entre otros ámbitos, en técnicas para aprender a manejar el estrés, la depresión y la ansiedad en el niño y el adulto, técnicas de relajación y terapias cognitivas conductuales para tratar la depresión,



funda pueden ayudar a manejar el estrés y la ansiedad que puede aparecer. La meditación mindfulness puede reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés).

Priorizar

Al regresar se acumulan las tareas, por lo que se aconseja hacer una lista y priorizar las más importantes. Esto ayudará a sentirse más controlado y a reducir la ansiedad. El cerebro, aún de vacaciones, tal vez se agobie con tanta cosa.

Al regresar de las vacaciones y en todo momento es altamente aconsejado por los profesionales, mantener una buena hidratación, ya que la deshidratación puede afectar negativamente la concentración y la energía, en casa y en el trabajo.

El ejercicio regular puede reducir el estrés y mejorar el ánimo y, del mismo modo que con la alimentación, tal vez sea este un buen momento para empezar. No es necesario esperar a los propósitos de año nuevo que nunca se cumplen.

Es muy importante una transición suave al trabajo. Planificar el regreso. Antes de volver, pensar en cómo manejar las primeras horas y días de trabajo. Establecer metas realistas para el regreso. Las sobreexpectativas generan frustración.

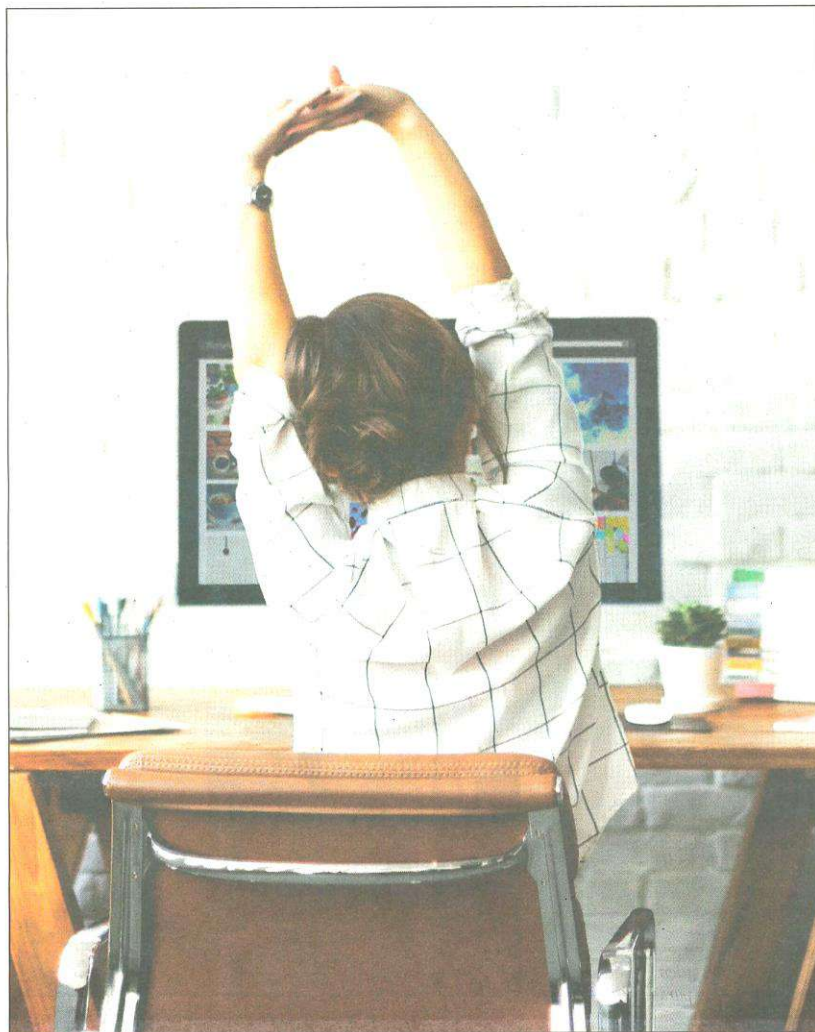
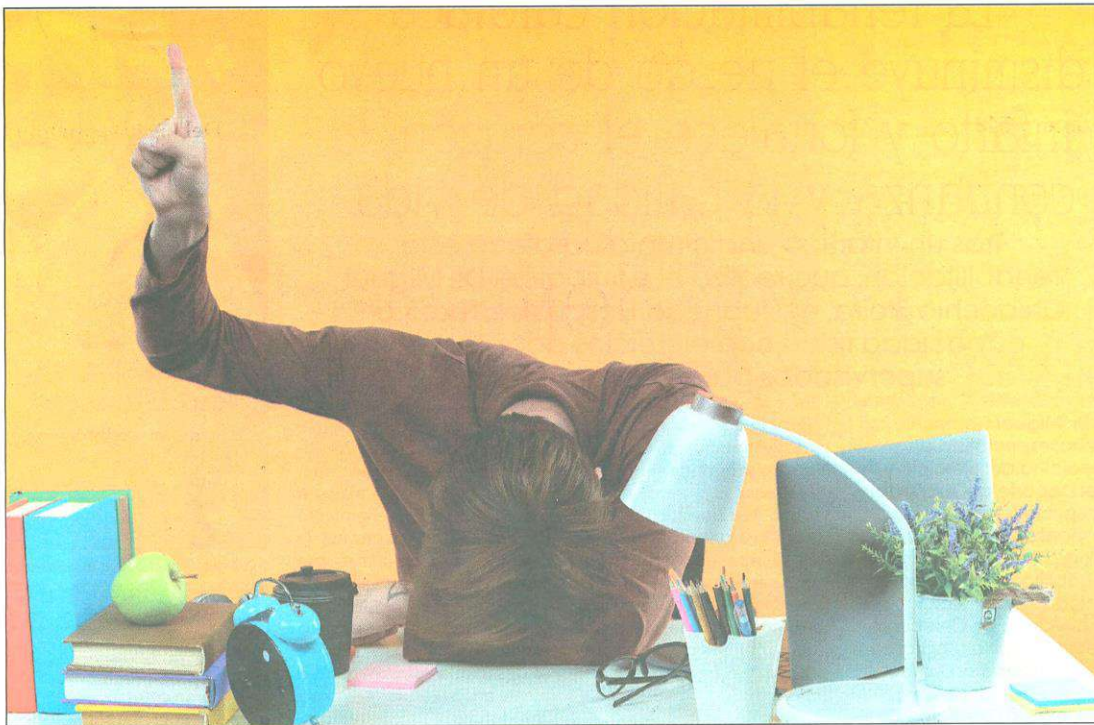
Y hay que evitar el "Jet Lag" Laboral, que también existe. Si se ha estado en un lugar con un huso horario diferente hay que ajustar el horario gradualmente antes de volver al trabajo para minimizar el impacto.

Una de las ventajas de que se acaben las vacaciones es que los niños de la casa regresan al colegio. Este proceso también hay que planificarlo para que tenga el menor tiempo posible en los más pequeños y que todo vaya como una seda.

Para ello se aconseja crear rutinas escolares de forma gradual y ya durante la última semana de vacaciones, con especial atención a acostumbrar a los niños a los nuevos / viejos horarios de sueño y comida.

También se aconseja que se involucre a los niños en los preparativos, en todo eso de elegir material escolar, ropa, actividades, para generar ilusión y hacerlos conscientes de la participación en algo que es importante para ellos.

Hay que mantener siempre una actitud positiva y hablar mucho con ellos de las ventajas del regreso al



colegio, como reencontrarse con los amigos —esa es siempre la gran baza para convencerlos— y aprender cosas nuevas.

Disminución gradual

Es muy aconsejable disminuir gradual y amablemente el tiempo dedicado a pantallas (televisión, videojuegos, móviles) para dar prioridad a los deberes y actividades escolares y a actividades al aire libre con otros niños.

Ante las inevitables preguntas del tipo «¿pero por qué he de volver al colegio?» es importante permitirles que expresen sus dudas, temores o preocupaciones, y escúchalos pacientemente sin minimizarlos o haciéndolos callar.

Hay que apoyarlos reafirmándoles que se estará allí para ellos y que pueden contar con sus padres durante el proceso de adaptación. No olvidemos que para las preguntas y quejas, la mejor respuesta es emocional, más que argumentativa.

Llegado el primer día, puede ser una buena idea vestirlo de gran acontecimiento, con un desayuno bueno y saludable, dando valor a los libros nuevos, asegurando la mochila y... no llegue tarde a recogerlos, para darles seguridad.

El Servicio de Salud incorpora cuatro psicólogos clínicos para los sectores sanitarios de Ponent y Migjorn

Se destinarán a Son Espases y Son Llàtzer o a las unidades de salud mental de referencia

REDACCIÓN

Nueva apuesta por la salud mental en las islas, a través de una mayor dotación de recursos profesionales. El Servicio de apoyo al profesional de la salud del Servicio de Salud ha incorporado cuatro psicólogos clínicos para los sectores sanitarios de Ponent y Migjorn. Concretamente, estos profesionales se destinarán a los hospitales universitarios Son Espases y Son Llàtzer o a las unidades de salud mental de referencia. Salud también ha mejorado las condiciones contractuales de cinco psicólogos que actualmente ya trabajan.

Los cuatro psicólogos clínicos disponen de la titulación de psicólogo especialista en psicología clínica (vía PIR). Estos profesionales llevarán a cabo tareas como las de ofrecer atención psicológica individual y/o grupal para mejorar la salud mental de la población, atender de manera indi-



vidual y/o familiar según las necesidades de cada persona o realizar intervenciones grupales, entre otras funciones.

La contratación de estos cuatro psicólogos clínicos y la mejora de las condiciones contractuales de otros cinco es un paso

más en el objetivo del Servicio de Salud de fortalecer la atención a la salud mental de la población. En este sentido, El Ser-

vicio de Salud incorporó hace unos meses a ocho psicólogos clínicos para Atención Primaria y el SAMU061.

24 -09-2025 ÚLTIMA HORA

El Casal Petit alza la voz contra la trata de personas: «son víctimas, no culpables»

► De las **479 personas acogidas**, 82 muestran indicios de ser víctimas de trata y solo 6 denunciaron

Fátima Bueno | PALMA

Con motivo del Día internacional contra la trata de personas con fines de explotación sexual, un grupo de voluntarios y miembros del Casal Petit se reunieron ayer para pedir justicia por la mujeres víctimas de esta situación con la lectura de un manifiesto. Se trata de una realidad que sufren mujeres en situación irregular y de vulnerabilidad y que en el Casal Petit, de las 479



Lectura del manifiesto ayer en la Plaça Major de Palma. Foto: PBOTA

que acogieron en 2024, 82 presentan indicios de ser víctimas de trata y tan solo 6 han sido identificadas por los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

«Les cuesta mucho denunciar porque tienen miedo y el funcionamiento del sistema que las revictimiza y criminaliza también les afecta», señaló la coordinadora del Casal, María Magdalena Alomar. Según enuncian en el texto, las pocas mujeres que se atreven a denunciar pasan por procesos muy traumáticos que reviven con los procesos judiciales. «Cada testimonio, cada interrogatorio, cada espera se convierte en un nuevo acto de violencia institucional», denunciaron. «Las víctimas de trata son víctimas, no culpables», aseveraron en defensa de las mujeres

víctimas de esta realidad.

Por ello, lo que se pretendía ayer era dar visibilidad y solicitar protección a las víctimas que «suelen ser de nacionalidad colombiana y migrantes». Una de las medidas que reclaman, a pesar de que la trata de personas con fines de explotación sexual ya está tipificada como delito, es una Ley Orgánica Integral contra la trata de personas con fines de explotación sexual que incluya una «protección real y los recursos necesarios».

También pidieron un cambio para identificar a las víctimas, pues el sistema está «obsoleto», expresó el educador y coordinador del trabajo de calle, Serafín Jimeno. Con todo, explicó que las mujeres que llegan con aspiraciones ven mermados sus proyectos y por su situación de vulnerabilidad acaban siendo explotadas sexualmente. Asimismo esclareció que identificarlas es «difícil», ya que la captación de «estas redes monstruosas» empieza en sus países de origen.



Virginia Torrecilla, durante su intervención. Foto: T. MONTES

► ENCUENTRO

La velada recogió un relato íntimo y esperanzador sobre su trayectoria personal y profesional

Asimismo, reconoció que «tenemos que darle importancia y visibilidad». El deporte ha sido para ella un pilar fundamental para resurgir de los momentos difíciles: «Cuando pasó lo de mi madre, solo iba a entrenar porque era la única distracción que tenía en el día a día». «Estuve más de dos meses en depresión y entrenar fue lo que me ayudó». «Para mí el deporte es vida», reveló. Así y todo, aconsejó no dejar de lado las pasiones para evitar que los sentimientos negativos se apoderen de la mente.

Por su parte, el president del Consell de Mallorca, Llorenç Galmés, aseguró que desde esta administración insular «no queremos mirar hacia otro lado. Sabemos que velar por la salud mental juvenil es urgente. Y este ciclo quiere ser una aportación frente a esta problemática».

Durante los próximos meses, añadió Galmés, «hablaremos de todo lo que nos afecta de verdad. Y lo haremos con gente que lo ha vivido en primera persona, como Virginia. Y otros que nos ayudarán a entender lo que nos pasa y afrontarlo».

Virginia Torrecilla comparte su superación personal en un ciclo de salud mental del Consell

► El programa **'Endinsa't en les teves emocions'** comenzó ayer con la voz de la exfutbolista internacional: «Siempre se puede salir de lo oscuro»

F.B. | PALMA

Ayer arrancó el programa de salud mental juvenil *Endinsa't en les teves emocions* de la mano de la exfutbolista internacional Virginia Torrecilla como protagonista de la primera sesión organizada por el Consell de Mallorca. «Estoy muy orgullosa de ser la primera ponente, después de todo lo que he vivido», expresó

la exfutbolista que compartió en el acto su relato íntimo de superación personal después de ser diagnosticada de un cáncer cerebral. También relató su experiencia como mujer deportista, el accidente de tráfico que sufrió su madre en 2021 y los episodios que la han marcado en su trayectoria, todo bajo un tono esperanzador y emocionante.

«Siempre se puede salir de lo

oscuro», dijo Torrecilla, a pesar de que, como admitió, cuando vengan tiempos duros cueste ver la luz. «Lo bonito de la vida también está en poder caerte, para luego levantarte y aprender», agregó.

Destacó la importancia de la salud mental cuando tuvo que dejar el fútbol y volver a casa, «no era consciente de que mi cabeza no funcionaba», confesó.



La directora general de Salud Mental, Carme Bosch, y la profesora y ponente Txus Morata, entre otros participantes, ayer en CaixaForum.

«Siete de cada diez jóvenes reconocen que se sienten solos»

► La profesora Txus Morata participó ayer en la I Jornada de **Ocio y Bienestar Emocional**

Fátima Bueno | PALMA

El centro cultural CaixaForum acogió ayer la I Jornada de Ocio y Bienestar Emocional, una iniciativa organizada por la Dirección General de Salud Mental con la colaboración del Instituto de

Ocio de Deusto. El objetivo es promover el ocio como herramienta para combatir el aislamiento social y el malestar emocional. Entre las ponentes, Txus Morata, profesora de la Facultad de Educación Social y Trabajo Social; y Pere Tarrés, de la Uni-

► SALUD MENTAL

La iniciativa organizada por Salut y el instituto Deusto promueve el ocio como herramienta para combatir el aislamiento social

versidad Ramon Llull de Barcelona, quienes alertaron del problema de la soledad no deseada entre la juventud. «Un 69% de los jóvenes en España reconoce sentirse solo desde hace más de tres años. Son cifras absolutamente claves para abordar este tema a nivel socioeducativo y político».

Para revertir la situación, Morata planteó líneas de actuación a través de la «educación emocional, atención a la salud mental y participación juvenil, impulsar infraestructuras y comunidades inclusivas que favorezcan la cohesión social y apoyar a quienes acompañan a los jóvenes con recursos económicos y formación». Entre las consecuencias alertó de los casos de suicidios y depresión. «Si no se abordan estas situaciones, los jóvenes pueden sufrir mucho».

La directora general de Salud Mental, Carme Bosch informó de que este encuentro estaba dirigido a profesionales con el objetivo de trasladar conclusiones a instituciones y municipios. «Hablar del ocio como un motor de promoción del bienestar es fundamental», declaró.

Cuatro de cada seis fracasos escolares están relacionados con la dislexia

► Entre el 10 y el 15 % de la población está afectada por este trastorno, según Disfam

Kike Oñate | PALMA

Palma acoge desde ayer y hasta hoy sede de la Comisión Nacional de Dislexia, un trastorno del aprendizaje que causa dificultades para leer, escribir y deletrear y que en España afecta a entre el 10 y 15 % de la población, según datos de Disfam, la entidad mallorquina pionera en el país en concienciar sobre esta situación. La necesidad de tomar medidas es importante para los alumnos, puesto que cuatro de cada seis fracasos escolares están relacionados con la dislexia, según explica la fundadora y presidenta de la organización, Araceli Salas.

«Tiene que haber mecanismos para dar salida a todos estos alumnos que son inteligentes, pero tienen otra forma de procesar la información que aprenden», dice, y añade que no debe de haber comunidades autóno-

mas de primer y de segunda. «En todas tiene que haber mecanismos en todas las etapas educativas, desde Infantil a Bachillerato, pero también en Formación Profesional y en la universidad».

Para tratar de mitigar esa situación se reúne cada dos años la comisión ahora citada en Palma, a la que acuden representantes educativos de todos los gobiernos autonómicos. Balears, de hecho, es desde hace años pioneros en muchos aspectos relacionados con la dislexia y otros trastornos del aprendizaje.

«Por primera vez, a través de la Direcció General de Salut Mental del Govern, se están haciendo formaciones desde finales del año pasado para dar a conocer la dislexia y formar a profesionales del ámbito sanitario, como psiquiatras, pediatras o psicólogos. Nunca se había ido más allá del ámbito educativo»,



Recepción en el Parlament. La presidenta del Govern, Marga Prohens, estuvo con todos los representantes educativos del resto de comunidades a su llegada a Palma y luego el conseller de Educació, Antoni Vera, presidió la reunión. Foto: M. ANGEL CAÑELLAS

► PIONEROS

Balears es la primera comunidad que hace formaciones más allá del ámbito educativo

recuerda Salas. También señala que los últimos estudios publicados advierten de que los disléxicos tienen más riesgo que el resto de padecer problemas de salud mental, de ahí la iniciativa.

«No queremos ser una comunidad que reacciona tarde, sino una que se adelanta. Por eso hemos puesto en marcha medidas concretas: detección precoz, formación a docentes, ajustes razonables en todas las etapas educativas, y un convenio pionero con Disfam que nos permite llegar a cada rincón de nuestras islas», recordó el propio conseller de Educació, Antoni Vera, que hizo de anfitrión al recibir al res-

to de autoridades educativas en el Parlament, donde tuvo lugar la primera sesión en la que se expuso qué se ha hecho en dos años desde la última cita.

«Cuando un niño con dislexia se siente comprendido, respetado y acompañado, no solo mejora su rendimiento académico: mejora su confianza, su bienestar emocional y su relación con el entorno. Y eso tiene un impacto directo en la cohesión social, en la convivencia y en el futuro de todos», defendió Vera, que agradeció a todos los presentes de la comisión su implicación en este asunto.

La Fundación La Caixa atiende a más de 200 personas mayores solas de Palma en 2025

► A través del programa pionero **Siempre Acompañados** aborda la soledad no deseada con prevención e intervención personalizada

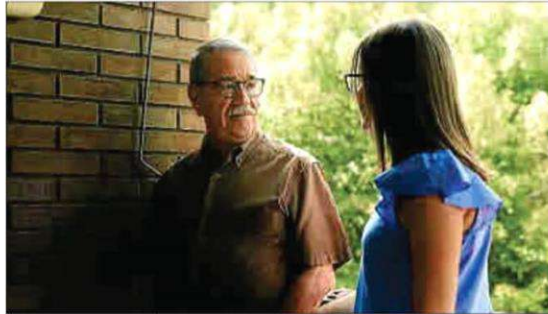
I.F.L. | PALMA

El programa pionero de la Fundación La Caixa 'Siempre Acompañados' ha atendido en 2025 a más de 200 personas mayores en situación de soledad de Palma. Se trata de una iniciativa que aborda este fenómeno a través de la prevención y la intervención personalizada.

En total se ha brindado apoyo a más de 3.300 personas en España y Portugal, lo que representa un 32 % más que en el mismo periodo del año pasado. En el caso de Palma, el proyecto se desarrolla en los barrios de Santa Catalina, es Jonquet, El Terreno, Sant Agustí y Cala Major, en colaboración con el Ajuntament, el IMAS y la asociación GREC.

Su objetivo es empoderar a los mayores en situación de soledad no deseada poniéndoles en el centro, como sujetos activos de su propio proceso de envejecimiento y acompañándolos en la búsqueda de una vida plena a partir del fomento de las relaciones de bienestar y apoyo.

Y es que, según el último estudio elaborado por la Fundación, tras su paso por el programa, el 80 % de los participantes perciben un aumento de la confianza



► CONFIANZA

El 80 % de los participantes del programa han recuperado la confianza en sí mismos y a conectar más con sus allegados

en sí mismos, comprenden mejor sus emociones y conectan más con sus amigos y familiares.

Con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, se ha organizado una acción de sensibilización que tendrá lugar el próximo 3 de octubre de 10.00 a 13.00 horas en sa Feixina. Durante la jornada se llevarán a cabo actividades como la de 'Un rincón de escucha', un espacio donde personas que han pasado por



Cabina de la llamada de la soledad.



Autoestima. Los usuarios del proyecto reconocen que la soledad no deseada les quitó las ganas de hacer cosas y su amor propio, pero que gracias al programa han recuperado las ganas y se sienten acompañados. Foto: FUNDACIÓN 'LA CAIXA'

el programa conversarán con quienes deseen conocer sus experiencias acerca de la soledad. También habrá un taller de zumba, partidas de 'boccia' (petanca adaptada), sesiones de gimnasia suave y mesas informativas con las entidades del barrio y baile en línea.

Asimismo, La Fundación ha lanzado la experiencia 'La llamada de la soledad', creada en colaboración con cuatro personas mayores que han sido atendidas por el programa. Una llamada telefónica que invita a la sociedad a escuchar, a reflexionar y a actuar. Quienes vivan la experiencia en la cabina situada actualmente en Granada, o a través del formato *online*, podrán dejar sus mensajes y todos ellos llegarán a personas mayores en

situación de soledad.

«La soledad se parece mucho al dolor que provoca estar enfermo. Te va desgastando. Sientes que no sirves para nada, que cada vez haces menos cosas», explica Josep, uno de los usuarios del programa. «Saber que hay alguien que te escucha, que se preocupa por ti, que te pregunta cómo estás de corazón, me salvó de no hundirme», cuenta Javier, otro de los participantes.

«El programa me ayudó a darme cuenta de que me había ido haciendo pequeña y me había olvidado de quién era. Ahora he aprendido a quererme otra vez», relata Blanca, también usuaria. «Recuperé la sensación de no estar aislada ni encerrada. De volver a existir», añade María Teresa, la cuarta participante.