



CARE + CONNECT

Prestación de servicios de apoyo a la salud mental en las instituciones de educación superior de toda Europa

El lado humano de la salud mental del estudiantado

Cuando un/a estudiante tiene dificultades, la primera persona a la que se lo cuenta rara vez es un/a orientador/a. Es más probable que sea un/a compañero/a de clase que se haya dado cuenta de que algo no iba bien, un/a compañero/a que haya hecho la pregunta adecuada en el momento oportuno o un/a colega que le haya hecho sentir seguro/a para decir «No estoy bien». Estos momentos informales de conexión humana no son algo secundario en el apoyo a la salud mental, sino que a menudo son el punto de partida. El programa CONNECT se diseñó teniendo en cuenta esta realidad como eje central.

No son terapeutas. Algo igual de importante

A la hora de diseñar programas de salud mental, existe la tentación de centrarse exclusivamente en la intervención profesional. Sin embargo, los servicios de orientación están desbordados, los tiempos de espera son largos y muchos estudiantes nunca buscarán ayuda formal porque la barrera les parece demasiado alta. CONNECT adopta un enfoque diferente. En lugar de pedir a los compañeros y al personal que hagan algo para lo que no están formados, les dota de las herramientas necesarias para hacer aquello para lo que están especialmente capacitados: estar presentes, saber escuchar y reconocer cuándo alguien necesita más apoyo del que puede ofrecer una simple conversación. Las investigaciones demuestran sistemáticamente que el apoyo temprano e informal puede marcar la diferencia entre que un estudiante reciba ayuda y que se aleje en silencio.

En qué consiste la formación

CONNECT se articula en dos vertientes. La vertiente «De estudiante a estudiante» dota a los estudiantes de tres habilidades fundamentales a través de talleres estructurados: la escucha activa, la empatía en la práctica y el reconocimiento de los primeros indicios de malestar emocional. La línea «De profesional a profesional» ofrece una experiencia más intensiva para el personal docente y de apoyo. Ambas líneas se basan en límites claros. No se pide a los participantes que actúen como primeros intervinientes ni que asuman la responsabilidad de la salud mental de sus compañeros. Se les enseña cómo mantener una conversación difícil de forma segura y se les explica claramente cuándo y cómo derivar a alguien a un servicio de apoyo profesional.



**Co-funded by
the European Union**

Un cambio cultural, no solo un programa de formación



CARE + CONNECT

El objetivo final de CONNECT es algo más difícil de medir, pero más duradero que un conjunto de resultados de talleres. Se trata de un cambio en la cultura del campus, en el que preocuparse por un compañera o compañero sea algo normal, en el que darse cuenta de que alguien está pasando por un mal momento no sea algo que la gente sienta que debe ignorar, y en el que saber cómo reaccionar se considere una parte fundamental de formar parte de una comunidad académica.

Este tipo de cultura no surge de una única sesión de formación. Requiere un refuerzo constante, apoyo institucional y la sensación de que estos valores están arraigados, en lugar de ser meros añadidos. CONNECT se ha diseñado teniendo esto en cuenta: los talleres están estructurados para complementarse entre sí, las habilidades son prácticas y de aplicación inmediata, y los materiales estarán disponibles como recursos educativos abiertos para que cualquier universidad pueda integrarlos en sus propios programas de iniciación o de desarrollo del personal.

El panorama general

En los seis países que participan en CARE + CONNECT, el debate sobre lo que las universidades deben a su alumnado está cambiando. Cada vez se reconoce más que el rendimiento académico y el bienestar mental no son cuestiones independientes, que un/a estudiante que no se las arregla para afrontar la situación es un/a estudiante que no puede aprender, y que las instituciones tienen tanto la responsabilidad como la oportunidad de dar respuesta a ello.

CONNECT forma parte de esa respuesta. Junto con la plataforma digital CARE, representa un modelo de apoyo escalonado, realista y diseñado para perdurar. Un modelo que confía tanto en la tecnología como en la conexión humana para que cada una haga lo que mejor sabe hacer..



Visítanos en careandconnect.eu



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