

El COPIB y la Conselleria de Educación colaboran en la implantación de un servicio de apoyo psicológico para el profesorado

Redacción

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) y la Conselleria d'Educació i Universitats firmarán un convenio de colaboración para implantar un servicio de apoyo psicológico dirigido al profesorado que se desplegará durante el curso 2026-2027 en el marco de la iniciativa Docentes 360. Este acuerdo prevé incorporar talleres de formación grupales de gestión emocional y un servicio de atención individual de asesoramiento psicológico de hasta diez sesiones psicoterapéuticas, al que se podrá acceder en caso de necesidad.

La puesta en marcha de estas actuaciones consolida la colaboración entre la Conselleria d'Educació i el COPIB para fortalecer el bienestar emocional del profesorado mediante medidas de promoción, prevención y atención psicológica.

Tras anunciar recientemente la ampliación del servicio de atención psicológica a la edu-



cación primaria, el conseller Antoni Vera presentó las principales actuaciones previstas para el curso 2026-2027 en el marco del programa Docentes 360.

En la presentación, el conseller estuvo acompañado por la vocal de Psicología Educativa del COPIB, Marta Huertas, quien participa en el asesora-

miento técnico de la iniciativa. Asimismo, también asistieron el jefe del Departamento de Inspección Educativa, Biel Timoner; Alicia Timoner, del Institut de Mediació de les Illes Balears (IMIB); y Neus Riera, directora general de Primera Infancia, Atención a la Diversidad y Mejora Educativa.

Antoni Vera destacó que las actuaciones previstas en Docentes 360 "sitúan el bienestar emocional y profesional del docente como una prioridad estratégica para avanzar hacia un sistema educativo más sólido y de mayor calidad". El programa adopta una visión integral que combina apoyo emocional, mejora organizativa, mediación y fortalecimiento del liderazgo pedagógico.

Entre las medidas más destacadas figura el programa de apoyo emocional al profesorado que se desarrollará en colaboración con el COPIB a través del convenio. La iniciativa, que se implantará inicialmente en 12 centros educativos de las 4 islas, contempla talleres de gestión y regulación emocional, estructurados en cuatro sesiones grupales, con el objetivo de prevenir situaciones de malestar psicológico y el síndrome de agotamiento profesional docente (burnout), asociado a la exposición prolongada al estrés laboral en el ámbito educativo.

Asimismo, se pondrá en marcha un dispositivo de atención psicológica para el personal docente en cada una de las islas, complementado con un servicio de atención individual que permitirá acceder, cuando sea necesario, a un máximo de diez sesiones psicoterapéuticas con profesionales especializados.

Esta iniciativa refuerza la presencia de las/os psicólogas/os educativos en el ámbito educativo y dan continuidad a la presencia de profesionales de la Psicología en los centros de educación secundaria de las Illes Balears, iniciada durante el periodo 2024-2026.

Al finalizar la presentación, Marta Huertas valoró esta nueva línea de actuación, que permite avanzar en la promoción de entornos educativos más saludables, fortaleciendo los recursos de prevención, apoyo y cuidado emocional dirigidos al profesorado como parte fundamental de la comunidad educativa.



El COPIB celebra que Educación extienda la incorporación de profesionales de la psicología a primaria el próximo curso

Redacción

El COPIB valora muy positivamente el anuncio realizado el pasado 8 de junio por el conseller de Educación y Universidades, Antoni Vera, durante la última reunión de coordinación con las/os profesionales de psicología que trabajan en el ámbito educativo. En el encuentro, Vera confirmó que el próximo curso 2026-2027 se ampliará el servicio de psicología educativa a los centros de educación primaria de las Illes Balears, una medida que el COPIB celebra como un paso decisivo para

la atención temprana y la prevención en salud emocional.

La ampliación, que el conseller detalló junto a la directora general de Primera Infancia, Atención a la Diversitat i Millora Educativa, Neus Riera, se materializará con la creación de un equipo específico formado por 11 profesionales. Este equipo dará cobertura a más de 300 centros sostenidos con fondos públicos que imparten enseñanzas de primaria, distribuidos en 6 en Mallorca, 2 en Menorca y 3 en las Pitiüses. El servicio funcionará a demanda de los centros, permitiendo inter-

venir de manera ágil ante las necesidades concretas del alumnado.

Entre las funciones de estas/os psicólogas/os destacan la prevención, el apoyo a los centros educativos y el asesoramiento especializado. También podrán realizar intervenciones individuales en aquellos casos complejos que no puedan ser atendidos por otros servicios, previa valoración y derivación a través del Institut per a la Convivència Escolar (Convivèxit).

La incorporación de profesionales de la psicología en los centros de educación secunda-

ria se puso en marcha durante el curso 2024-2025 y ya ha demostrado resultados muy positivos tal y como recoge la memoria. Las/os 79 profesionales que integran actualmente el servicio realizaron 5.851 intervenciones individuales (3.519 con alumnado y 814 con familias), con una edad media de 14 años y una mayor concentración de casos en 2º de ESO. Cerca del 76 % de los casos evolucionaron favorablemente, y las familias valoraron la atención con un 4,2 sobre 5. Las principales demandas fueron ansiedad, dificultades familiares y

problemas de relación.

Para el COPIB, la extensión del servicio a primaria representa un avance clave en la detección precoz de dificultades emocionales y en la respuesta a situaciones de vulnerabilidad. Desde el Colegio valoran la decisión del Govern de seguir avanzando en esta dirección y esperan que se continúe dando pasos hasta que todos los centros educativos cuenten con profesionales de la psicología en sus plantillas, garantizando así una atención más cercana, preventiva y eficaz para toda la comunidad educativa.

Balears se ofrece a enviar ayuda «tanto ahora como en la postemergencia»

► La presidenta **Prohens** anuncia contactos con el Gobierno para coordinar el envío de ayuda a Venezuela y participar también en la reconstrucción

J.P.M. | PALMA

El Govern balear se ha ofrecido para cooperar en las labores de asistencia y reconstrucción en Venezuela a raíz de la reciente catástrofe natural que ha golpeado al país. La presidenta autonómica, Marga Prohens, confirmó ayer que el Ejecutivo balear ya se ha puesto en contacto con el Gobierno de España para coordinar el envío de ayuda humanitaria y logística, adaptada a la realidad y capacidad de las islas.

Durante una comparecencia ante los medios de comunicación a las puertas del Consolat de Mar, Prohens detalló que la comunicación oficial se ha canalizado a través de la vicepresidencia del Gobierno central. La líder del Ejecutivo balear subrayó que, a pesar de contar con «recursos limitados», el compromiso de la comunidad autónoma se mantendrá firme tanto de manera inmediata como a largo plazo, enfocándose especialmente en la fase de «postemergen-

cia», un periodo clave para la rehabilitación de las zonas damnificadas.

El anuncio institucional coincidió con la convocatoria de un respetuoso minuto de silencio celebrado ayer a mediodía en la sede del Govern. El acto sirvió para honrar la memoria de las víctimas del desastre y contó con una notable representación de la comunidad venezolana asentada en el archipiélago.

Mensaje

Prohens aprovechó el encuentro para trasladar de primera mano un mensaje de «solidaridad, cariño y fuerza» a todos los ciudadanos que viven con angustia la situación de sus compatriotas al otro lado del Atlántico. «Nos hemos puesto en contacto de forma oficial para cualquier ayuda dentro de nuestros recursos limitados», manifestó la presidenta, reafirmando los lazos culturales y afectivos que unen a Balears con el pueblo venezolano. Más allá de la ayuda exterior, el

► COLEGIO DE PSICÓLOGOS

Se han iniciado contactos para ofrecer soporte emocional a los venezolanos residentes en las Islas

► APOYO ESTATAL

El delegado del Gobierno explicó que el ejecutivo central ha movilizó a 59 efectivos de la UME

Govern ha puesto el foco en la atención social. Para ello, se han iniciado contactos con el Colegio Oficial de Psicólogos de las islas con el objetivo de activar un protocolo de acompañamiento y soporte emocional. Esta red asistencial estará disponible para aquellos residentes en Balears que puedan verse afectados por la pérdida o desaparición de seres queridos debido al suceso. Aunque la presidenta matizó que las autoridades locales todavía no tienen constancia oficial

Continúa en la página siguiente ►



Ayer a mediodía se guardó un respetuoso minuto de silencio en el Consolat de Mar en recuerdo de las víctimas. Foto: CRP



Prohens departe con representantes del pueblo venezolano.



« Viene de la página anterior.

de ninguna víctima vinculada directamente con habitantes de la comunidad autónoma, insistió en la importancia de tener la vía de apoyo completamente operativa por prevención. Por el momento son muchas las personas que se encuentran desaparecidas tras el doble sismo.

Delegado del Gobierno

Por su parte, el delegado del Gobierno en las Islas, Alfonso Rodríguez Badal, también presente en el acto institucional celebrado en el Consolat de Mar, precisó el alcance de la movilización estatal que ya está en marcha para asistir al país latinoamericano. Rodríguez informó del inminente aterrizaje de un contingente de ayuda que incluye a 59 efectivos de la Unidad Militar de Emergencias (UME), además de material técnico especializado en tareas de rescate y salvamento en estructuras colapsadas.

Entrevista **Ariadna Vilalta** • Ciberpsicóloga y escritora

«Necesitamos recuperar la parte humana para poder sobrevivir a lo que viene»

La menorquina, la primera ciberpsicóloga de España, habla de digitalización y salud mental en su primer libro: 'Una vida siempre en línea'

ADRIAN OLIVER

Cada vez resulta más complicado discernir la fina línea que divide la vida real con la vida digital. Y es que las tecnologías de la información, con un avance inexorable que cada vez parece más precipitado, no solo están cambiando la forma en la que nos comunicamos, sino también la manera en la que experimentamos el mundo, nuestro comportamiento y la forma en la que interactuamos con la realidad. Precisamente sobre estas cuestiones, que están a la orden del día en la sociedad contemporánea, discute la menorquina Ariadna Vilalta en su primer libro, *Una vida siempre en línea*. Vilalta se trata de la primera ciberpsicóloga de España, una rama joven de la psicología que estudia cómo la tecnología transforma la mente, la conducta y la vida emocional de las personas en un contexto de innovación y cambio constante.

¿Por qué es importante la figura del ciberpsicólogo?

—Es una figura que hace años que existe, sobre todo en Estados Unidos, donde hay más problemas por delante. Me gustaría que el mundo de la psicología tradicional, que quizás lo ve más como una amenaza, no lo hiciera así, porque creo que es un tema que nos está afectando a todos mucho.



La ciberpsicóloga y escritora Ariadna Vilalta, en una imagen reciente.

¿Cuáles son los principales retos a los que se está enfrentando la ciberpsicología a día de hoy?

—Para mí, el reto, especialmente en España, sería tener un sitio en la mesa. Por ejemplo, hay muchos informes que hablan de ciberseguridad o de tecnología, pero nadie tiene en cuenta la parte humana de la situación. Y me parece un poco triste, porque si hay algo que estamos aprendiendo con la IA es que necesitamos recuperar la parte humana, el pensamiento físico, la reflexión. Necesitamos mantener eso para poder sobrevivir a todo lo que

viene. Creo que es un gran reto para los sectores en transición: que la gente entienda que tenemos que tener una tecnología que tenga en cuenta la parte humana.

¿Cree que la tecnología nos ha hecho más inhumanos?

—Yo creo que estamos escondiendo la cabeza, y no estamos viendo lo que está ocurriendo. La tecnología ha hecho durante años lo que quería hacer, y nosotros hemos hecho uso de tecnología «gratuita» y gratis no hay nada: siempre damos algo a cambio, muchas veces datos que van a

China o Estados Unidos. Creo que la gente ya está empezando a reflexionar de verdad sobre cómo va a ser nuestra vida después de esto. Porque, al final, no hay que ser muy negativo, ni querer ver un mundo que va a ser horrible, pero es lo que hay: hay unas plataformas, hay unos servidores, y son de donde son.

El título de su libro, 'Una vida siempre en línea', ya plantea una dicotomía interesante. ¿En qué se diferencia la vida real con la vida 'online'?

—Cada vez son menos distintas, porque al final estamos conectados y estamos intercambiando la vida on y off constantemente. Pero lo que sí que estamos viendo son las maneras en que nosotros estamos reaccionando y cómo nos estamos comportando frente a ese mix de vida on y off, que es un poco de lo que hablo en el libro. Es darnos cuenta de que nos estamos aislando más, de que ya no nos calan las cosas, y de que estamos siendo más reflexivos. No creo que haya tanta diferencia en lo que vivimos dentro y fuera.

En el libro dedica un capítulo entero a los niños y adolescentes, esa generación que ya nació con internet y pantallas.

—Las tecnologías están moldeando generaciones muy distintas, y eso no quiere decir que sean mejores o peores. Y, encima, hablamos de una generación que ahora está en la adolescencia, que es una etapa muy complicada porque son muy susceptibles a muchas cosas. Y, sumado a esa presencia digital, los que están tan expuestos tienen muchos estímulos y mucha información todo el tiempo.

Ahora están conviviendo dos generaciones con visiones muy distintas de la tecnología. ¿Dónde podemos encontrar un punto común?

—Como dice, están conviviendo dos generaciones con una perspectiva muy diferente. Por un

lado, las generaciones más mayores que tienen ese recelo, que se sienten abrumadas por esas tecnologías que cada vez llegan más rápido y más intensamente. Y, por otro lado, esos jóvenes que no son conscientes, que han crecido con eso y que ya han integrado esa tecnología como algo habitual en sus vidas. Yo creo que podemos convivir muy fácilmente, el reto va a ser en cómo vamos a educar a las generaciones para que adopten todo esto rápido y bien. Ahora somos la generación que tiene que educar a los jóvenes en esta interacción, y nos encontramos con que no sabemos cómo. Y ahora, de golpe, se nos añade la inteligencia artificial. La tecnología va cada vez más rápido y nos tenemos que acostumbrar a ella.



«El reto va a ser cómo educar a las generaciones más jóvenes para que adopten todo esto rápido y bien»

¿Cree que deberíamos separar la vida real con la vida en línea, o deberíamos abrazar el cambio?

—En el libro hablo de una serie francesa en la que puedes vivir en un mundo totalmente virtual con unas gafas, sin tener que salir de donde estás. Es una especie de autofuga, una fuga digital. Creo que sí que tenemos que separar un poco, porque, si no, corremos el riesgo de no querer irnos de ese mundo en línea. Y, de hecho, ha pasado: en Japón, hay gente que no sale de su habitación, los llamados *hikikomoris* que están todo el día frente al ordenador sin entablar relaciones sociales. No sé si es una manera más cómoda de vivir, pero, al final, a todos nos puede acabar afectando en nuestras habilidades sociales. Por eso diría que es importante que separemos un poco y que seamos conscientes, al menos, de los riesgos que tomamos cada vez que damos un paso más.



El presidente del IMAS, Guillermo Sánchez, con camisa blanca, visitó ayer el centro para participar en la sesión. Fotos: CONSELL

Terapia con perros para los más mayores

La Fundació s'Hort Vell organiza cada lunes una sesión con animales para los usuarios de la **Llar d'Ancians de Palma** y estimular su memoria, socialización y estado de ánimo



Los perros interactúan con los usuarios de la residencia.

Itziar F. Landero | PALMA

Cada lunes por la mañana un grupo de simpáticos perros visita a los usuarios de la Llar d'Ancians de Palma. Se trata de una terapia asistida con animales que impulsa el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) en esta residencia pública de la mano de la Fundació s'Hort Vell, una entidad especializada en intervenciones que prepara este tipo de encuentros, en el caso de las personas mayores del asilo, para estimular su memoria, socialización y estado de ánimo.

Entre los beneficios de estas terapias con animales, los usuarios no solo mejoran aspectos de la memoria sino también de la atención, la comunicación, la expresión emocional, la participación social y el vínculo afectivo.

Ayer, el presidente del IMAS, Guillermo Sánchez, quiso conocer de primera mano esta bonita



Durante la terapia se hacen ejercicios para fortalecer las habilidades cognitivas.

iniciativa, que ha tenido una gran acogida y se extenderá a todas las residencias de Mallorca que gestiona la institución. «La presencia de los perros crea un entorno amable, cercano y muy positivo, especialmente para personas que han tenido animales a lo largo de su vida o que responden muy bien a los estí-

mulos afectivos», señaló Sánchez.

Este proyecto comenzó con una prueba piloto en el Centro de Promoción de la Autonomía Personal Can Clar, en Lluçmajor. Luego se puso en marcha en el centro homónimo de Manacor y ahora el IMAS planea extenderlo por toda la red de residencias

públicas de la Isla. Con un servicio adjudicado para cuatro años, durante este tiempo los mayores podrán disfrutar de esta compañía perruna. «Queremos centros vivos, abiertos a nuevas metodologías y capaces de ofrecer una atención más humana, más cercana y más centrada en la persona», aseguró Sánchez. *

Balears vivió un repunte de suicidios en 2025, con casi 100 fallecidos

Nekane Domblás | PALMA

Balears vivió un ligero repunte de los suicidios el año pasado, con 94 fallecidos frente a los 87 del año anterior, lo que supone un incremento de un 8 % en un año. La estadística de Defunciones según la causa de muerte que publica el Instituto Nacional de Estadística (INE) detalla que, entre los fallecidos por esta causa, figuraba un menor de 14 años. El rango mayoritario de edad en el que se producen los suicidios está entre los 55 y los 59 años, con un total de 11 fallecimientos en 2025. Se trata de la cuarta cifra más alta de la última década. En 2011 hubo más muertes por esta causa, con un total de 113 fallecidos.

La principal causa de muerte en las islas fueron los tumores, con un total de 2.514 personas fallecidas por este motivo, un 27,7 % de las 9.049 muertes totales que hubo el año pasado. La segunda causa principal de muerte fueron las enfermedades del sistema circulatorio, con un total de 2.279 muertes, el 25,1 %

del total. Con respecto a los datos del año anterior, se aprecia un ligero descenso en las muertes por tumores y un mantenimiento en el número de muertes por dolencias derivadas del sistema circulatorio.

Las muertes por problemas derivados del sistema circulatorio se han reducido de manera sensible en los últimos 25 años. En el año 2000, suponían el 35 % de las muertes totales mientras que los tumores suponían el 24,6 % de las defunciones.

Otras causas

En 2025 hubo 59 muertos en accidente de tráfico, 119 personas fallecieron ahogadas y cuatro, por causas relacionadas con el fuego. Otras 24 fallecieron por envenenamientos por drogas y dos, por homicidios. Un total de 592 personas murieron por enfermedades del sistema nervioso y 942, por enfermedades respiratorias.

En toda España, los tumores se mantuvieron como primera causa de muerte en 2025, con un 26,3 % del total de defunciones.

REDACCIÓN

Baleares cuenta ya con la primera asociación dedicada específicamente a la alta sensibilidad. Mallorca Sensible se presentó públicamente el pasado 26 de junio en la sede del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), en un acto con el que inició oficialmente su andadura y que marca el comienzo de un proyecto que aspira a convertirse en un espacio de referencia para las personas altamente sensibles, sus familias y los profesionales que las acompañan.

La presentación reunió en la sede colegial a profesionales de la psicología y a personas interesadas en conocer un proyecto que nace con el propósito de contribuir a un mayor conocimiento de la alta sensibilidad y de crear una red de apoyo que combine el conocimiento científico y el acompañamiento profesional.

Al frente de Mallorca Sensible están los psicólogos Melania Zapata y José Ángel Rubiño, presidenta y vicepresidente, respectivamente. Ambos forman parte de la Sección de Neuropsicología del COPIB y del Comité Científico de PAS España, y lideran un equipo multidisciplinar integrado por profesionales de la psicología, la neuropsicología, la pedagogía y la educación, entre otras disciplinas.

Objetivos

La asociación nace con tres objetivos claros: acompañar a quienes viven con esta característica a lo largo de las diferentes etapas de la vida, impulsar la investigación y contribuir a que este rasgo sea cada vez mejor conocido y comprendido por la sociedad.

La alta sensibilidad, conocida científicamente como Sensibilidad de Procesamiento Sensorial, es un rasgo de la personalidad presente, según los estudios disponibles, en entre el 20 % y el 30 % de la población. No constituye un diagnóstico clínico ni una enfermedad, aunque todavía hoy se confunde con frecuencia con un problema psicológico o con una muestra de fragilidad emocional. Sin embargo, la evidencia científica señala que se trata de una forma particular de procesar la información, percibir los estímulos y responder emocionalmente al entorno.

La creación de Mallorca Sensible responde precisamente a la creciente demanda de información rigurosa, orientación especializada y espacios de apoyo por parte de quienes presentan este rasgo, de sus familias y también de profesionales que buscan comprender mejor esta realidad.

Nace Mallorca Sensible, la primera asociación de Baleares dedicada a la alta sensibilidad

La nueva entidad, presentada en la sede del COPIB, nace para acompañar a las personas altamente sensibles, impulsar la investigación y contribuir al conocimiento de un rasgo de la personalidad todavía poco entendido



José Ángel Rubiño y Melania Zapata en un momento de la presentación.

"Durante años hemos acompañado a personas que llegaban a consulta pensando que había algo en ellas que no funcionaba bien. Entender que la alta sensibilidad forma parte de su manera de procesar el mundo, ponerle nombre a esa experiencia, suele marcar un antes y un después. Nuestro objetivo es que cada vez más personas puedan acceder a información rigurosa y encontrar un espacio donde sentir-

se comprendidas", explica Melania Zapata. "Proporcionar información y formación es fundamental para que la alta sensibilidad deje de interpretarse como una debilidad o una patología y sea comprendida como lo que es: una forma más de experimentar y relacionarse con el entorno", añade.

Las palabras de Melania Zapata tienen un componente personal. Conocer que ella mis-

ma era PAS supuso un punto de inflexión. "Fue un alivio y una transformación. Me dio la libertad de ser y de vivir a mi manera", afirma. Comprender ese rasgo le permitió reinterpretar muchas experiencias personales y profesionales desde una perspectiva diferente.

Mitos

José Ángel Rubiño subraya en la importancia de desterrar algunos de los mitos que todavía rodean a la alta sensibilidad. El primero y más importante: "no es un diagnóstico, ni una patología. Es un rasgo del temperamento (innato) que forma parte de nuestra personalidad y se ha estudiado ampliamente. Este rasgo se asocia a cualidades como la empatía, la creatividad o la capacidad de análisis y reflexión profunda. El problema no es ser altamente sensible, el problema es no saberlo y tratar de adaptarse continuamente a unos ritmos que no siempre respetan esta forma de funcionar. Eso contribuye a que algunas personas sean más vulnerables a la sobreestimulación cuando viven en entornos poco adaptados a sus necesidades. Comprender esta realidad es el primer paso para favorecer su bienestar, porque el autocuidado es clave para ellas".

Uno de los principales objetivos de Mallorca Sensible será crear una red de profesionales con formación específica en alta sensibilidad, para que este co-

lectivo encuentre la atención que necesita en diferentes ámbitos y ciclos vitales.

Además del acompañamiento a personas altamente sensibles y sus familias, la asociación promoverá actividades formativas y divulgativas dirigidas tanto a profesionales como a la ciudadanía. También impulsará proyectos de investigación y desarrollará recursos específicos tanto para personas PAS, familias y centros educativos, sanitarios y sociales. Entre estas iniciativas figuran los denominados "cafés sensibles", paseos conscientes o talleres de escritura creativa y fotografía, concebidos para favorecer la regulación del sistema nervioso en situaciones de sobreestimulación.

Asimismo, trabaja ya en la creación del sello de Bienestar Emocional, un distintivo destinado a reconocer organizaciones y espacios comprometidos con el bienestar emocional y especialmente adaptados a las necesidades de las personas con alta sensibilidad, aunque con una mirada universal.

Tras su presentación oficial en el COPIB, Mallorca Sensible inicia ahora una nueva etapa abierta a la incorporación de personas asociadas, profesionales y entidades colaboradoras. Su reto es construir una red de apoyo y conocimiento que contribuya a que la alta sensibilidad sea cada vez mejor conocida, comprendida y respetada en Baleares.

Alta sensibilidad: un rasgo del temperamento, que forma parte de la personalidad

La alta sensibilidad no es una enfermedad ni un trastorno. Es un rasgo del temperamento, conocido en el ámbito científico como Sensibilidad de Procesamiento Sensorial, que, según los estudios disponibles, está presente en entre el 20 % y el 30 % de la población.

Las personas altamente sensibles procesan la información con mayor profundidad y perciben con especial intensidad tanto los estímulos del entorno como las emociones propias y ajenas. Este rasgo suele manifestarse en cuatro grandes dimensiones: una mayor tendencia a la reflexión y al análisis; una elevada empatía y emocionalidad; una especial capacidad para captar matices y detalles que a menudo pasan desapercibidos para otras personas; y una mayor facilidad para sentirse sobreestimuladas cuando reciben más información de la que pueden procesar. Actualmente, además, se habla de una quinta dimensión: la capacidad para disfrutar de las experiencias positivas.

"Es como tener un sistema nervioso más fino, más sensible a todo lo que recibimos: estímulos físicos, ambientales o emocionales", explica la psicóloga Melania Zapata. Esa forma de percibir el mundo puede asociarse a cualidades como la creatividad, la capacidad de observación, la empatía o el sentido de la responsabilidad, aunque también hace que estas personas sean más vulnerables al estrés cuando viven en entornos poco adaptados a sus necesidades.

Precisamente por ello, los profesionales insisten en la importancia de distinguir la alta sensibilidad de los trastornos con los que, en ocasiones, puede confundirse. "El problema no es ser altamente sensible; el problema es no saberlo y tratar de adaptarse continuamente a unos ritmos que no respetan esta forma de funcionar", señalan. Comprender el rasgo favorece el autoconocimiento y permite desarrollar estrategias de autocuidado que mejoran el bienestar y la calidad de vida. Este es, precisamente, uno de los objetivos con los que nace Mallorca Sensible.

Fotografías de Manu Melnizuk



Marisa Goñi, directora de esta cabecera, y Ariadna Vilalta, ciberpsicóloga, ayer en el Club Diario de Mallorca.

siendo un producto de lujo», afirmó al respecto. Sin embargo, la especialista, una de las primeras de España en el ámbito de la ciberpsicología, no es partidaria de demonizar la tecnología, aunque sí es contundente sobre cómo debemos afrontar nuestra relación con ella: «No podemos avanzar sin educación digital», subrayó.

Como usuarios, es necesario que conozcamos las consecuencias, pero sin miedo: «Nuestros datos sirven para vigilar, predecir e incluso manipular conductas. Y desconocemos cómo lo están haciendo». La experta invitó a reflexionar y actuar dejando el móvil en casa, o no utilizarlo cuando estamos con familia y amigos para «ser consciente de donde estás». Vilalta remarcó el papel de padres y educadores a la

Advirtió que los datos se utilizan para vigilar, predecir y manipular conductas

Salud mental y tecnología

Ariadna Vilalta, ciberpsicóloga y experta en ética de la digitalización, presentó ayer en el Club Diario de Mallorca su libro 'Una vida siempre en línea'

«Creo que la humanidad acabará siendo un producto de lujo»

MARIA LÓPEZ
Palma

hora de poner límites: «La gente no sabe decir que no a los niños. ¿Por qué el móvil ha entrado en las aulas? No tiene por qué», reiteró.

También insistió en la responsabilidad de cada uno a la hora de autorregularse: «Es tu decisión coger o no el móvil, no consumir información gratuita, compartir redes solo con familia y amigos. Nosotros hemos dado esa fuerza a las tecnológicas», expresó invitando a recuperar ese poder. En este sentido enfatizó que la sociedad civil puede ser artífice del cambio y recordó que «si queremos inculcar algún saber analógico nos toca a nosotros hacerlo».

Ante el salto cualitativo que supone el avance de la IA, Vilalta apeló a la necesidad de educar en valores que al final son lo que ayudan a «distinguir qué es lo que crees y lo que no». El pensamiento crítico se perfiló como la habilidad esencial para lidiar con todos los cambios que se están produciendo y para afinar ese instrumento recomendó la lectura, la conciencia y la escritura manual como ejercicio indispensable. Reafirmó así mismo su creencia en que la próxima revolución será humana: «La siguiente fase será la neuroética y ahí sí que tenemos que ir por delante. Esa sí que es la última frontera».

Con todo, Vilalta reconoció en todo momento que en el equilibrio está la clave para hacer un uso de la tecnología que nos beneficie y que también está en nuestra mano no aceptar las imposiciones tecnológicas de quienes se supone que nos prestan servicios: «No podemos luchar todas las batallas, pero sí podemos elegir las».

La exposición a la tecnología no es inocua. La era digital nos está transformando psicológica y socialmente y puede afectar a nuestra salud mental. Diariamente realizamos gestos casi automáticos con nuestro móvil y no nos paramos a pensar qué consecuencia tienen: ¿Quién va a tener acceso a mis datos? ¿qué uso va a hacer de ello? Para la ciberpsicóloga Ariadna Vilalta, la solución no tiene que ser el apagón digital sino el uso consciente de la tecnología.

Ariadna Vilalta estuvo ayer en el Foro Bellver celebrado en el Club Diario de Mallorca para presentar su libro *Una vida siempre en línea*. La conferenciante y experta en ética de la digitalización y la inteligencia artificial aplicada, conversó con Marisa Goñi, directora de Diario de Mallorca, sobre los retos y las oportunidades que la digitalización está poniendo a nuestro alcance. Entender en qué momento estamos como sociedad y como individuos es imprescindible para poner límites. Y es que, a pesar de todas las presiones externas y del poder de las grandes tecnológicas, como individuos y como sociedad civil podemos hacer mucho por volver a coger las riendas de nuestra privacidad, nuestro tiempo y nuestros datos.

La tecnología tiene beneficios indiscutibles que van de la comodidad de hacer la compra online a los últimos avances médicos pasando por la facilidad para comunicarte con familia y amigos. Sin embargo, falta educación para utilizarla de una forma consciente. Y es que cada acto digital puede afrontarse con o sin responsabilidad. Internet ha pasado de ser una herramienta a ser un lugar donde nos relacionamos, trabajamos, compramos y consumimos ocio. «Lo hacemos todo con-



El público asistente pudo formular preguntas a la experta.

nectados, el móvil es una extensión nuestra; no lo soltamos», dijo Vilalta. Y en la red creamos nuevas identidades; el anonimato da cierta impunidad y los modos del mundo digital han saltado a la vida analógica. Hemos disminuido nuestra capaci-

La experta abogó por un uso consciente de la tecnología y por retomar el control de la privacidad

dad de atención de tal modo que los productos que nos ofrecen las plataformas digitales son cada vez más pobres. Todos los oficios están cambiando y cada vez más la tecnología sustituye a la persona: «Creo que la humanidad acabará

La UIB participa en un estudio que revela la dimensión física de las emociones políticas

R.L. PALMA

Un estudio con participación de la UIB aporta una nueva perspectiva en el estudio de las emociones políticas: muestra que éstas no sólo se piensan o se expresan, sino que también se viven físicamente en el cuerpo. Esta investi-

gación se ha publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* y se enmarca en el creciente interés científico por comprender el papel de las emociones en la política y en la participación democrática.

Los resultados muestran que emociones habituales en la políti-



Alejandro Gálvez, profesor en la UIB y coautor del estudio. Foto: ACOSTA/UIB

ca (como la rabia, la ansiedad, el asco o la esperanza) no sólo se perciben mentalmente, sino que generan sensaciones corporales específicas. Cada emoción tiene una especie de *mapa corporal* propio.

Según Alejandro Gálvez, profesor de Psicología en la UIB y coautor del estudio, «entender cómo las emociones políticas se sienten en el cuerpo nos ayuda a comprender mejor por qué las personas se implican en la vida democrática y cómo se generan fenómenos como la polarización».

La prevención también puede ser una herramienta clave para cuidar la salud mental. Así lo demuestra *5 Formas de Cuidar tu Bienestar*, un proyecto impulsado por la psicóloga clínica **Victoria Mesquida Hernando**, del Centro de Salud Son Gotleu (IB-Salut), que ha sido reconocido con el Premio Montse Gibernau al mejor póster sobre Psicología Clínica en Atención Primaria durante el XXV Congreso Nacional y VI Internacional de Psicología Clínica, celebrado en Girona.

La iniciativa pone el foco en su papel en la prevención y la promoción del bienestar emocional. En lugar de intervenir cuando ya existen problemas de salud mental, el programa busca fomentar hábitos saludables desde la infancia para reducir el riesgo de que aparezcan en el futuro.

Cinco hábitos sencillos

El proyecto se llevó a cabo en colegios de Son Gotleu. A través de actividades dirigidas a alumnado de Primaria y Secundaria, los estudiantes trabajaron cinco hábitos sencillos para cuidar su bienestar: moverse, relacionarse, observar, escuchar y ayudar.

La evaluación, realizada con cerca de 200 alumnos, reflejó una alta satisfacción con la actividad y un impacto positivo de sus efectos. Los participantes aseguraron haber mejorado aspectos como el conocimiento y la expresión de las emociones, las relaciones con los demás y la

10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

10 أكتوبر اليوم العالمي للصحة النفسية

El 1-2-3 de la Salud Mental: Actuar, Conectarse y Comprometerse

أساسيات الصحة النفسية: التصرف، الانتماء والالتزام



Victoria Mesquida.

Reconocimiento

El proyecto que acerca la prevención de la salud mental a las escuelas de Son Gotleu, dirigido por la psicóloga Victoria Mesquida Hernando, ha sido galardonado con el Premio Montse Gibernau al mejor póster sobre Psicología Clínica en Atención Primaria.

importancia de pedir y ofrecer ayuda.

Desde la Sociedad Española de Psicología Clínica (SEPC-ANPIR), destacan que este tipo de iniciativas demuestran el valor de incorporar a los especialistas en Psicología Clínica a proyectos comunitarios y preventivos.

Además de la atención individual, estos profesionales desempeñan un papel importante

La iniciativa pone el foco en su papel en la prevención y la promoción del bienestar emocional

El proyecto se realizó en colegios de Son Gotleu con alumnos de Primaria y Secundaria

en la promoción de la salud mental, especialmente cuando trabajan de forma coordinada con centros educativos y otros recursos de la comunidad.

Según señala la psicóloga Victoria Mesquida, «la Psicología Clínica en Atención Primaria nos permite intervenir antes de que aparezcan los problemas, trabajando junto a escuelas y comunidad para promover el bienestar emocional desde la prevención».

'5 Formas de Cuidar tu Bienestar'

ENRIQUE CASANOVA
Palma



El proyecto de Son Gotleu que enseña a los jóvenes a cultivar su bienestar con cinco gestos

► Se trata de una iniciativa impulsada por psicólogas del centro de salud del barrio y que **ha sido reconocida con premios nacionales**

Adrián Oliver | PALMA

Cultivar una salud mental sana a través de cinco sencillos gestos. Esta es la premisa de '5 formas de cuidar tu bienestar', una iniciativa que camina entre lo sanitario y lo social impulsado por el centro de salud de Son Gotleu que pretende acercar la psicología al barrio y hacer accesibles los hábitos para una correcta salud emocional. Se trata de un proyecto que ha ganado un reconocimiento nacional de la Sociedad Española de la Psicología Clínica.

Según explica Victoria Mesquida, psicóloga clínica del centro y de las principales impulsoras de la iniciativa, señala que todo empezó en 2024: «Coincidiendo con la celebración de Sant Jordi, una jornada en la que el barrio de Son Gotleu se vuelca masivamente a la calle, el equipo del centro de salud diseñó una actividad dirigida específicamente a la población infantil con el objetivo de empezar a hablar de los factores que favorecen y ayudan a proteger la salud mental».

Fue así como el proyecto fue evolucionado a lo que es a día de hoy: talleres participativos con alumnos de escuelas locales que visitan el centro de salud. Así, en lugar de ser charlas magistrales, la información surge de los propios estudiantes, quienes comparten sus vivencias y reflexionan sobre qué acciones diarias les ayudan a sentirse bien a través de los cinco gestos que contempla el programa: Muévete,



La psicóloga Victoria Mesquida lleva la iniciativa a las calles del barrio.

Relaciónate, Observa, Descubre y Ayuda.

«El objetivo central de nuestra iniciativa es fomentar un diálogo abierto sobre la salud mental, entendiéndola como una dimensión esencial que debe cuidarse y cultivarse de forma proactiva. En lugar de centrarnos en la patología o la falta de salud, ponemos el énfasis en la prevención, visibilizando aquellos hábitos cotidianos que han demostrado científicamente ayudar a mantener y proteger nuestro bienestar emocional», subraya Mesquida.

Uno de los ejemplos que emplea Mesquida para ilustrar el

funcionamiento de la iniciativa es a través del gesto Muévete. En lugar de dar consejos genéricos como «haz deporte» o «mantente activo», les preguntan directamente: «¿cómo te mueves tú?». De esta manera, pueden descubrir que quizás no hace deporte, pero sí que vive en un quinto sin ascensor y que debe subirlo cada día, lo cual se trata de una acción cotidiana que puede repercutir en su salud mental.

«De esta manera conseguimos hacer una 'foto' del barrio y descubrimos qué elementos les preocupan y pueden impactar más en su bienestar emocional.



Impulsoras. De izquierda a derecha, la coordinadora del CS de Son Gotleu, Marina del Vecchio; la residente Nuriá Simonet; la enfermera Ainhoa Iscar y la psicóloga Victoria Mesquida. Foto PILAR PELLICER

Al final no solo les sirve a ellos para mejorar su salud mental, sino que también nos sirve a nosotras para prestar un mejor servicio asistencial», remarca.

Bienestar y comunidad

Aunque Mesquida es una de las artífices de este proyecto, es la psicóloga residente en el centro Nuriá Simonet quien se desplaza a los centros e imparte las charlas donde los jóvenes pueden expresarse y hablar sobre sus hábitos cotidianos en el contexto de su propio barrio. Por el momento, calculan que ha llegado a alrededor de 200 alumnos.

En ese sentido, Simonet destaca la importancia de realizar un proyecto de estas características en Son Gotleu, donde el sentimiento de comunidad se encuentra muy arraigado entre los veci-



«El objetivo es fomentar un diálogo abierto sobre la salud mental como una dimensión que debe cuidarse y cultivarse»

Victoria Mesquida

PSICÓLOGA CLÍNICA EN SON GOTLEU

nos y donde la multiculturalidad es el pan de cada día.

«El apoyo mutuo y la cohesión comunitaria son pilares fundamentales para sostener no solo la salud mental, sino el bienestar de la población. Son Gotleu destaca por ser un barrio receptivo, lo que facilita enormemente la implementación de este tipo de iniciativas», apostilla.



Una receptividad que encuentra especialmente en los colegios, donde esta estrategia ha tenido muy buena acogida y que está ayudando realmente a los jóvenes a mejorar su bienestar emocional: «Los estudiantes lo valoran como un espacio donde poder reflexionar en grupo y compartir lo que les hace estar bien y poder pensarlo juntos».

Justicia

Se dispara en Balears el número de denuncias por violencia de género

Un estudio revela que han aumentado casi un 30% en los tres primeros meses de este año

J. F. MESTRE
Palma

El nivel de violencia de género que padece Balears es cada vez más grave, a pesar de las numerosas medidas y campañas que se desarrollan para terminar con esta lacra. Los datos estadísticos reflejan la gravedad de este problema.

En el primer trimestre de este año el número de denuncias por disputas entre parejas que se tramitaron en los juzgados de las islas aumentaron casi un 30%. En concreto, el aumento se sitúa en un 29,6%.

Un porcentaje de incremento que va casi a la par en cuanto al número de mujeres que denunciaron a sus parejas tras sufrir un episodio de violencia familiar.

El número de denuncias de

víctimas en este primer trimestre se sitúa en 1.799, según se refleja en los datos que ha hecho público el Observatorio contra la violencia doméstica y de género, que pertenece al Consejo General del Poder Judicial.

Este estudio estadístico refleja que de las 1.799 que acudieron al juzgado para denunciar a sus parejas, 961 eran de nacionalidad española, mientras que las 838 restantes procedían de otros países. Esta lacra también afecta de una manera especial a los hijos, que también son víctimas, y en este primer trimestre se identificó a cinco de ellos.

Esta situación no sorprende, porque Balears lleva años encabezando la lista de comunidades autónomas donde se producen más incidentes de violencia de género.

A nivel nacional la tasa de víc-



El juzgado de Vía Alemania ha atendido a la mayoría de denuncias.

Los juzgados de Balears especializados recibieron 356 peticiones de órdenes y medidas de protección

timas denunciantes por cada 10.000 mujeres es de un 18,1%. Sin embargo, en Balears el porcentaje se sitúa en un 28,7%. Por lo tanto, en estos tres primeros meses del año las islas vuelven a encabezar una vez más la lista negra de comunidades donde esta lacra social esta cada vez más

presente. Se sitúa por encima de otras comunidades donde el problema también es grave como son Navarra, Canarias, Valencia, Madrid, Murcia y Andalucía.

El análisis estadístico refleja también un dato preocupante: el 15,7% de las víctimas renunció a declarar contra su agresor. Es decir, fueron 283 las víctimas de Balears que se acogieron a la dispensa del deber de declarar contra su agresor, lo que supone un 17,4% más que en los tres primeros meses del año pasado.

Del total de mujeres que renunciaron a declarar, 14,6 eran españolas y 137 tenían otras nacionalidades.

Por otra parte, los juzgados de Balears especializados en este tipo de delitos contra la mujer recibieron un total de 356 peticiones de órdenes y medidas de protección.

Los jueces acordaron un total de 287 de dichas medidas. A nivel nacional, en cambio, los juzgados acuerdan una de cada cuatro órdenes que se solicitan. Sin embargo, en las islas estas decisiones que tienen como objetivo proteger a las víctimas se disparan. Estas órdenes de protección las dictaron tanto los juzgados especializados en violencia sobre la mujer, como el juez de guardia. ■

Se subvencionará la atención psicológica a los empleados municipales

ROSA FERRIOL

Algaida

El Ayuntamiento de Algaida llevará al próximo pleno un nuevo convenio laboral que incorpora una medida pionera: ayudas económicas para la atención psicológica de funcionarios y personal laboral. La subvención cubrirá hasta seis sesiones al año, ampliables de forma excepcional a diez cuando exista un informe profesional que lo justifique.

El convenio incorpora distintas mejoras en las condiciones laborales y los derechos de la plantilla, pero la principal novedad es la inclusión de la salud mental entre las prestaciones sanitarias, asistenciales y médicas que ofrece el consistorio.

La alcaldesa de Algaida, Marga Fullana, destaca que la modificación del convenio «ha sido una oportunidad para incluir también la atención a la salud mental entre las ayudas que el consistorio quiere ofrecer a los funcionarios, además de las que habitualmente se venían recogiendo en los convenios».

Fullana subraya que «la salud mental, el equilibrio psicológico y el bienestar emocional deben recibir la misma atención que la salud física» y defiende que las instituciones públicas deben implicarse en su protección y promoción.

Las ayudas cubrirán hasta seis sesiones anuales de atención psicológica, ampliables de manera excepcional hasta diez con un informe justificativo del profesional. El Ayuntamiento subvencionará hasta 50 euros por sesión, con un máximo de 300 euros anuales por persona, ampliable hasta 500 euros en casos excepcionales debidamente justificados. ■

Proyectos asistenciales

Manacor activa pisos supervisados para personas con problemas de salud mental

El recurso, promovido por Estel de Llevant con el apoyo del Govern, ya acoge a ocho personas y ofrece apoyo para fomentar la autonomía y la inclusión social

R. P. F.
Manacor

La consellera de Familias, Bienestar Social y Atención a la Dependencia del Govern balear, Sandra Fernández, visitó ayer las nuevas viviendas supervisadas de Sa Ràfia, en Manacor, un recurso impulsado por Estel de Llevant que ya acoge a ocho personas con problemas de salud mental.

Durante la visita, Fernández, acompañada por el gerente de la entidad, Guillem Febrer, y la directora general de Atención a la Dependencia y Personas con Discapacidad, María Castro, pudieron conocer de primera mano el funcionamiento del servicio y conversar con las personas residentes.

El recurso, concertado con la Consellería por un importe anual de 370.000 euros, tiene como objetivo garantizar el acceso a una vivienda digna a personas con trastornos de salud mental, ofreciendo además un acompañamiento personalizado y especiali-



La consellera Fernández visitó este jueves las viviendas supervisadas junto al gerente de Estel de Llevant.

zado. En este espacio, las personas usuarias reciben apoyo en las actividades de la vida diaria, así como en su desarrollo personal, social y laboral.

El modelo de Vivienda Supervisada contempla una atención integral durante los 365 días del año, cubriendo necesidades básicas como alojamiento y alimentación,

al tiempo que promueve la autonomía personal, la convivencia y la inserción en la comunidad. El equipo profesional acompaña a los residentes en la gestión de su vida cotidiana y en la relación con los servicios sociales y su entorno.

La puesta en marcha de este recurso refuerza el compromiso institucional con un colectivo que

afronta importantes dificultades de acceso a la vivienda. Según los datos aportados, ocho de cada diez personas con problemas de salud mental no tienen empleo y aproximadamente la mitad subsiste con menos de 800 euros mensuales.

Las nuevas viviendas forman parte de Sa Ràfia, el nuevo edificio

social de Estel de Llevant inaugurado este año en Manacor. La adquisición y rehabilitación del inmueble supusieron una inversión de 2,18 millones de euros por parte del Govern balear entre 2023 y 2026. Esto permitió crear ocho nuevas plazas de Vivienda Supervisada, ampliar los servicios de rehabilitación comunitaria e inserción laboral y poner en marcha el proyecto T'Estim Café, con la colaboración de la Fundación "La Caixa".

Actualmente, Estel de Llevant y la Consellería tienen concertadas 30 plazas de alojamiento con apoyo, distribuidas en seis viviendas: 18 en régimen de Vivienda Supervisada y 12 en domicilios compartidos. Configuran una red de recursos adaptada a las diferentes fases del proceso de recuperación de cada persona.

En el marco de la jornada, la consellera también visitó los viveros de T'Estim Mallorca, empresa social vinculada a la entidad que se dedica al cultivo, elaboración y comercialización de tés e infusiones ecológicas. Este proyecto funciona como Centro Especial de Empleo, generando oportunidades laborales para personas con problemas de salud mental, y desarrolla programas de formación dual que combinan aprendizaje y contratación.

Durante la visita, Fernández conoció el proceso de producción y las recientes mejoras, como una nueva maquinaria que automatiza el envasado, aumenta la capacidad productiva y avanza hacia un modelo más sostenible con envases compostables. ■

Estel de Llevant

«Es lamentable que el abuso infantil sea parte de la experiencia turística en Mallorca»

► Catalina Alemany, directora de Responsabilidad Social de Riu, rompe con el tabú que alimenta la pederastia

Elena Ballester / PALMA

The Code es una alianza internacional contra la explotación y el abuso sexual infantil impulsada por Unicef en el año 1998 con el objetivo de proteger a los niños, niñas y adolescentes contra la explotación sexual en el sector de los viajes y el turismo.

Hablamos con Catalina Alemany, directora de Responsabilidad Social Corporativa de Riu Hotels & Resorts, una de las cadenas turísticas de Baleares adscritas a The Code. Alemany rompe el tabú para denunciar una realidad que crece año tras año en las Islas. «El abuso y la explotación sexual de los niños y adolescentes no ocurre solo en países exóticos, ocurre en Europa, en Mallorca y en la Playa de Palma y tiene que ver con la actitud del visitante que hace en la Isla lo que no haría en su lugar de residencia, lo hace porque está fuera de casa y cree que forma parte de su experiencia turística», explica.

Para Alemany, admitir que esto pasa no es una debilidad sino una fortaleza. «Reconocer la realidad y trabajarla nos hace un sector más seguro para los niños y también para el turista y nos convierte en destinos turísticos más responsables, pero sobre todo es un compromiso con los menores y los derechos humanos», afirma.

En su informe 'Todas las empresas impactan en la infan-

cia. Integración de la infancia como grupo de interés en los modelos de negocio del sector privado Español', Unicef radio-grafía la trata, la explotación infantil y el abuso sexual infantil en el sector turístico del país.

El análisis muestra avances en la protección de la infancia, especialmente en mecanismos de detección y denuncia. Varias empresas cuentan con canales de alerta, códigos éticos, procedimientos de gestión de denuncias, controles documentales y en algunos casos alianzas con organizaciones especializadas o adhesión a estándares como The Code. No obstante, advierte de que «estos avances todavía no conforman un sistema homogéneo e integral de salvaguarda infantil». Falta mucho camino por recorrer.

Las principales brechas de



Catalina Alemany, directora de Responsabilidad Social de Riu.

seguridad se dan en la prevención y formación. «En muchas empresas los canales y procedimientos siguen sin estar plenamente adaptados a riesgos específicos en el contexto turístico y no garantizan rutas claras de

identificación, derivación protección inmediata, apoyo a las víctimas, buen trato y coordinación con las autoridades y servicios especializados», dice el trabajo.

Tres son las principales modalidades de explotación y abuso

sexual infantil que se dan en los hoteles de Baleares: los casos de prostitución infantil o abuso sexual de niños y adolescentes por parte de clientes, los abusos contra niños hospedados en el hotel cometidos por el propio entorno familiar del menor y los abusos o acoso sexual que cometen miembros del personal.

«Este último es el que más nos duele. Todo es un aprendizaje continuo. Sientes que has fracasado, pero aprendemos de la mano de expertos como la asociación RANA para implementar medidas que permitan reducir las posibilidades de que eso ocurra», explica Catalina Alemany.

► THE CODE

La entidad actúa en más de 20 países y asegura que su compromiso es global y guiado por expertos

La pederastia es una realidad tan dura que muchas personas tienen a pensar que solo se da en otros lugares y en otras familias, pero las estadísticas nos dicen que el abuso sexual infantil ocurre con mayor frecuencia de la que imaginamos y que no entiende de clases u origen. De ahí que la formación sea clave para proteger a los niños, niñas y adolescentes en todos los ámbitos de la sociedad.

«Operamos en 22 países y tenemos un compromiso global. Lo que nos dicen los expertos lo tomamos muy en serio. Comprometemos y sensibilizamos a nuestra plantilla porque la mayor parte de las decisiones que se adoptan para proteger a los niños y adolescentes pasan por nuestros trabajadores y las decisiones que toman», detalla la directora de Responsabilidad Social de Riu.

Explica que «nuestros talleres, siempre de la mano de expertos, nos obligan a estar en una revisión permanente. Cada año desgraciadamente tenemos que reportar algún caso que revela una brecha de seguridad a cubrir.

→ EL APUNTE

La formación del personal permite mayor detección

► La cadena asegura que la formación del personal ha permitido avanzar en la detección. «El equipo de animación tiene una relación de confianza con los niños y hay veces en que el niño les revela en sus vacaciones que está siendo abusado». La formación continua e integral a toda la plantilla es uno de los pilares del sistema. También se aprovecha la digitalización para implantar medidas de control.



Imagen de archivo de un animador de hotel con un niño.

De un tiempo a esta parte, en esta página, venimos abordando un asunto tan delicado como preocupante: el suicidio.

Como recordaréis, hace unos meses publicamos una serie de reportajes centrados en esta realidad. Sus protagonistas fueron una psicóloga especializada en conducta suicida, un policía local que forma a otros agentes sobre cómo actuar ante una persona en riesgo de quitarse la vida, varias personas que, al menos una vez, intentaron suicidarse, así como familiares de quienes no pudieron superar ese sufrimiento.

Historias que dejan huella

Más adelante dimos a conocer dos casos especialmente duros. Uno fue el de Sheila, la joven que se suicidó en el baño de la habitación del hospital en el que estaba ingresada. Para ello, hablamos con sus padres, Reme y Fernando, que tuvieron la enorme valentía de compartir su dolor con un único propósito: ayudar a que otras familias puedan detectar las señales de alarma y buscar ayuda a tiempo. El segundo caso nos lo relató Ramón Mulet, tío de un joven con conducta suicida -e hijo, además, de un hombre que también se quitó la vida-, quien tras sufrir un fuerte episodio de ansiedad pidió ser ingresado, pero no lo consiguió. Aquel muchacho, horas después, se suicidó en su domicilio.

Son historias que cuestan olvidar y que transmiten un mismo mensaje: detrás de cada suicidio hay una persona que sufre y una familia que queda marcada para siempre.

Menos que antes, pero...

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2024 el suicidio fue la segunda causa

El 024 para quienes tengan pensamientos suicidas

Se trata de un servicio gratuito y confidencial, por lo cual no es necesario identificarse



Si los pensamientos suicidas te asedian, no te desesperes. Llama al 024, un servicio gratuito y confidencial creado para ofrecer ayuda a personas como tú.

Que según las últimas encuestas hayan descendido los casos de suicidio, no significa que debamos bajar la guardia

Preocupa que en los últimos años las conductas suicidas parecen afectar cada vez más a jóvenes y adolescentes

de muerte externa en España, con 3.953 fallecimientos, un 4 % menos que el año anterior, cuando se registraron 4.116. De ellos, 2.902 fueron hombres (el 73,4 %) y 1.051 mujeres.

El descenso es, sin duda, una buena noticia. Pero sería un error interpretarlo como una razón para bajar la guardia. Porque sigue preocupando comprobar cómo, en los últimos años, las conductas suicidas parecen afectar cada vez más a adolescentes y personas jóvenes. Por eso conviene seguir hablando del tema con responsabilidad, sin tabúes y con la firme convicción de que prevenir también es salvar vidas.

El 024 contra el suicidio

¿A qué puede agarrarse una persona que siente que ya no puede más? Entre otros recursos, al teléfono 024, un servicio gratuito y confidencial creado para ofrecer apoyo. Un teléfono con el que no es necesario identificarse ni facilitar datos personales, en el que al otro lado tiene profesionales preparados para escuchar sin juzgar, orientar y ayudar a encontrar alternativas cuando la desesperanza parece ocuparlo todo.

También apoya a familiares

El 024 también presta apoyo a familiares, amigos, compañeros de trabajo o docentes que conviven con una persona en riesgo, ofreciéndoles pautas para com-

prender mejor la situación y saber cómo actuar.

Asimismo, atiende a quienes han perdido a un ser querido por suicidio y afrontan un proceso de duelo especialmente complejo, facilitándoles información, orientación y apoyo emocional.

Más visibilidad para este número

Por todo lo dicho, no estaría de más dar mucha más visibilidad a este servicio. Bastaría con encontrarse el número 024 en marquesinas de autobús, paneles publicitarios, edificios públicos o cualquier otro espacio muy transitado. Sin necesidad de añadir nada más. Porque quien lo necesite sabrá perfectamente qué significaba.

Es una opinión.

P. D. Hace tiempo me contaron que en una ciudad holandesa instalaron, a la entrada de un puente desde el que -según se decía- varias personas se arrojan al vacío, un teléfono de ayuda, acompañado de un sencillo mensaje: «Haz una última llamada». Según me dijeron, desde entonces el número de suicidios en ese lugar descendió de forma significativa. Desconozco si la historia es exacta en todos sus detalles, pero la idea que transmite sigue pareciéndome poderosa: a veces una conversación, una mano tendida o una llamada a tiempo pueden marcar la diferencia.



Gamarra explicó el escudo digital que propone el PP a los representantes de las asociaciones sociales.

Educación

El PP nacional imita a Prohens al limitar móvil y pantallas

Cuca Gamarra visita Palma para plantear un escudo digital que prohíba el acceso a las redes sociales hasta los 16 años

J. F. MESTRE
Palma



La vicesecretaría nacional de Regeneración Democrática del Partido Popular, Cuca Gamarra, se trasladó ayer a Palma para reunirse con entidades sociales y representantes de los cuatro consells insulares. El encuentro, en el que estuvo acompañada por la consellera Sandra Fernández, tuvo como objetivo abordar la protección de los menores en los entornos digitales.

Gamarra explicó que su partido quiere trasladar al conjunto de España medidas adoptadas por el Gobierno balear, como la prohibición del uso del teléfono móvil en las aulas y la limitación de las pantallas digitales en determinados cursos. La dirigente popular calificó estas decisiones de «valientes y pioneras» y defendió la necesidad de actuar con urgencia.

Según señaló, los adolescentes acceden cada vez antes a contenidos inapropiados para su edad, una situación que puede afectar a su salud mental y su seguridad. «Como sociedad no nos podemos quedar quietos ante este fenómeno», afirmó. Por ello, el PP propone crear un «escudo digital» en España y Europa, con límites y normas que protejan a los menores frente al mal uso de las redes sociales y al acceso prematuro a determinados contenidos.

Entre las medidas planteadas figura fijar en 16 años la edad mínima para utilizar redes sociales. Entre los 14 y los 16 años, el acceso debe-

ría contar con la autorización de los padres. Gamarra insistió en que la respuesta no puede limitarse a la educación, aunque consideró imprescindible formar a los adolescentes sobre los perjuicios de estas plataformas. Esa formación debe ir acompañada de controles efectivos.

La diputada defendió mecanismos de verificación de edad para acceder a las plataformas digitales, así como sistemas de etiquetado que informen sobre sus contenidos. También recordó casos de acoso y suicidio infantil que, según afirmó, están relacionados con el uso de las redes sociales.

Otro de los asuntos tratados fue el denominado «descanso digital». Gamarra alertó de que muchos niños y adolescentes permanecen conectados durante la noche, lo que repercute en sus horas de sueño, su rendimiento y su salud mental. «Es necesario proteger ese descanso».

Las propuestas forman parte de un decálogo presentado por el PP en el Congreso desde noviembre. No obstante, Gamarra lamentó que hasta ahora no se haya traducido en ninguna iniciativa parlamentaria. Gamarra reclamó, además, una reforma del Código Penal y más instrumentos para que jueces, fiscales y cuerpos de seguridad puedan perseguir los delitos cometidos en el entorno digital. Todo ello, añadió, debe completarse con formación y educación, puesto que los adolescentes se desarrollan en un ámbito plenamente digital.

Gamarra acusó al Gobierno de Pedro Sánchez de no afrontar esta

situación y aseguró que la agenda política está marcada por los escándalos judiciales que afectan al Ejecutivo, en lugar de por los problemas reales de los ciudadanos. También afirmó que el Gobierno, con la ayuda de la presidenta del Congreso, Francina Armengol, bloquea las iniciativas de otros grupos parlamentarios pese a la urgencia del asunto.

La diputada nacional acusó al Gobierno de Sánchez de no afrontar esta situación, asegurando que la agenda de la actualidad está marcada por los escándalos judiciales que salpican al Ejecutivo y no por los problemas reales que sufren los ciudadanos y que merecen encontrar una solución. Por ello, Gamarra se comprometió a presentar este escudo digital, porque considera que es una prioridad. «En estos momentos, lo único en lo que está preocupado el Gobierno de España es que ahora está declarando un imputado en una causa, como es la de Zapatero, en relación a un rescate en el que intervino el Gobierno y del que se habla de una comisión de un 1% sobre 53 millones de euros. La influencia (de Zapatero) solo se podía ejercer sobre el Gobierno», aseguró la política.

Gamarra admitió que la solución a los conflictos derivados de la revolución digital no es sencilla, pero remarcó que esa dificultad no puede servir de excusa para no actuar. Como ejemplo citó la decisión del Gobierno de Marga Prohens de prohibir los teléfonos móviles en las aulas. ■