

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

De los pensamientos que preocupan a los pequeños pasos: así son las herramientas prácticas que CARE + CONNECT está enseñando al estudiantado de Europa

Saber que la salud mental del estudiantado está en crisis es solo la mitad de la historia. La pregunta más difícil es qué hacer realmente al respecto un martes cualquiera por la tarde, cuando se acerca una fecha límite y los pensamientos de ansiedad no dejan de aparecer. En nuestros países socios, el alumnado rara vez carece de buenas intenciones; lo que suele faltar es una forma clara y basada en la evidencia de afrontar el momento de presión en sí mismo.

Este es precisamente el vacío que el programa digital de CARE + CONNECT está diseñado para cubrir. Detrás de la interfaz amigable de nuestros módulos de iCBT se encuentra un conjunto estructurado de técnicas psicológicas, adaptadas directamente de la terapia cognitivo-conductual y puestas a prueba con estudiantes reales en España, Alemania, Irlanda, Rumanía y Chipre. En este artículo, presentamos tres de estas herramientas para mostrar exactamente qué está aprendiendo el alumnado, paso a paso.

Atrapar el pensamiento antes de que se descontrole

Buena parte del estrés académico comienza con un pensamiento rápido y aislado, más que con la situación en sí. Un estudiante que recibe comentarios críticos sobre un trabajo puede pasar, casi de inmediato, al pensamiento de que esto significa suspender toda la asignatura. En nuestros módulos llamamos a esto pensamientos automáticos, y la primera habilidad que enseñamos es simplemente identificarlos, ya que la mayoría del alumnado nunca se ha detenido a prestar atención a la frase que recorre su propia mente en un momento de estrés.

Una vez que el pensamiento se hace visible, el alumnado aprende a comprobarlo frente a la evidencia en lugar de aceptarlo sin más, y a reconocer patrones habituales como la catastrofización, la lectura de mente o el pensamiento de todo o nada, que distorsionan silenciosamente la forma de interpretar una situación. El ejercicio no consiste en forzar un pensamiento positivo; consiste en sustituir un pensamiento como “me está ignorando el mensaje a propósito” por otro que se ajuste mejor a los hechos disponibles, por ejemplo “hay varias razones habituales por las que una respuesta puede retrasarse”. Ese pequeño cambio suele bastar para reducir la carga emocional de un momento difícil.



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

Diferenciar el afrontamiento útil de la evitación cómoda

Todo estudiante ya afronta el estrés de alguna manera; la pregunta que plantea nuestro programa es si ese afrontamiento realmente ayuda. Dos estudiantes que se enfrentan al mismo trabajo abrumador pueden responder de forma muy distinta: uno divide la tarea en pasos más pequeños y empieza, el otro cierra el portátil y evita abrir el documento durante otra semana más. Ambas son formas de afrontamiento, pero solo una de ellas tiende a reducir el estrés con el tiempo.

Procuramos no plantear esto como una cuestión de fuerza de voluntad. La evitación ofrece un alivio real e inmediato, precisamente por eso resulta tan fácil recurrir a ella, y precisamente por eso es necesario nombrarla como lo que es en lugar de juzgarla. Al ofrecer al alumnado un vocabulario sencillo y compartido – afrontamiento centrado en el problema, búsqueda de apoyo emocional, afrontamiento por evitación –, le ayudamos a reconocer sus propios patrones y a empezar a construir un repertorio personal más flexible, en lugar de recurrir siempre a la estrategia que resulte más cómoda en el momento.

Convertir la comprensión en pequeñas acciones posibles

Comprender un pensamiento o un patrón de afrontamiento solo sirve hasta cierto punto si nada cambia después en la vida diaria. Aquí es donde el programa introduce la activación conductual, una idea engañosamente sencilla: la falta de motivación no se resuelve esperando a sentirse preparado, sino realizando una acción pequeña y concreta y dejando que la motivación llegue después. Repasar los apuntes de una clase durante veinte minutos suele bastar para que todo un trabajo vuelva a parecer abordable.

El alumnado practica dividir una tarea abrumadora en dos o tres pasos manejables y elegir uno que pueda empezar ese mismo día, para después programar algunas actividades realistas para los días siguientes. Nada de esto exige un cambio radical de rutina; se basa en la misma lógica que recorre todo el programa: que una acción pequeña y bien elegida, repetida de forma constante, suele cambiar cómo se siente un estudiante de forma mucho más fiable que un único momento de comprensión.

En conjunto, estas tres herramientas siguen el mismo hilo que recorre la propia terapia cognitivo-conductual: cómo pensamos, cómo sentimos y cómo actuamos están estrechamente conectados, y un cambio en cualquiera de ellos puede aliviar los otros dos. A medida que CARE + CONNECT continúa implementándose en nuestras universidades socias, nuestro objetivo es que cualquier estudiante que necesite este tipo de apoyo pueda acceder a él de forma gratuita, en el momento en que realmente lo necesita, y no semanas después en una sala de espera.



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.