

CARE + CONNECT

Prestación de apoyo en materia de salud mental en
instituciones de educación superior de toda Europa

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751



CARE + CONNECT

En las instituciones de educación superior de toda Europa, los estudiantes se enfrentan a niveles cada vez mayores de estrés, ansiedad y problemas de salud mental. La presión académica, el aislamiento social, la sobrecarga digital y el acceso limitado a los servicios de apoyo contribuyen a una necesidad creciente de intervenciones estructuradas, accesibles e inclusivas en materia



Acerca del proyecto

CARE + CONNECT es un proyecto de cooperación Erasmus+ de dos años de duración diseñado para abordar este reto mediante el fortalecimiento de los sistemas de apoyo a la salud mental en las instituciones de educación superior (IES). El proyecto comenzó el 1 de octubre de 2025 y se prolongará hasta el 30 de septiembre de 2027. Reúne a seis organizaciones asociadas de toda Europa para crear conjuntamente herramientas prácticas y basadas en la evidencia en materia de salud mental que puedan integrarse directamente en los entornos universitarios.



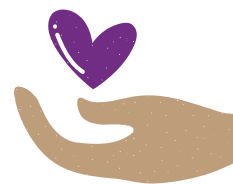
CARE+CONNECT

- Impartirá un programa iCBT en línea de 8 módulos para estudiantes de educación superior.
- Establecerá redes estructuradas de apoyo entre pares para estudiantes y personal de instituciones de educación superior.
- Creará espacios seguros para conversaciones abiertas sobre salud mental dentro de las universidades.
- Formar al personal y a los estudiantes en materia de concienciación sobre la salud mental e intervención temprana.
- Apoyará a las instituciones de educación superior para que incorporen prácticas sostenibles de salud mental en sus estructuras.

• Programa CARE + CONNECT

CCARE+CONNECT es un programa de aprendizaje dividido en dos partes diseñado para reforzar el apoyo a la salud mental en la educación superior.

- **CARE** se centra en el bienestar individual a través de un programa de terapia cognitivo-conductual basado en Internet que ayuda a los estudiantes a desarrollar resiliencia emocional y a gestionar la ansiedad..
- **CONNECT** complementa esto mediante el desarrollo de redes de apoyo entre compañeros y espacios de conversación dentro de las universidades, lo que permite a los estudiantes y al personal apoyarse mutuamente y normalizar los debates abiertos sobre la salud mental



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.

CARE + CONNECT

Prestación de apoyo en materia de salud mental en instituciones de educación superior de toda Europa



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Programa CARE

El programa CARE ofrecerá un curso multilingüe en línea de terapia cognitivo-conductual asistida por ordenador (iCBT) específicamente adaptado a la realidad de la vida universitaria. El programa CARE ayudará a los estudiantes a:

- Comprender mejor la ansiedad, el estrés y el bienestar emocional.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento y resiliencia emocional.
- Acceder a apoyo en materia de salud mental de forma flexible, a su propio ritmo y sin estigmas.
- Desarrollar herramientas prácticas que puedan aplicar en contextos académicos y personales.

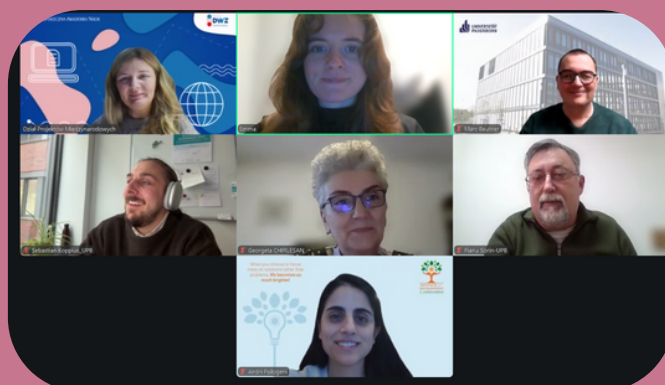
CONNECT Programme

El programa CONNECT Peer se centra en reforzar el apoyo entre compañeros y el apoyo profesional dentro de las instituciones de educación superior. El programa CONNECT tiene como objetivo:

- Establecer redes de apoyo entre compañeros para los estudiantes.
- Crear comunidades de aprendizaje entre compañeros profesionales para el personal de las instituciones de educación superior.
- Facilitar cafés de conversación y espacios de debate dirigidos por compañeros.
- Impartir formación en escucha activa, tutoría y primeros auxilios en salud mental.

Conoce a los socios y socias

- SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK (Universidad de Ciencias Sociales) – Polonia (coordinador del proyecto)
- Spectrum Research Centre – Irlanda
- Universidad del País Vasco – España
- Institute of Development Ltd – Chipre
- Universidad de Paderborn – Alemania
- Universidad Nacional de Ciencia y Tecnología POLITEHNICA Bucurest – Rumanía



Participa

En los próximos meses, CARE + CONNECT contará con la participación de:

- Estudiantado de educación superior
- Personal académico y de apoyo
- Dirigentes universitarios/as
- Profesionales de la salud mental y responsables políticos/as

Las oportunidades de participación incluirán cursos de formación piloto, programas entre pares, talleres y eventos de difusión en cada país socio.



<https://www.linkedin.com/company/care-connect-project>



<https://www.facebook.com/careandconnectproject/>



careandconnect.eu



<https://careandconnect.eu/>



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.