

CARE + CONNECT

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



CARE + CONNECT

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

La crisis silenciosa en los campus: cómo la Universidad de Ciencias Sociales está uniendo a Europa en la lucha por la salud mental de los estudiantes

El estrés previo a los exámenes, las inquietudes sobre el futuro profesional y la sensación de aislamiento son retos a los que se enfrentan el estudiantado de toda Europa. La situación es similar en Łódź, Dublín y Bucarest. El panorama académico actual, aunque ofrece importantes oportunidades de crecimiento, ejerce una presión sin precedentes sobre los jóvenes. Las universidades europeas son conscientes de este problema; sin embargo, los marcos de apoyo actuales suelen resultar insuficientes: la asistencia es descoordinada y los plazos de espera para las consultas psicológicas gratuitas son excesivamente largos.

La Universidad de Ciencias Sociales ha optado por un enfoque sistemático para abordar esta cuestión. Como líderes de esta iniciativa internacional, hemos reunido a expertos de España, Alemania, Irlanda, Rumanía y Chipre. Nuestro objetivo es establecer un estándar de apoyo unificado y eficaz que sea aplicable en cada uno de estos países, independientemente de los contextos culturales u organizativos locales..

Terapia digital que fomenta la sensación de seguridad entre el alumnado

La experiencia nos indica que el modelo tradicional de atención presenta claras limitaciones. Muchos jóvenes sienten una gran vergüenza a la hora de intentar concertar una cita con un especialista por su cuenta. Confiar únicamente en la intervención durante una crisis grave es un error. Por ello, como parte de la iniciativa CARE + CONNECT, estamos introduciendo herramientas de apoyo en los entornos en los que los jóvenes interactúan a diario: el ámbito virtual.

Estamos creando un innovador programa de ocho módulos centrado en la terapia cognitivo-conductual digital (iCBT). No se trata simplemente de una recopilación de consejos genéricos, sino de una herramienta en línea validada científicamente. Ofrece acceso gratuito, discreto e inmediato a técnicas diseñadas para gestionar la ansiedad y el estrés crónico, así como para mejorar la resiliencia mental diaria. La aplicación facilita un compromiso sistemático con el propio bienestar, dotando a los estudiantes de un sentido de autonomía y de un control total sobre su proceso de recuperación.



Co-funded by
the European Union

CoCofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo (FRSE). Ni la Unión Europea ni la FRSE se hacen responsables de los mismos.

CARE + CONNECT



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

CARE + CONNECT

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

Las personas que están en el punto de mira, o el sistema de apoyo entre iguales

Sin embargo, somos conscientes de que ni siquiera las herramientas digitales más sofisticadas son suficientes por sí solas. La presencia de una persona real es igual de importante y, a menudo, decisiva. Por eso estamos desarrollando al mismo tiempo el programa CONNECT, cuyo objetivo es crear redes de apoyo entre iguales auténticas y duraderas.

En lugar de esperar que los profesores o compañeros de clase actúen como psicólogos profesionales, les dotamos de las habilidades necesarias para mostrar una empatía sensata y una comunicación eficaz. Les enseñamos a reconocer los primeros indicios de malestar emocional en quienes les rodean, cómo iniciar conversaciones delicadas de forma segura y, en última instancia, cómo orientar a las personas hacia la ayuda profesional. Todo ello se lleva a cabo manteniendo unos límites claros en lo que respecta a la implicación personal. Fomentamos un ambiente inclusivo en las universidades, donde la atención hacia los demás se integra a la perfección en la cultura organizativa.

Una solución integral para todo el sistema educativo

Gracias a nuestra colaboración en el marco del programa Erasmus+, no nos limitamos a desarrollar herramientas locales para una sola facultad o universidad. Al integrar prácticas internacionales consolidadas de toda Europa, estamos creando un ecosistema de apoyo multidimensional.

El resultado final será una guía práctica de implementación y una plataforma digital integrada. Se trata de una solución integral y lista para implementar que cualquier institución de educación superior europea puede adaptar a su propio marco sin coste alguno. La Universidad de Ciencias Sociales es un ejemplo de cómo una universidad polaca puede actuar como catalizadora de un cambio genuino en el ámbito internacional, integrando conocimientos de toda Europa y aportando soluciones innovadoras en el ámbito crítico de la salud mental. En este sistema pionero colaboran expertos de Irlanda, en representación del Spectrum Research Centre; especialistas de la Universidad del País Vasco (España); y el Instituto de Desarrollo de Chipre, dirigido por Neophytos Charalambous. Nuestra coalición se ve reforzada además por destacadas instituciones académicas europeas, como la Universidad de Paderborn, en Alemania, y la Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București, de Rumanía. Esta notable diversidad de experiencias y objetivos comunes garantiza el éxito de toda la iniciativa.



Co-funded by
the European Union

CoCofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo (FRSE). Ni la Unión Europea ni la FRSE se hacen responsables de los mismos.