



tres
salut mental

GIRA-SOL
FUNDACIÓ ES GARROVER
ESTEL DE LLEVANT

MEMÒRIA TÈCNICA DE RESULTATS

FLIP UP, dona una volta a les teves emocions

CURS 2025-2026

INDEX

1. Presentació del projecte	Pàg. 3
2. Objectius del projecte	Pàg. 4
3. Desenvolupament del projecte	Pàg. 5
4. Dades d'execució.....	Pàg. 7
5. Resultats i avaluació	Pàg. 10
6. Comissió de seguiment	Pàg. 14
7. Conclusions.....	Pàg. 15
8. Propostes de millora i continuïtat.....	Pàg. 18
9. Impacte als mitjans.....	Pàg. 20
10. Agraïments.....	..Pàg. 23

1. Presentació del projecte

El projecte **FLIP UP, dona una volta a les teves emocions** és un programa de promoció del benestar emocional i prevenció de la salut mental adreçat a adolescents i joves d'entre 14 i 17 anys que cursen Formació Professional Bàsica (FPB) als centres educatius de Mallorca. El projecte neix amb la voluntat d'oferir als centres educatius una eina pràctica i vivencial per treballar les emocions amb l'alumnat, afavorint el desenvolupament de competències com l'autoconeixement, la regulació emocional, l'autoestima, la resiliència i la comunicació assertiva.

La intervenció es concreta en un itinerari de sis tallers grupals d'una hora de durada cadascun, impartits en horari lectiu i amb una periodicitat quinzenal. Els tallers es desenvolupen mitjançant una metodologia activa, participativa i adaptada al llenguatge adolescent, amb l'objectiu de crear espais segurs on els joves puguin reflexionar sobre el que senten, compartir experiències i adquirir eines útils per afrontar les dificultats del dia a dia. El projecte incorpora també actuacions complementàries com l'elaboració d'una guia didàctica per a docents i famílies, la dinamització d'un canal de difusió per WhatsApp i la creació de continguts audiovisuals a través de TikTok.

El projecte ha estat impulsat per la Direcció Insular de Joventut i Participació del Consell de Mallorca i executat per Associació 3 Salut Mental, entitat amb una àmplia trajectòria en l'àmbit de la salut mental comunitària, la prevenció i la sensibilització social. La col·laboració entre ambdues institucions ha fet possible el desplegament del programa als centres educatius de l'illa durant el curs escolar 2025-2026.

El període d'execució del projecte ha comprès des de l'1 de setembre de 2025 fins al 30 de juny de 2026, coincidint amb el calendari lectiu del curs escolar. Durant aquest període s'han dut a terme les tasques de difusió, inscripció, planificació, execució dels tallers, coordinació amb els centres educatius, seguiment tècnic i avaluació final del programa.

La finalitat d'aquesta memòria és recollir de manera ordenada el desenvolupament del projecte, les actuacions realitzades, les dades d'execució, els resultats obtinguts i la valoració global de l'experiència. El document permet deixar constància del grau d'assoliment dels objectius plantejats, identificar els principals impactes observats i formular propostes de millora i continuïtat de cara a futures edicions del programa.

2. Objectius del projecte

Objectiu general

Millorar el benestar emocional i la salut mental del jovent participant mitjançant el desenvolupament d'habilitats d'identificació, expressió i regulació emocional, proporcionant eines pràctiques que els ajudin a comprendre millor el que senten, gestionar les dificultats quotidianes de manera més saludable i reforçar la seva autoestima, la seva resiliència i la qualitat de les seves relacions interpersonals.

Objectius específics

- Afavorir l'autoconeixement emocional, ajudant l'alumnat a identificar, posar nom i comprendre les seves emocions i els factors que les desencadenen.
- Proporcionar estratègies concretes de regulació emocional per gestionar emocions com la ira, la tristesa, l'ansietat, la frustració o l'estrès.
- Enfortir l'autoestima i la confiança personal, promovent una mirada més realista, positiva i respectuosa cap a un mateix.
- Potenciar la comunicació emocional i assertiva, facilitant l'expressió de necessitats, opinions i emocions de manera adequada.
- Crear espais segurs dins els centres educatius on els joves puguin compartir vivències, sentir-se escoltats i experimentar que parlar de salut mental és natural i possible.
- Millorar la convivència i el clima d'aula, fomentant l'empatia, el respecte i el reconeixement mutu entre els membres del grup.
- Contribuir a consolidar una cultura de benestar emocional als centres educatius, oferint recursos útils també al professorat i a les famílies per donar continuïtat al treball iniciat als tallers.

3. Desenvolupament del projecte

Metodologia de treball

El projecte FLIP UP s'ha desenvolupat mitjançant una metodologia vivencial, participativa i adaptada a la realitat de l'alumnat de Formació Professional Bàsica. L'enfocament metodològic ha prioritzat la creació d'un espai segur, proper i no jutjador, on els joves s'han pogut expressar amb llibertat i reflexionar sobre les seves emocions a partir de la pròpia experiència.

Cada grup ha participat en un itinerari de sis tallers d'una hora de durada, realitzats en horari lectiu i amb una periodicitat quinzenal. Les sessions han combinat recursos audiovisuals propers al llenguatge adolescent, dinàmiques grupals, activitats creatives, debats, exercicis de respiració i tècniques de regulació emocional. La presència del professorat referent durant els tallers ha facilitat la continuïtat del treball emocional dins l'aula i la integració dels aprenentatges en el dia a dia del centre.

Descripció dels 6 tallers

El programa s'ha estructurat en sis tallers seqüencials, cadascun centrat en una temàtica específica relacionada amb el benestar emocional:

- 1. Emocions que connecten**

Taller orientat a identificar fonts de benestar, treballar l'agraïment i reforçar les emocions positives.

- 2. Quan esclato**

Espai per reconèixer els desencadenants de la ira i l'estrès, i practicar estratègies de regulació emocional.

- 3. La calma com a superpoder**

Taller centrat en la gestió de l'ansietat i l'aprenentatge de recursos per recuperar la calma.

4. **Autoestima i mirada pròpia**

Sessió dedicada a la construcció d'una autoimatge més amable i realista.

5. **Fortaleses emocionals i resiliència**

Identificació de les pròpies qualitats i recursos personals per afrontar les dificultats.

6. **Qui soc quan sento...?**

Reflexió final sobre la relació entre emocions i identitat, reforçant la idea que les emocions no defineixen la persona.

Activitats complementàries

A més dels tallers, el projecte ha incorporat diverses actuacions complementàries amb l'objectiu de reforçar i ampliar l'impacte de la intervenció.

Guia didàctica

S'ha elaborat una guia de recursos adreçada principalment al professorat, però també útil per a orientadors i famílies. Aquest material recull orientacions pedagògiques, activitats complementàries i informació pràctica per continuar treballant el benestar emocional dins i fora de l'aula.

Canal de difusió per WhatsApp

S'ha habilitat un canal de difusió per compartir periòdicament continguts breus sobre salut mental, recursos d'ajuda i missatges de sensibilització adaptats al públic juvenil.

Compte de TikTok

S'ha creat un perfil específic del projecte per publicar vídeos curts i atractius sobre emocions, autocura i benestar, utilitzant un format i un llenguatge propers a l'univers comunicatiu dels adolescents.

Coordinació amb els centres educatius

La coordinació amb els centres educatius ha estat una peça clau per al bon desenvolupament del projecte. Abans d'iniciar les intervencions, s'ha mantingut contacte amb els equips directius, tutors i departaments d'orientació per concretar els

grups participants, el calendari de sessions i les necessitats específiques de cada centre.

Durant el curs s'ha mantingut una comunicació continuada per gestionar incidències, adaptar continguts quan ha estat necessari i recollir les valoracions del professorat. Aquesta relació estreta amb els centres ha afavorit una implementació flexible, ajustada a la realitat de cada grup i alineada amb les necessitats detectades pels professionals educatius.

4. Dades d'execució

Nombre de centres participants

Durant el curs 2025-2026 han participat en el projecte un total de **30 centres educatius** de Mallorca que imparteixen Formació Professional Bàsica. La participació d'aquests centres ha permès desplegar el projecte en diferents zones de l'illa i arribar a alumnat amb perfils i realitats molt diverses.

Nom del centre educatiu	Localitat i municipi
CC Ramon Llull. Andratx	Andratx
IES CAPDEPERA	CAPDEPERA
IES Can Balo	Es Pont d'Inca (Marratxí)
IES Felanitx	Felanitx
IES Berenguer d'Anoia	Inca
CIFP PAUCASESNOVES	INCA
CIFP Pere de Son Gall	Llucmajor
CIFP POLITÈCNIC DE LLEVANT	MANACOR
IES Marratxí	Marratxí
CIFP L'EMBAT	PALMA
CIFP Francesc de Borja Moll	Palma
CIFP Juníper Serra	Palma
IES Josep Sureda i Blanes	Palma

CC SANT FELIP NERI - Goorg Blau	Palma
CC TothEducatiu	Palma
IES Josep Maria Llompart	Palma
CC Sant Josep Obrer II	Palma
IES Politècnic	Palma
IES GUILLEM SAGRERA	PALMA - PALMA DE MALLORCA
IES Son Pacs	Palma- Son Sardina 07120
CIFP SON LLEBRE	PLA DE NA TESA (MARRATXÍ)
IES Alcúdia	PLATJA D'ALCÚDIA. ALCÚDIA
CC Es Liceu	Pont d'Inca, Marratxí
IES Porto Cristo	Porto Cristo (Manacor)
IES S'ARENAL	S'ARENAL- LLUCMAJOR
CIFP JOAN TAIX	SA POBLA
IES Santa Margalida	Santa Margalida
IES Calvià	Santa Ponça (Calvià)
IES Guillem Colom Casasnoves	Sóller
CEE Son Ferriol	Son Ferriol (Palma)

Nombre de grups atesos

En el conjunt del curs s'han atès **71 grups-classe** de Formació Professional Bàsica. Cada grup ha estat incorporat a un itinerari de sis tallers orientats al desenvolupament de competències emocionals i habilitats de regulació emocional.

Nombre de tallers realitzats

Atès que cada grup tenia previst rebre sis sessions, la planificació global del projecte contemplava un total de **426 tallers** (71 grups × 6 tallers).

En el moment d'elaboració d'aquesta memòria, i tenint en compte totes les dades del curs 2025/26, s'han realitzat **424 tallers**, la qual cosa representa un **99,5 % del total previst**. Els tallers no realitzats corresponen a dos grups que no varen poder completar el sisè i darrer taller de l'itinerari. Aquesta situació es va produir perquè, en el moment de planificació de les sessions, l'equip del centre no va tenir en compte que l'alumnat

d'aquests cursos ja es trobaria en període de pràctiques durant les dates previstes per a la darrera sessió, fet que va impossibilitar-ne la realització. Tot i això, tant l'alumnat com el professorat sí que varen poder fer-nos arribar les seves valoracions finals del programa, permetent recollir igualment informació rellevant per a l'avaluació global del projecte.

Nombre total de participants

Durant el curs 2025/26 el nombre acumulat de participacions registrades als tallers és de **4.007 assistències d'alumnes**. La mitjana d'assistència és de **9.4** alumnes per taller. Cal tenir en compte que aquesta xifra correspon al total de participacions acumulades al conjunt de sessions realitzades, de manera que un mateix alumne hi pot aparèixer diverses vegades, una per cada taller al qual ha assistit.

Municipis on s'ha desenvolupat el projecte

El projecte s'ha implementat en centres educatius situats en diferents municipis de Mallorca, afavorint una cobertura territorial àmplia i equilibrada. Els 30 centres, que han implementat el projecte estan distribuïts per tots els àmbits geogràfics de l'illa:

- **Palma i àrea metropolitana:** Palma, Marratxí, Calvià, Andratx.
- **Raiguer i Pla:** Inca, Binissalem, sa Pobla.
- **Tramuntana:** Sóller, Alcúdia.
- **Llevant:** Manacor, Capdepera.
- **Migjorn i Sud:** Lluçmajor, Felanitx.

En total, el projecte s'ha desenvolupat en **13 municipis de Mallorca**, fet que evidencia la seva capacitat d'arribar a diferents realitats territorials i educatives de l'illa.

5. Resultats i avaluació

Resultats dels qüestionaris PRE i POST

L'avaluació de l'alumnat s'ha realitzat mitjançant un qüestionari inicial (PRE) i un qüestionari final (POST), amb una escala de valoració d'1 a 5. Els resultats mostren una evolució global positiva en la majoria dels indicadors relacionats amb l'autoconeixement emocional, la regulació emocional i la capacitat per demanar ajuda. Cal destacar que molts indicadors ja partien de puntuacions relativament elevades en

el qüestionari inicial, fet que fa especialment rellevant que s'hagin mantingut o millorat després de la intervenció.

Les millores més destacades s'observen en els següents aspectes:

- **Posar nom a les emocions:** de **3,5 a 3,6**.
- **Calmar-se quan estan nerviosos o enfadats:** de **3,2 a 3,4**.
- **Percepció d'haver après estratègies útils:** de **3,3 a 3,5**.
- **Capacitat per demanar ajuda emocional:** de **3,0 a 3,1**.
- **Opinió positiva d'un mateix:** de **3,7 a 3,8**.
- **Reconeixement de qualitats o fortaleces personals:** de **3,7 a 3,8**.

Altres indicadors, com la capacitat d'identificar com se senten en diferents situacions (**3,8**), la percepció de sentir-se capaços davant situacions difícils (**3,8**), la capacitat de posar límits (**3,9**) o la percepció de tenir persones amb qui parlar quan es troben malament (**3,9**), es mantenen estables en valors ja elevats, fet que també constitueix un resultat positiu.

El qüestionari final incorpora també alguns ítems específics sobre la utilitat del programa. En aquest sentit:

- L'afirmació **"Els tallers m'han ajudat a conèixer-me"** obté una puntuació mitjana de **3,5 sobre 5**.
- L'ítem **"L'institut m'ajuda a entendre com em sento"** obté una puntuació de **2,9 sobre 5**, sent l'indicador més baix del qüestionari i posant de manifest la necessitat de continuar reforçant el treball en benestar emocional dins els centres educatius.
- La **valoració general del taller** assoleix una puntuació de **4,2 sobre 5**, la qual cosa reflecteix un elevat grau de satisfacció per part de l'alumnat.

En conjunt, els resultats indiquen que el projecte contribueix a millorar la consciència emocional, reforçar l'autoconeixement i proporcionar eines pràctiques que els joves perceben com a útils per al seu dia a dia. També evidencien la importància de continuar promovent espais estables de benestar emocional dins els centres educatius per donar continuïtat al treball iniciat als tallers.

Qüestionari alumnat previ		
Valoración: Escala 1 a 5		Media
1	1. Identifico com em sento en diferents situacions (1-5)	3,8
2	2. Sé posar nom a les emocions que sento (1-5)	3,5
3	3. Expressar el que sento sense fer mal (1-5)	3,5
4	4. Sé calmar-me quan estic nerviós/enfadat (1-5)	3,2
5	5. He après estratègies útils (1-5)	3,3
6	6. Puc demanar ajuda emocional (1-5)	3,0
7	7. Tinc una opinió positiva de mi mateix/a (1-5)	3,7
8	8. Reconec qualitats o fortaleces (1-5)	3,7
9	9. Em sento capaç davant situacions difícils (1-5)	3,8
10	10. Em relaciono respectuosament (1-5)	4,2
11	11. Sé posar límits (1-5)	3,9
12	12. Tinc persones amb qui parlar si estic malament (1-5)	3,9

Qüestionari alumnat POST		
Valoración: Escala 1 a 5		Media
1	1. Identifico com em sento en diferents situacions (1-5)	3,8
2	2. Sé posar nom a les emocions que sento (1-5)	3,6
3	3. Expressar el que sento sense fer mal (1-5)	3,5
4	4. Sé calmar-me quan estic nerviós/enfadat (1-5)	3,4
5	5. He après estratègies útils (1-5)	3,5
6	6. Puc demanar ajuda emocional (1-5)	3,1
7	7. Tinc una opinió positiva de mi mateix/a (1-5)	3,8
8	8. Reconec qualitats o fortaleces (1-5)	3,8
9	9. Em sento capaç davant situacions difícils (1-5)	3,8
10	10. Em relaciono respectuosament (1-5)	4,2
11	11. Sé posar límits (1-5)	3,9
12	12. Tinc persones amb qui parlar si estic malament (1-5)	3,9
13	13. L'institut m'ajuda a entendre com em sento (1-5)	2,9
14	14. Els tallers m'han ajudat a conèixer-me (1-5)	3,5
15	15. Valoració general del taller	4,2

Valoració del professorat

La valoració realitzada pels docents referents és molt positiva. La puntuació global del projecte per part del professorat és de **4,6 sobre 5**, i la coordinació amb l'equip dinamitzador obté la puntuació més alta amb **4,7 sobre 5**.

Altres aspectes especialment ben valorats són:

- Complement útil per a la tutoria: 4,6.
- Continguts adaptats a la realitat del grup: 4,6.
- Connexió entre els tallers i el dia a dia de l'aula: 4,3.
- Tallers motivadors i interessants: 4,1.

El professorat identifica també millores en l'expressió emocional, la capacitat de parlar sobre com se senten, la cohesió del grup i el clima d'aula, amb puntuacions de **3,7 sobre 5** en tots aquests indicadors.

Un altre indicador especialment rellevant és que **213 alumnes s'han apropiat al professorat, als orientadors o a altres professionals per demanar ajuda o assessorament** arran de la participació en el projecte.

Els comentaris recollits reforcen aquesta valoració. Expressions com *"és una proposta molt interessant i necessària"*, *"els tallers han estat molt necessaris"*, *"esperam que es repeteixi el curs que ve"* o *"és molt recomanable per a tots els centres"* evidencien la bona acollida del programa.

<i>Valoració final docents referents (professorat)</i>	
<i>Valoración: Escala 1 a 5</i>	Media
1. Canvis positius en expressió emocional (1-5)	3,7
2. Capacitat per parlar de com se senten (1-5)	3,7
3. Millora actitud respectuosa/empàtica (1-5)	3,7
4. Millora de cohesió i clima d'aula (1-5)	3,7
5. Tallers motivadors i interessants (1-5)	4,1
6. Complement útil per a la tutoria (1-5)	4,6
7. Continguts adaptats a la realitat del grup (1-5)	4,6
8. Connexió entre tallers i dia a dia a l'aula (1-5)	4,3
9. Coordinació amb equip dinamitzador (1-5)	4,7
10. Valor global del projecte per al centre (1-5)	4,6
Número d'alumnat que s'ha apropiat a demanar ajuda o assessorament:	213

Valoració qualitativa de l'equip tècnic

L'equip dinamitzador ha registrat observacions sistemàtiques després de cada sessió.

Les puntuacions mitjanes, en una escala d'1 a 5, han estat les següents:

- Dinàmica emocional observada: **3,8**
- Participació activa de l'alumnat: **4,1**
- Respecte i escolta entre iguals: **3,9**
- Expressió emocional oberta i respectuosa: **3,8**
- Cohesió i cooperació grupal: **3,9**
- Actitud i receptivitat cap al taller: **4,1**
- Valoració global de les sessions: **3,9**

Aquestes dades mostren que, malgrat les dificultats pròpies d'alguns grups, la major part de les sessions s'han desenvolupat en un clima adequat i amb una participació elevada.

Les observacions qualitatives destaquen que molts grups han anat augmentant progressivament el nivell d'obertura emocional, confiança i implicació. També s'ha constatat que, en determinats casos, els tallers han esdevingut espais especialment significatius per abordar situacions de bullying, conflictes de convivència, baixa autoestima o malestar emocional intens.

Principals impactes observats

L'anàlisi conjunta de les dades quantitatives i qualitatives permet identificar diversos impactes rellevants del projecte:

- Millora de la capacitat de l'alumnat per identificar i expressar les seves emocions.
- Aprenentatge d'estratègies concretes per gestionar l'estrès, la ira i l'ansietat.
- Increment de la predisposició a demanar ajuda quan apareix malestar emocional.
- Millora del clima relacional i de la cohesió en nombrosos grups.
- Creació d'espais segurs de diàleg i reflexió dins els centres educatius.
- Normalització de la conversa sobre salut mental i emocions.
- Detecció de situacions personals i grupals que han requerit suport addicional.

Els comentaris de l'alumnat reflecteixen de manera molt clara aquest impacte. Frases com *"M'ha ajudat a conèixer-me millor"*, *"M'ha ajudat molt a estar bé amb jo mateix"*, *"He reflexionat molt sobre la meva autoestima i la meva gestió emocional"* o *"M'agradaria continuar tot el curs"* mostren que els tallers no només han estat ben valorats, sinó que han tingut un efecte real en el procés de creixement personal dels participants.

En conjunt, els resultats obtinguts confirmen que FLIP UP és una intervenció útil, ben valorada i amb una clara capacitat per promoure el benestar emocional i la prevenció en salut mental dins l'àmbit educatiu.

6. Comissió de seguiment

Reunions realitzades

Al llarg del curs 2025-2026 s'ha constituït i consolidat la Comissió Tècnica de Seguiment del projecte FLIP UP, integrada per representants de la Direcció Insular de Joventut i Participació i de Associació 3 Salut Mental. Aquest espai ha permès fer un seguiment continuat de l'execució del projecte, analitzar-ne els resultats i prendre decisions orientades a garantir-ne la qualitat i la continuïtat.

Durant el curs s'han realitzat sis reunions de seguiment, amb les dates següents:

- 16 de setembre de 2025
- 28 d'octubre de 2025
- 2 de desembre de 2025
- 19 de gener de 2026
- 23 de març de 2026
- 21 d'abril de 2026

En la reunió del 28 d'octubre de 2025 es va formalitzar la constitució de la Comissió Tècnica de Seguiment, designant com a presidenta Carme Ripoll, com a secretària Rosalia Benítez i com a vocal Òscar Ramírez.

Principals acords i aportacions

Al llarg de les diferents reunions, la Comissió ha abordat els aspectes estratègics i operatius més rellevants del projecte. Entre les principals aportacions i acords adoptats destaquen els següents:

Definició metodològica i sistema d'avaluació

En les primeres reunions es va validar l'estructura dels tallers, organitzats en tres moments (introducció audiovisual, activitat vivencial i tancament reflexiu), així com el sistema de registres i els instruments d'avaluació quantitativa i qualitativa del projecte.

Seguiment de la implementació

A cada reunió s'ha presentat l'estat d'execució del projecte, incloent el nombre de centres participants, grups atesos, tallers realitzats, alumnes participants i incidències organitzatives. Aquest seguiment ha permès ajustar la planificació i donar resposta a la creixent demanda dels centres educatius.

Desenvolupament d'activitats complementàries

La Comissió ha impulsat diverses actuacions complementàries, entre les quals destaquen la creació del canal de difusió per WhatsApp, el procés participatiu per a l'elecció del logotip del projecte i l'elaboració de la guia didàctica adreçada a professorat i famílies.

Validació de la figura de comunicació

El 19 de gener de 2026 la Comissió va autoritzar que la funció de comunicació i difusió del projecte pogués ser assumida per una persona freelance externa, mantenint la supervisió de l'entitat i amb facturació exclusivament a cost real.

Valoració de resultats i impacte

En la reunió del 23 de març de 2026 es varen analitzar els primers resultats d'avaluació, destacant la valoració molt positiva de l'alumnat i del professorat, així com el fet que nombrosos joves s'haguessin apropat als professionals per demanar ajuda o assessorament.

Preparació de la continuïtat del projecte

La Comissió va acordar elaborar una proposta específica de sis tallers de continuïtat per a 2n d'FPB, amb l'objectiu de consolidar el treball iniciat amb l'alumnat de 1r d'FPB i donar resposta a la demanda expressada pels centres participants.

Revisió del conveni i sostenibilitat del projecte

També es va acordar revisar el conveni vigent per ajustar-lo a la capacitat real d'execució del programa, incorporant com a referència orientativa una càrrega de 35 grups per tècnica, considerada més equilibrada i sostenible per garantir la qualitat de la intervenció.

En conjunt, la Comissió de Seguiment ha estat un espai clau de coordinació, reflexió i presa de decisions, i ha contribuït de manera decisiva al bon desenvolupament del projecte, a la seva consolidació i a la definició de les línies estratègiques de futur.

7. Conclusions

Valoració global del projecte

La valoració global del projecte FLIP UP, dona una volta a les teves emocions és clarament positiva. Al llarg del curs 2025-2026, el programa s'ha consolidat com una

proposta educativa útil, innovadora i altament valorada tant pels centres educatius com per l'alumnat i el professorat.

L'elevada demanda registrada, amb 30 centres participants i 71 grups atesos, així com les puntuacions obtingudes en els qüestionaris d'avaluació, evidencien que el projecte respon a una necessitat real dels centres educatius. La valoració general de l'alumnat és de 4,2 sobre 5, mentre que el professorat atorga una valoració global de 4,6 sobre 5.

Les dades obtingudes i els testimonis recollits confirmen que el projecte ha contribuït a crear espais de confiança i reflexió emocional, ha facilitat l'adquisició d'eines pràctiques de regulació emocional i ha afavorit que molts joves demanin ajuda davant situacions de malestar.

En conjunt, FLIP UP s'ha consolidat com una intervenció preventiva de gran valor pedagògic i emocional, amb un impacte significatiu en el benestar de l'alumnat i en la cultura educativa dels centres participants.

Principals fortaleeses

Entre els aspectes més destacats del projecte es poden assenyalar els següents:

- Metodologia vivencial, participativa i adaptada al llenguatge i interessos dels adolescents.
- Elevada capacitat de connexió de l'equip tècnic amb l'alumnat.
- Continguts pràctics i aplicables al dia a dia dels joves.
- Alta valoració per part del professorat, que considera els tallers un complement molt útil per a la tutoria.
- Creació d'espais segurs per a l'expressió emocional i la reflexió personal.
- Capacitat per detectar situacions de malestar emocional i afavorir la demanda d'ajuda.
- Flexibilitat per adaptar les sessions a la realitat i necessitats de cada grup.
- Elaboració d'eines complementàries com la guia didàctica, el canal de difusió de WhatsApp i el compte de TikTok.
- Cobertura territorial àmplia, amb participació de centres de diferents municipis de Mallorca.
- Existència d'una Comissió de Seguiment que ha facilitat la coordinació i la millora contínua del projecte.

Dificultats detectades

Tot i els resultats molt positius, durant la implementació s'han identificat algunes dificultats pròpies del context educatiu i del perfil de l'alumnat participant.

La principal dificultat ha estat la desmotivació i baixa implicació d'alguns grups, especialment en aquells casos amb conflictes de convivència, poca cohesió o situacions personals complexes. També s'han detectat interrupcions derivades d'absentisme, vagues, exàmens, sortides, canvis d'horari o incorporació tardana de l'alumnat.

Alguns docents i membres de l'equip tècnic han assenyalat que la durada d'una hora per sessió pot resultar insuficient per aprofundir en determinats continguts i consolidar els aprenentatges. Igualment, s'ha constatat que la presència o absència del professorat a l'aula, així com la seva implicació, influeix de manera significativa en el desenvolupament dels tallers. També s'ha assenyalat la necessitat de fer una continuació dels tallers per a un segon curs, cosa que permeti brindar una major maduresa emocional als joves que reben els tallers.

Aquestes dificultats no han impedit l'assoliment dels objectius, però aporten informació valuosa per continuar millorant el programa en futures edicions.

Grau d'assoliment dels objectius

El grau d'assoliment dels objectius del projecte es considera molt elevat.

L'objectiu general de promoure el benestar emocional i prevenir dificultats de salut mental en l'alumnat de Formació Professional Bàsica s'ha complert de manera satisfactòria. Els tallers han permès treballar l'autoconeixement, la identificació i expressió emocional, la regulació emocional, l'autoestima, les relacions interpersonals i la capacitat per demanar ajuda.

Pel que fa als objectius específics, les dades mostren millores en la majoria dels indicadors avaluats, especialment en la identificació emocional, l'adquisició d'estratègies útils i la predisposició a cercar suport. També s'ha observat una millora del clima relacional i de la cohesió en molts grups.

La satisfacció general de l'alumnat i del professorat, l'alt nivell de participació dels centres i el nombre de joves que s'han apropiat a demanar ajuda confirmen que el projecte ha assolit àmpliament els objectius previstos i ha generat un impacte real i significatiu en la comunitat educativa.

8. Propostes de millora i continuïtat

Aspectes a millorar

L'experiència acumulada durant el desenvolupament del projecte ha permès identificar diversos aspectes susceptibles de millora amb l'objectiu de reforçar encara més la qualitat de la intervenció i facilitar-ne la implementació als centres educatius. Un dels elements més rellevants és la conveniència d'ampliar el nombre de sessions per grup, amb l'objectiu de consolidar millor els continguts treballats i donar més continuïtat al procés educatiu i emocional iniciat. Tant el professorat com l'equip tècnic han assenyalat que sis tallers constitueixen una base molt valuosa, però que en molts casos seria desitjable disposar de més sessions per aprofundir en determinades temàtiques, reforçar els aprenentatges i afavorir una integració més sòlida de les eines treballades en el dia a dia de l'alumnat.

També s'ha constatat la importància de garantir la presència d'una persona referent del centre durant totes les sessions. Aquesta figura té un paper clau en l'acompanyament emocional de l'alumnat, en la gestió de possibles situacions sensibles i en la coordinació amb l'equip del projecte. Sempre que sigui possible, es recomana que aquesta responsabilitat recaigui en la mateixa persona al llarg dels sis tallers, per tal d'afavorir la continuïtat i la coherència del procés.

La persona referent del grup hauria d'assumir, entre altres, les funcions següents:

- Oferir suport i contenció emocional a l'alumnat durant les sessions.
- Actuar com a figura de suport en cas que es detectin situacions de crisi o malestar significatiu.
- Facilitar la continuïtat del treball educatiu i emocional iniciat als tallers.
- Servir d'enllaç entre el centre educatiu i l'equip tècnic del projecte.
- Elaborar una breu valoració final sobre l'evolució del grup una vegada completat l'itinerari.

Un altre aspecte a millorar és la planificació dels tallers dins l'horari escolar. En alguns casos, les absències, els exàmens, les sortides o les pràctiques han dificultat la participació regular de l'alumnat. Per aquest motiu, és recomanable programar les

sessions en franges horàries que afavoreixin una assistència estable i una millor predisposició del grup.

Finalment, l'experiència ha posat de manifest la necessitat de continuar ajustant la càrrega de treball de l'equip tècnic a una capacitat realista i sostenible, de manera que es pugui mantenir la qualitat de la intervenció i disposar de temps suficient per a la coordinació, l'avaluació i la millora contínua del projecte.

Recomanacions per a futures edicions

De cara a les properes edicions, es considera especialment rellevant consolidar el projecte i aprofundir en aquells aspectes que han demostrat un major impacte positiu. La principal recomanació és donar continuïtat al treball iniciat mitjançant una línia específica de sis tallers per a alumnat de 2n d'FPB. Aquesta proposta permetrà consolidar els aprenentatges desenvolupats durant el primer curs i abordar continguts més avançats relacionats amb la responsabilitat personal, la identitat, les relacions, els drets personals i el projecte vital.

Igualment, es recomana mantenir i reforçar les activitats complementàries del projecte, especialment la guia didàctica, el canal de WhatsApp i el compte de TikTok, ja que contribueixen a ampliar l'impacte de la intervenció i faciliten que el treball emocional tenguí continuïtat més enllà dels tallers.

També es considera convenient continuar desenvolupant espais de coordinació estables amb els centres educatius, incloent, sempre que sigui possible, una breu reunió prèvia amb la persona referent del grup per conèixer millor les característiques de l'alumnat i adaptar la intervenció a les seves necessitats.

Finalment, es recomana mantenir una planificació ajustada a la capacitat real d'execució de l'equip, prenent com a referència una càrrega aproximada de 35 grups per tècnica. Aquest criteri permet garantir una intervenció de qualitat, prevenir la sobrecàrrega professional i assegurar la sostenibilitat del projecte a mitjà i llarg termini.

En conjunt, aquestes propostes apunten cap a la consolidació d'un projecte cada vegada més útil per als centres educatius, més coherent amb les necessitats de l'alumnat i més sostenible des del punt de vista tècnic i organitzatiu.

9. Impacte als mitjans

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

2025:

Enllaços impactes als mitjans de comunicació:

Manacor notícies:

24/10/2025

El Consell de Mallorca y 3 Salut Mental ponen en marcha «Flip-Up, dale una vuelta a tus emociones», una iniciativa pionera destinada a jóvenes de entre 14 y 17 años que cursan FP

<https://www.manacornoticias.com/noticia.php?id=39647>

Fibwi diario:

24/10/2025

Flip-Up, dale una vuelta a tus emociones”: un nuevo programa de salud mental para estudiantes de FP impulsado por el Consell de Mallorca

<https://www.fibwidiario.com/articulo/mallorca/flip-up-dale-vuelta-tus-emociones-nuevo-programa-salud-mental-estudiantes-fp-impulsado-consell-mallorca/20251024163611313455.html>

Notes de premsa:

24/10/2025

El Consell de Mallorca presenta «Flip-Up, dale una vuelta a tus emociones», un programa de salud mental para estudiantes de FP

https://www.conselldemallorca.es/es/noticia1/-/asset_publisher/0kVpLMnZrHVi/content/el-consell-de-mallorca-presenta-%C2%ABflip-up-dona-una-volta-a-les-teves-emocions%C2%BB-un-programa-de-salut-mental-per-a-estudiants-d-fp/695139

24/10/2025

3 Salut Mental i el Consell de Mallorca presenten “Flip-Up, dona una volta a les teves emocions”:

<https://www.3salutmental.com/noticie/3-salut-mental-y-el-consell-de-mallorca-presentan-flip-up-da-una-vuelta-a-tus-emociones-un-programa-pionero-de-salud-mental-para-estudiantes-de-fp>

2026:

Enllaços impactes als mitjans de comunicació:

RTVE:

15/05/2026

PUNT DE FUGA

SALUT MENTAL: “Flip Up. Dona la volta a les teves emocions”, un programa per a alumnes de Formació Professional. Programa punt de fuga de RTVE

<https://www.rtve.es/play/audios/baleares-informativos/20260515102600508-ent-salud-mental/17070263/>

Diario de Mallorca

17/05/2026

Cómo hablar de salud mental en las aulas de FP de Mallorca: "Sabíamos que era importante, pero no le dábamos importancia"

<https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2026/05/17/hablar-salud-mental-aulas-fp-130190140.html>

IB3 Radio

27/05/2026

AL DIA MALLORCA

SALUT MENTAL: “Flip Up. Dona la volta a les teves emocions”. programa “Al dia Mallorca” (min.13.28)

<https://ib3alacarta.com/play/radio/aldiamallorca/e20260527120407>

Diario de Mallorca

25/06/2026

El programa de salud mental 'Flip Up' continuará tras ayudar a más de 200 alumnos de FP en Mallorca: "La prevención existe"

<https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2026/06/25/flip-up-salud-mental-fp-131812412.html>

Onda Cero

25/06/2026

El programa Flip UP de 3 salud mental y el Consell de Mallorca llega a más de 4.000 alumnos de FP y 30 centros en su primera edición

https://www.ondacero.es/emisoras/baleares/mallorca/noticias/programa-flip-3-salud-mental-consell-mallorca-llega-mas-4000-alumnos-30-centros-primer-edicion_202606256a3d5fd195cc61359cdde8e2.html

Fibwi Diario

25/06/2026

Más de 4.000 estudiantes participan en Mallorca en el programa «Flip Up» pionero en promoción de salud mental

<https://www.fibwidiario.com/articulo/mallorca/mas-4000-estudiantes-participan-mallorca-programa-pionero-salud-mental/20260625125536321792.html>

Canal 4 Diario

25/06/2026

El programa de salud mental «Flip Up» llega a 4.000 alumnos de FP en su primer año

<https://canal4diario.com/local/2026/06/25/el-programa-de-salud-mental-flip-up-llega-a-4-000-alumnos-de-fp-en-su-primer-ano/>

THURSDAY DAILY BULLETIN

26/06/2026

El programa de salud mental «Flip Up» alcanza a más de 4.000 estudiantes de Formación Profesional en Mallorca durante su primer año

<https://www.thursdaydailybulletin.es/2026/06/26/el-programa-de-salud-mental-flip-up-alcanza-a-mas-de-4-000-estudiantes-de-formacion-profesional-en-mallorca-durante-su-primer-ano/>

Notes de premsa:

30/01/2026

L'alumnat de l'IES Josep Maria Llompart presenta el nou logotip de "Flip Up. Dona la volta a les teves emocions", el programa de 3 Salut Mental i el Consell de Mallorca:

<https://www.3salutmental.com/noticie/logo-flipup>

25/06/2026

El programa de salut mental «Flip Up» arriba a 4.000 alumnes d'FP en el seu primer any

<https://www.3salutmental.com/noticie/el-programa-de-salud-mental-flip-up-llega-a-4000-alumnos-de-fp-en-su-primer-ano>

25/06/2026

El programa de salut mental «Flip Up» llega a 4.000 alumnos de FP en su primer año

https://www.consellodemallorca.es/es/noticia1/-/asset_publisher/0kVpLMnZrHVi/content/el-programa-de-salut-mental-%C2%ABflip-up%C2%BB-arriba-a-4.000-alumnos-d-fp-en-el-seu-primer-any/695139

10. 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 **FLIP UP dona una volta a les teves emocions** dins les aules de Mallorca hagi estat una realitat.

El nostre agraïment va especialment a:

- **La Direcció Insular de joventut i Participació del Consell de Mallorca**, pel finançament del projecte i pel suport constant en la implementació del mateix.

- Tot l'alumnat que ha participat activament en el projecte.
- Els equips directius i docents dels 30 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.

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.