



**tres**  
salut mental

---

GIRA-SOL  
FUNDACIÓ ES GARROVER  
ESTEL DE LLEVANT

**MEMÒRIA TÈCNICA DE RESULTATS**

***WHAT'S UP! COM VAS DE SALUT MENTAL?***

**CURS 2025-2026 – ILLES BALEARS**

## INDEX

1. Presentació del projecte ..... Pàg. 3
2. Recursos pedagògics..... Pàg. 4
3. El projecte a les Illes Balears: Impacte i resultats..... Pàg. 5
4. Com acompanyar emocionalment els i les nostres fills i filles?.. Pàg. 14
5. Formació professorat..... Pàg. 17
6. Impacte als mitjans.....Pàg.19
7. Agraïments.....Pàg. 20

## 1. Presentació del projecte

*"What's up! Com vas de salut mental?"* és una iniciativa de sensibilització sobre la salut mental adreçada a l'àmbit educatiu. El projecte es va iniciar a Catalunya durant el curs 2015-2016 impulsat per l'organització Obertament, i des del curs 2018-2019 es duu a terme també a les Illes Balears, promogut per l'entitat 3 Salut Mental a través del programa Obertament Balears, que treballa activament per combatre l'estigma associat als problemes de salut mental.

Durant el curs 2025-2026, el projecte ha comptat amb el suport de la Fundació "la Caixa", a través de CaixaBank. Així mateix, el programa Obertament Balears rep finançament de la Conselleria de Famílies i Afers Socials del Govern de les Illes Balears, gràcies a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF social, i compta amb la col·laboració d'AFASMe a Menorca i d'APFEM a Eivissa.

La proposta s'adreça principalment a adolescents, concretament a l'alumnat de l'Educació Secundària Obligatòria. Aquest col·lectiu esdevé clau, ja que, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 50% dels trastorns de salut mental s'inicien cap als 14-15 anys, tot i que la majoria sovint no es detecten ni es tracten a temps.

El benestar emocional dels joves té una incidència directa en el clima escolar i, a la vegada, aquest també influeix en el seu benestar individual. Així, amb aquest projecte no només es beneficia l'alumnat, sinó també el conjunt de la comunitat educativa. A més, un entorn escolar saludable afavoreix tant les relacions personals com els resultats acadèmics i la dinàmica general del centre.

Cada vegada hi ha més consens sobre la importància de fomentar l'autoestima durant l'adolescència per promoure una bona salut mental i prevenir possibles dificultats. Reforçar habilitats com la comunicació, la resolució de problemes o l'autoconfiança pot ajudar a evitar trastorns com l'ansietat, la depressió, els trastorns de conducta o alimentaris, així com altres comportaments de risc

(relacions sexuals no segures, consum de substàncies, conductes agressives, entre d'altres).

Malauradament, molts joves encara amaguen el seu malestar per por al rebuig o a ser jutjats. La manca d'informació i la presència de prejudicis fa que sovint no demanin ajuda, o ho facin massa tard. Això pot tenir conseqüències greus, com una disminució del rendiment escolar, dificultats en les relacions socials, cronificació del problema i, en els casos més greus, risc de suïcidi.

Parlar de salut mental és imprescindible. Conèixer-la, cuidar-la i poder-ne parlar obertament són passos fonamentals per trencar els tabús i les barreres socials que encara l'envolten. En aquest sentit, el projecte ha contribuït a obrir espais dins les aules d'ESO de **35 centres educatius**, on l'alumnat ha pogut reflexionar i expressar-se entorn al seu benestar emocional i mental.

## **2. Recursos pedagògics**

Una de les particularitats clau del projecte és que s'integra dins l'ordenació curricular de l'educació secundària, d'acord amb les directrius establertes per la LOMLOE. El seu disseny s'ajusta als requisits i continguts marcats per la normativa vigent a les Illes Balears en matèria d'educació secundària obligatòria, concretament:

### **La Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, que modifica la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació.**

- El Decret 32/2022, d'1 d'agost, pel qual s'estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears.
- La Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (BOE núm. 295, de 10 de desembre de 2013).
- El Decret 67/2008, de 6 de juny, que regula l'ordenació general dels ensenyaments d'educació infantil, primària i secundària obligatòria a les Illes Balears (BOIB núm. 83, de 14 de juny de 2008).

En el context educatiu actual, cada vegada és més evident la necessitat d'integrar la salut mental com un pilar fonamental del procés d'aprenentatge. Conscients que el benestar emocional és la base indispensable per al desenvolupament integral i el creixement personal dels infants i joves, des d'Obertament Balears es posen a disposició dels centres educatius tres tipus de recursos pedagògics:

- **5 propostes curriculars competencials i avaluables per a 1r d'ESO**, integrades en 5 assignatures diferents i implementades durant el segon i tercer trimestre.
- **11 propostes curriculars competencials i avaluables per a 3r d'ESO**, distribuïdes en 8 assignatures diferents i treballades també durant el segon i tercer trimestre.
- **6 càpsules de treball emocional dirigides a l'alumnat de 1r, 2n i 4t d'ESO**, impartides en les hores de tutoria durant el primer trimestre.

Aquest conjunt de materials compleix amb els criteris del currículum actual, tant pel que fa a la seva estructura com al contingut i metodologia emprats. A més, cada centre pot decidir lliurement quines situacions d'aprenentatge vol implementar i en quin ordre, en funció de les seves necessitats específiques i dels recursos disponibles.

### **3. El projecte a les Illes Balears: Impacte i resultats**

Un cop iniciat el curs, es va dur a terme una campanya de contacte inicial adreçada a aquells centres que ja havien participat el curs anterior o que es consideraven potencials participants. En total, es va fer difusió a **65 centres de tot l'arxipèlag balear: 45 a Mallorca, 8 a Menorca i 12 a les Pitiüses.**

A partir d'aquesta primera acció, la comunicació constant i el seguiment personalitzat s'han centrat en els centres que finalment van formalitzar la seva

inscripció. Amb aquests centres participants s'ha mantingut un acompanyament adaptat al seu nivell d'implicació.



(Foto d'una sessió de testimoni a 3er ESO a l'IES Ses Estacions)

A continuació, es presenten les graelles desglossades per illes que detallen la participació i l'abast del projecte. En cadascuna d'elles es prioritza, en primer lloc, els centres que s'hi van inscriure formalment i amb els quals s'ha treballat de manera col·laborativa. Seguidament, es recullen els centres contactats i/o interessats.

És important assenyalar que aquest volum d' *'interessats'* inclou tant els centres detectats a través de la nostra campanya com aquells que, per iniciativa pròpia, van contactar directament demanant informació. Així mateix, cal destacar que una part d'aquests centres ja ha manifestat el seu interès a participar-hi de cara al curs vinent, oferint així una radiografia completa de la implicació actual i futura a cada territori.

<b>Centres inscrits de Mallorca</b>	
Ies Marratxí (Marratxí)	1
Ies Can Peu Blanc (Sa Pobla)	2
Cc Sant Josep Obrer li (Palma)	3
Cc Sant Felip Neri – Coop. Gorg Blau (Palma)	4
Cc Ramon Llull Santa Maria (Sta. Maria)	5
Ies Can Balo (Marratxí)	6
Cifp Joan Taix (Sa Pobla)	7
Escola Manjon (Palma)	8
Ies Berenguer D'anoia (Inca)	9
Ies Ses Estacions (Palma)	10
Ies Moll Vell (Alcudia)	11
Cc Sant Pere (Palma)	12
Cc Jesus Maria (Palma)	13
Cc Arcangel Sant Rafael (Palma)	14
Cc Beat Ramon Llull (Inca)	15
Ies Nou Llevant (Palma)	16
Ies Josep Font I Trias (Esporles)	17
Ies Madina Mayurqa(Palma)	18
Ies Guillem Colom Casasnoves (Soller)	19
Ies Josep Sureda I Blanes (Palma)	20
Ies Felanitx (Felanitx)	21
Ies Santa Margalida (Santa Margalida)	22
Ies Ramon Llull (Palma)	23
Ies Josep Maria Llopart (Palma)	24
Ies Santanyí (Santanyí)	25
Cc La Inmaculada (Palma)	26
Cc Monti-Sion (Pollença)	27
Ies Inca (Inca)	28
Fra Joan Ballester (Campos)	29
<b>Centres inscrits de Menorca</b>	
Ies Cap de Llevant (Maó)	30
Ies Josep Maria Quadrado (Ciutadella)	31
Ies Biel Martí (Ferreries)	32
Ies Pasqual Calbó (Maó)	33
<b>Centres inscrits d'Eivissa</b>	
Ies Sant Agustí (Sant Agustí)	34
Ies Sa Blanca Dona (Eivissa)	35

<b>Centres contactats i/o interessats de Mallorca</b>	<b>Contactats</b>	<b>Interessats</b>
Ies Portocristo	1	1
Ies Son Rullán (Palma)	2	



**tres**  
salut mental

GIRA-SOL  
FUNDACIÓ ER GARROVER  
ESTEL DE LLEVANT

les Porreres	3	2
les Son Cladera (Palma)	4	
les Arxiduc Lluís Salvador	5	
les Sineu	6	3
les Albuhaire (Muro)	7	
les Santa Maria	8	
Cc Nuestra Señora de Montesión (Palma)	9	4
Cc Sant Frances d'Assís (Manacor)	10	5
les Emili Darder (Palma)	11	
les Guillem Sagrera (Palma)	12	
les Guillem Cifre de Colonya (Pollença)	13	
les Son Pacs (Palma)	14	
les Antoni Maura (Palma)	15	
CC El temple		6
La Puríssima (Palma)		7
les Binissalem	16	8
Bellver College (Palma)		9
les Mossén Alcover (Palma)		10
les Manacor		11
les Josep Maria Thomas (Palma)		12
La Salle (Inca)		13
La Salle (Pont d'Inca)		14
CC Sagrat Cor		15
CC Sant Vicenç de Paül (Inca)		16
les Sant Marçal		17
les Port d'Alcúdia		18
La Salle (Palma)		19
les Aurora Picornell (Palma)		20
les Pintor Joan Miró (Palma)		21
les Alcúdia		22
Col·legi Santa Mònica (Palma)		23
CTEIB		24
<b>Centres contactats i/o interessats de Menorca</b>	<b>Contactats</b>	<b>Interessats</b>
les Maria Àngels Cardona (Ciutadella)	17	
CC La Salle (Maó)	18	
les Josep Maria Guàrdia (Alaior)	19	
les Joan Ramis i Ramis (Maó)	20	
<b>Centres contactats i/o interessats de Eivissa</b>		
les Xarc (Santa Eulàlia del Riu)	21	
les Santa Maria d'Eivissa	22	
les Isidor Macabich (Eivissa)	23	
les Sa Colomina (Eivissa)	24	
les Sa Serra (Sant Antoni de Pormany)	25	
les Quartó de Portmany (Sant Antoni de Pormany)	26	



**tres**  
salut mental

GIRA-SOL  
FUNDACIÓ ER GARROVER  
ESTEL DE LLEVANT

les Balàfia (Sant Joan de Llabritja)	27	
les Algarb (Sant Jordi de Ses Salines)	28	
les Quartó del Rei (Santa Eulàlia del Riu)	29	
les Marc Ferrer (Sant Francesc)	30	

Durant el curs acadèmic 2025-2026, el projecte s'ha implementat finalment en un total de **35 centres educatius**, assolint una presència molt significativa al territori amb un abast de 17 municipis diferents: **29 a l'illa de Mallorca, 4 a l'illa de Menorca i 2 a l'illa d'Eivissa**. Aquesta distribució demostra la consolidació del programa i la capacitat d'arrelar en diferents realitats locals de les nostres illes.

**La participació de 7.552 alumnes i 489 docents**, posa de manifest tant l'impacte del programa com la necessitat de mantenir i reforçar aquest tipus d'intervencions en els centres educatius.

A més, l'interès mostrat per centres que no s'han pogut adherir al projecte durant aquest curs evidencia una demanda creixent que supera la capacitat operativa actual de l'equip. Aquest fet reforça la importància de donar continuïtat al projecte i de consolidar els recursos necessaris per garantir una resposta adequada, sostinguda i de qualitat que permeti arribar a encara més alumnes.

Curs 2025-2026

# 35 centres participants

Alumnat: **7.552** • Professorat: **489**

## What's Up!

Com vas de salut mental?

Mallorca:

IES Marratxí  
IES Can Peu Blanc  
IES Sant Josep Obrer II  
CC Sant Felip Neri- Coop Gorg Blau  
CC Ramon Llull (Santa Maria)  
IES Can Balo  
CIFP Joan Taix  
Escola Manjon  
IES Berenguer d'Anoia  
IES Ses Estacions  
IES Moll Vell  
CC Sant Pere  
CC Jesús Maria  
CC Arcàngel Sant Rafel

CC Beat Ramon Llull  
IES Nou Llevant  
IES Josep Font i Tries  
IES Madina Mayurqa  
IES Guillem Colom Casesnoves  
IES Josep Sureda i Blanes  
IES Felanitx  
IES Santa Margalida  
IES Ramon Llull  
IES Josep Maria Llompart  
IES Santanyi  
CC La Inmaculada  
CC Monti-Sion  
IES Inca  
CC Fra Joan Ballester

Menorca:

IES Cap de Llevant  
IES Josep Maria Quadrado  
IES Biel Martí  
IES Pasqual Calbó

Eivissa:  
IES Sant Agustí  
IES sa Blanca Dona



Ante y col·laboració:





Ante y col·laboració:





Ante y col·laboració:



Ante y col·laboració:



Ante y col·laboració:



www.3salutmental.com



Cal assenyalar que la capacitat operativa de l'equip de treball s'ha vist fortament limitada per la manca de recursos humans suficients per cobrir la totalitat de la demanda llançada. Per aquest motiu, i amb l'objectiu de garantir els estàndards de qualitat i l'acompanyament directe que caracteritzen la nostra intervenció, una part important dels centres interessats ha hagut de quedar en llista de reserva de cara a properes convocatòries, en què s'espera poder ampliar la cobertura tècnica de l'entitat.

Pel que fa als materials implementats, **6 centres han treballat les propostes didàctiques de 1r d'ESO, 15 centres han desenvolupat les activitats de 3r d'ESO i 25 centres han dut a terme les càpsules de treball emocional.**

Al llarg del curs 2025-2026, s'ha fet arribar a tots els centres participants un **diploma distintiu en format digital com a reconeixement de la seva implicació en el projecte.** Aquest diploma els permet visibilitzar la seva participació tant a la seva pàgina web com a través de les xarxes socials.

## IES Cap de Llevant

participa aquest curs 2025-2026 en el projecte



A continuació una taula resum on s'exposen les **dades més significatives** de cada centre educatiu participant en aquest curs:

Nº	Centre	Municipi	Recursos Pedagògics Treballats	Total Alumnat	Total Cursos	Total Docents
1	IES Marratxí	Marratxí	Càpsules Emocionals	328	14	14
2	IES Can Peu Blanc	Sa Pobla	Material 3r	186	8	27
3	CC Sant Josep Obrer II	Palma	Material 1r Material 3r	420	16	40
4	CC Sant Felip Neri- Coop Gorg Blau	Palma	Material 1r Material 3r	54	2	7
5	CC Ramon Llull (Santa Maria)	Santa Maria	Material 3r	19	1	6
6	IES Can Balo	Marratxi	Càpsules emocionals	100	Aules Unitàries	20
7	CIFP Joan Taix	Sa Pobla	Càpsules Emocionals	29	3	3
8	Escola Manjon	Palma	Càpsules Emocionals	43	2	3
9	IES Berenguer d'Anoia	Inca	Càpsules Emocionals	850	36	38
10	IES Ses Estacions	Palma	Càpsules Emocionals Material 3r	216	9	16
11	IES Moll Vell	Alcudia	Càpsules Emocionals	300	13	16
12	CC Sant Pere	Palma	Material 3r	90	4	11
13	CC Jesus Maria	Palma	Material 3r	60	2	12
14	CC Arcangel Rafael	Palma	Càpsules Emocionals	32	1	7
15	IES Cap de Llevant	Maó	Càpsules Emocionals Material 3r	509	27	47
16	CC Beat Ramon Llull	Inca	Càpsules Emocionals	283	11	12
17	IES Josep Maria Quadrado	Ciutadella	Càpsules Emocionals Material 1r Material 3r	484	23	27
18	IES Nou Llevant	Palma	Material 3r	80	4	9

19	IES Biel Martí	Ferrerries	Càpsules Emocionals Material 3r Material 1r	378	19	29
20	IES Josep Font i Tries	Esporles	Material 3r	80	4	1
21	IES Pasqual Calbó	Maó	Càpsules Emocionals Material 1r	198	8	6
22	IES Madina Mayurqa	Palma	Càpsules Emocionals	270	9	10
23	IES Guillem Colom Casesnoves	Soller	Material 3r	66	4	15
24	IES Josep Sureda i Blanes	Palma	Càpsules Emocionals	259	11	11
25	IES Felanitx	Felanitx	Càpsules Emocionals	218	10	15
26	IES Santa Margalida	Santa Margalida	Càpsules Emocionals	240	17	17
27	IES Ramon Llull	Palma	Càpsules Emocionals Material 3r	121	6	2
28	IES Josep Maria Llompart	Palma	Càpsules Emocionals	118	4	6
29	IES Sant Agustí	Eivissa	Càpsules Emocionals Material 3r	402	20	20
30	IES sa Blanca Dona	Eivissa	Càpsules Emocionals	480	19	19
31	IES Santanyí	Santanyí	Càpsules Emocionals	74	5	6
32	CC La Inmaculada	Palma	Càpsules Emocionals	74	3	2
33	CC Montisyon	Pollença	Càpsules Emocionals	49	3	2
34	IES Inca	Inca	Càpsules Emocionals	390	17	8
35	Fra Joan Ballester	Campos	Material 1r	52	2	5
x	<b>Total Centres Educatius: 35</b>	<b>Municipis: 17</b>	<b>Material 1r: 6 Material 3r: 15 Càpsules: 25</b>	<b>Total alumnes: 7552</b>	<b>Total Cursos: 334</b>	<b>Total Docents: 489</b>

L'avaluació de la satisfacció de les parts implicades s'ha realitzat mitjançant qüestionaris en línia. Concretament, s'ha recollit la valoració d'un membre de l'equip coordinador de cada centre i, de manera anònima, la de l'alumnat participant.

A continuació es presenten alguns dels aspectes més rellevants de l'impacte del projecte durant aquest curs 2025-2026, a partir de les **valoracions recollides a través dels equips coordinadors dels centres:**

La taxa de resposta ha estat del 68,57%, contestant el qüestionari 24 dels 35 centres educatius adherits al projecte.

Un 58% dels centres estan **totalment d'acord** en que l'acompanyament, assessorament i seguiment per part de 3 Salut Mental ha estat adequat, i un 41,7% comenta que hi estan **d'acord**.

En aquells centres que han pogut quantificar-ho, s'ha registrat un total **de 150 alumnes que, després del projecte, s'han acostat a parlar amb l'orientador/a o amb algun/a docent de confiança sobre la seva salut mental**. Amés, cal afirmar que a molts de centres no s'han posat comptabilitzar amb exactitud el nombre d'alumnes. Així, el nombre real seria superior als 150.

Alguns dels comentaris que ens han deixat els coordinadors són els següents:

*“És difícil comptabilitzar i donar un nombre, però cada vegada més adolescents s'apropen i empren un recurs o altre per parlar sobre salut mental (tutors, equip directiu, comissió de convivència, orientadores, psicòloga educativa, infermeres de la consulta jove, policia tutor, etc.)”*

*“Molts, no es podria donar una dada perquè han sigut molts”*

El **81.8%** dels centres que han treballat el material de 3r d'ESO valoren **molt positivament la visita testimoni de l'activista dins l'aula**.

La **valoració general del projecte** per part de l'equip docent i directiu és de **8,33 sobre 10**.

**Finalment, la majoria dels centres participants recomanarien el projecte a altres centres educatius, amb un percentatge del 87,5%.**

A continuació, es presenten les dades més destacades que s'han extret dels qüestionaris de satisfacció respostos per l'alumnat:

Nombre de respostes registrades	Nivell de satisfacció	Recomanaries el material treballat?	Arran del projecte tinc més preparació sobre salut mental
531	72.9 % satisfet	80,6% si	77.9% si

Per tant, a nivell general l'alumnat, **7 de cada 10 es mostren satisfets/es amb el projecte i 8 de cada 10 recomanarien el material treballat a altres companys i companyes.**

Alguns dels comentaris que ens han deixat els alumnes als qüestionaris de satisfacció són els següents:

*“És un material molt important per treballar a classe, ja que es parla molt poc de salut mental i és molt important saber quins problemes hi ha, i saber demanar ajuda si tens algun problema.”*

*“M'ha servit de molta ajuda poder tenir contacte directe amb algú que ha patit tant, sabent que tinc a persones que també ho estan passant malament per la salut mental, influït jo mateix. Ara sé com tractar millor amb una mala salut mental.”*

#### **4. Com acompanyar emocionalment els i les nostres fills i filles?**

Tenint en compte les valoracions recollides durant el curs 2024-2025, aquest curs 2025-2026 hem tornat a organitzar, des del projecte *What's-up! Com vas de salut mental?*, un taller formatiu adreçat a famílies amb adolescents en edat escolar de les Illes Balears. L'objectiu ha estat, un any més, contribuir

conjuntament a millorar el benestar emocional dels i les joves, així com el de tot l'entorn familiar.

El taller s'ha estructurat en quatre sessions formatives, que s'han dut a terme els dimecres del mes d'abril, en horari de capvespre. Aquest any, amés, hem ofert la possibilitat de visualitzar les sessions en diferit, gravant cada una de les sessions i posant-les a disposició de les famílies que no es varen poder connectar en directe. El motiu va ser facilitar la participació de les famílies, i que no quedessin fora aquelles famílies per motius horaris.



Amb una mirada sensibilitzada i sense prejudicis podem acompanyar els nostres fills i filles en un procés d'autoconeixement i promoure el seu benestar emocional i mental. **Vos volem convidar a participar en aquest taller de 4 sessions:**

**15 d'abril (Sessió 1 i 2) de 17 a 19 h**  
**22 d'abril (Sessió 3) i 29 d'abril (Sessió 4) de 17 a 18.30 h**  
(Places limitades)

Inscripció a: [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)



- Dimecres 15 d'abril de 2026, de 17:00 a 19:00 h  
**Sessió 0 Introductòria:** Com acompanyar emocionalment els nostres fills i filles? i **Sessió 1 Programa d'aprofundiment:** Parlem de salut mental amb els nostres fills i filles.
- Dimecres 22 d'abril de 2026, de 17:00 a 18:30 h  
**Sessió 2 - Programa d'aprofundiment:** Promovem la salut mental en l'educació en família. Salut mental, família i escola.
- Dimecres 26 d'abril de 2026, de 17:00 a 18:30 h

Sessió 3 - **Programa d'aprofundiment:** Parlem de salut mental i autolesions.

**Formació a càrrec de:**

Professionals, activistes i familiars de 3 Salut Mental (Programa Obertament Balears, i Programa Famílies de Gira-sol, d'Estel de Llevant i d'Es Garrover).

A continuació, es presenta un breu resum dels resultats de satisfacció de les persones participants en el taller formatiu:

**L'acció de sensibilització ha estat ben organitzada** en termes d'informació, continguts, participació i debat, amb un 66,7% totalment d'acord i un 33,3% d'acord.

**Els continguts de les sessions** han respost a les necessitats de les famílies participants, amb un 83,3% totalment d'acord.

**La metodologia emprada** ha estat ben valorada amb la totalitat d'acord en la metodologia.

**El 50% ha considerat que la durada i l'horari** han estat les adequades.

**L'experiència ha permès a moltes persones reflexionar sobre les seves actituds i creences envers la salut mental**, amb un 100% de les respostes.

**El 100% valoren totalment d'acord en que la valoració global del taller ha estat molt bona.**

	Nombre de participants	Taxa de resposta qüestionaris satisfacció	Valora l'acció de sensibilització de forma general (escala 1 al 4)
Sessió 1 i 2	22	66,67%*	100% 4 de 4.
Sessió 3	19		
Sessió 4	9		

Pel que fa a la participació, les sessions varen comptar amb 22 participants a les sessions 1 i 2, 19 participants a la sessió 3 i 9 participants a la sessió 4. La taxa de resposta al qüestionari de satisfacció final va ser del 66,67%, calculada sobre les persones que varen completar totes les sessions del taller.

Les persones que varen respondre el qüestionari varen valorar l'acció de manera molt positiva, amb un 100% de respostes situades en el nivell màxim de satisfacció, és a dir, 4 sobre 4. Així mateix, el 100% de les persones participants que varen respondre consideren que la valoració global del taller ha estat molt bona.

A partir dels bons resultats obtinguts, tant pel que fa a la valoració positiva de les famílies participants com a la col·laboració amb el Programa de Famílies de les tres entitats membres de 3 Salut Mental, es constata la necessitat de donar continuïtat a aquest taller durant el proper curs escolar.

El taller ha permès oferir eines pràctiques a les famílies per acompanyar emocionalment els seus fills i filles adolescents, alhora que ha contribuït a que les famílies es sentin involucrades en el projecte com un dels eixos principals també per a la prevenció de malestars emocionals i facilitadors a l'hora de la detecció de possibles trastorns de salut mental.

Les dificultats de conciliació, els ritmes de vida actuals i la disponibilitat limitada de moltes famílies fan necessari continuar repensant els formats, els canals de difusió i les estratègies de participació, amb l'objectiu de facilitar-ne l'accés i augmentar-ne la implicació en futures edicions.

## 5. Formació professorat

Durant el curs 2025-2026, des del projecte *What's-up! Com vas de salut mental?*, s'ha organitzat una formació específica adreçada a professionals del món educatiu. Aquesta iniciativa, impulsada per Obertament Balears, ha sorgit com a

resposta a les demandes expressades pel propi professorat. La formació s'ha desenvolupat en format de seminari web i s'ha desenvolupat de la següent manera:

El seminari web ha consistit en **tres sessions gravades i posades a disposició dels docents per a que puguin ser visualitzades en qualsevol moment**. L'eina utilitzada ha estat la plataforma *Jumpshare*, que permetia gravar les sessions i compartir-les a través d'enllaços web sense que sigui necessari registrar-se. La plataforma *Jumpshare* ens permetia compartir el contingut del material però també ens donava seguretat per protegir aquest material, amb la opció de que els vídeos no es poguessin descarregar i també posant un límit de temps per a la visualització del contingut.

Aquests enllaços eren compartits amb els/les coordinadors/es del projecte a cada centre educatiu, i aquest/a s'ocupava de compartir-les entre el professorat interessat.

L'objectiu d'aquestes sessions, era conscienciar al professorat en la execució d'unes bones pràctiques a l'hora d'intervenir amb l'alumnat, potenciant la sensibilització d'aquest tema per a eliminar situacions d'estigma i discriminació entre el professorat, i conscienciant sobre el paper que té el professorat de detecció de situacions de malestar emocional i d'acompanyament per a poder facilitar la demanda d'ajuda, així com altres accions per promoure espais segurs a l'aula on els alumnes puguin expressar més lliurement les seves emocions.

Després de passar els qüestionaris de satisfacció al professorat que hi va participar, la conclusió ha estat positiva, observant que el **83,3% dels assistents estan d'acord en que aquesta experiència m'ha fet qüestionar-me pensaments i actituds envers a la salut mental**. Amés també un **83,3%** contestaren que l'acció ha permès un debat ric i els assistents es mostraren satisfets amb l'intercanvi.

La conclusió final és positiva, i ens permet extreure la conclusió final de que el projecte *What's-up! com vas de salut mental?* pugui arribar també als docents i que es sentin inclosos i destinataris d'aquest projecte.

- **“Presentació tècnica del projecte What's Up! Com vas de salut mental?”**

Amb aquest seminari es va voler oferir orientacions i pautes pràctiques per a l'actuació i l'abordatge de situacions que poden sorgir a l'aula com a resultat de la implementació del projecte.

2 d'octubre de 2025.

Durada: 2h

Ponents: Sebastià Beltran Mas i Aina Bonets, tècnics d'Obertament Balears (àmbit educatiu).

Assistents: 11

## 6. Impacte als mitjans

Aquest curs 2025-26 l'impacte als mitjans de comunicació ha estat el següent:

- 25/09/25 Entrevista a “Hoy por hoy Mallorca” de la cadena Ser al ponent de l'acte Pablo R. Coca

<https://cadenaser.com/baleares/2025/09/25/conversamos-con-pablo-rodriguez-mi-hermana-padece-un-trastorno-genetico-y-conseguí-conectar-con-ella-a-traves-del-arte-y-mi-proyecto-occimorons-radio-mallorca/>

- 28/09/25 Entrevista a Diario de Mallorca a Pablo R. Coca

<https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2025/09/28/pablo-r-coca-psicologo-hay-121983784.html>

- 24/06/2026 Balanç *What's Up! Com vas de salut mental?* curs 25-26

<https://www.obertamentbalears.org/ca/noticia/mes-de-7-500-alumnes-de-secundaria-han-participat-en-el-what-s-up-com-vas-de-salut-mental-aquest-curs-2025-26>

## 7. Agraïments

Des de 3 Salut Mental volem expressar el nostre agraïment a totes les persones, institucions i entitats que han fet possible que, durant el curs 2025-2026, la implementació del projecte *What's up! Com vas de salut mental?* dins les aules de les Illes Balears hagi estat una realitat.

El nostre agraïment va especialment a:

- Tot l'alumnat que ha participat activament en el projecte.
- Els equips directius i docents dels 35 centres educatius que, des del primer moment, van apostar per incorporar dins el seu programa la temàtica del treball emocional, la salut mental i la lluita contra l'estigma.
- Els i les activistes que han col·laborat compartint les seves experiències i testimonis.
- **AFASMe**, pel seu suport i acompanyament en el desplegament del projecte a l'illa de Menorca.
- **APFEM**, pel seu suport i acompanyament a les Pitiüses.
- **La Fundació "la Caixa"**, pel seu suport a través de **CaixaBank**.
- **La Conselleria d'Afers Socials i Esports**, pel finançament del projecte mitjançant l'IRPF Social.
- **La Conselleria d'Educació i Universitats**, a través de **Convivèxit**.
- **La Conselleria de Salut**, mitjançant la **Direcció General de Salut Mental**.

Gràcies a totes aquestes col·laboracions, hem pogut continuar avançant cap a una educació més compromesa amb el benestar emocional i la salut mental dels i les joves.