

CARE + CONNECT



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

CARE + CONNECT

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

CARE + CONNECT: Un plan integral para la salud mental en la educación superior europea

Más allá del punto de inflexión: cómo abordar una crisis sistémica. El panorama académico moderno ejerce una presión sin precedentes sobre los jóvenes adultos, lo que genera retos que son comunes en toda Europa. Los datos institucionales y los metaanálisis clínicos confirman una crisis creciente de salud mental en las instituciones de educación superior (IES) europeas.

Los años universitarios representan una fase de transición muy delicada desde la adolescencia tardía hasta la edad adulta, durante la cual los datos muestran un fuerte aumento de los problemas de salud mental. Es fundamental que la intervención sea temprana, ya que aproximadamente el 75 % de todos los trastornos mentales a lo largo de la vida se manifiestan antes de los 24 años.

La magnitud de este reto se refleja en las realidades a las que se enfrentan los y las estudiantes en diferentes países europeos:

- España: Encuestas recientes revelan que aproximadamente el 50 % de los y las estudiantes universitarios presentan síntomas de depresión y ansiedad.
- Rumanía: Los niveles de estrés y ansiedad del estudiantado aumentaron del 72 % al 78,4 % entre 2022 y 2024, junto con un incremento registrado de los pensamientos suicidas.
- Polonia: Los datos del informe EUROSTUDENT ponen de relieve que el 40 % del estudiantado sufre malestar emocional.
- Reino Unido: La proporción de estudiantado de grado que declaran tener dificultades de salud mental aumentó del 6 % al 16 % entre los cursos académicos 2016/17 y 2022/23.

Superar las deficiencias institucionales

A pesar de estas cifras alarmantes, el apoyo institucional sigue estando muy desajustado con respecto a las necesidades de los estudiantes. Un informe de la Comisión Europea de 2023 sobre el bienestar de los estudiantes puso de relieve que solo el 40 % de las instituciones de educación superior europeas ofrecen servicios específicos de salud mental. Además, los sistemas universitarios actuales son en gran medida reactivos en lugar de preventivos, lo que hace que los servicios adolezcan de falta de financiación y de personal, y se vean afectados por largas listas de espera que, con frecuencia, superan las seis semanas en países como Irlanda.



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



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-00035775

La solución CARE + CONNECT: basada en datos y preventiva

Para cambiar las culturas y subsanar estas carencias institucionales, el proyecto CARE + CONNECT se basa en intervenciones preventivas científicamente validadas, en lugar de soluciones temporales.

- Terapia cognitivo-conductual basada en Internet (iCBT): Los metaanálisis demuestran que las plataformas digitales reducen significativamente la ansiedad y la depresión de los estudiantes. Los estudiantes que utilizan la iCBT refieren una reducción del 42 % en los síntomas de ansiedad y una mejora del 37 % en la resiliencia emocional en comparación con los grupos de control sin intervención.
- Apoyo estructurado entre iguales: un enfoque tecnológico debe ir acompañado de redes humanas auténticas. Las investigaciones indican que los y las estudiantes que participan en programas estructurados de tutoría entre iguales experimentan una mejora del 30 % en la resiliencia de la salud mental y una reducción del 25 % en la sensación de aislamiento.

Desarrollo de capacidades: Potenciar a la comunidad académica

Un ecosistema universitario verdaderamente resiliente requiere la participación activa e informada de su personal. Basarse únicamente en una intervención reactiva ante las crisis deja tanto a los estudiantes como a los docentes en una situación de vulnerabilidad. CARE + CONNECT se centra en tres pilares fundamentales de la preparación institucional:

- Mayor preparación del profesorado: A través de la red CONNECT «de profesional a profesional» (P2P), los docentes universitarios, el personal administrativo y los orientadores reciben una formación integral para el desarrollo de capacidades. Este marco fomenta la inteligencia emocional y proporciona al personal estrategias interdisciplinarias para abordar con confianza las dificultades de salud mental de los estudiantes.
- Protocolos de escalación sistematizados: La formación ofrece a los profesionales de las instituciones de educación superior una guía clara para reconocer las señales de alerta tempranas de malestar emocional. En lugar de sentirse abrumados, el personal cuenta con marcos de derivación seguros para derivar de forma fluida a las personas altamente vulnerables a la atención profesional especializada o a los sistemas de salud pública.
- Cambio cultural en las políticas institucionales: El proyecto transforma los sistemas de bienestar de la educación superior, pasando de modelos de gestión de crisis puramente reactivos a redes colaborativas estructuradas y proactivas. La integración de los resultados en el trabajo habitual de la universidad —como combinar las actividades de la cafetería del campus con el Día Mundial de la Salud Mental— consolida el bienestar mental como un componente permanente y sistémico de las políticas a largo plazo de las instituciones de educación superior.

Al tender un puente entre la accesibilidad digital, las comunidades de compañeros empáticas y un profesorado preparado, CARE + CONNECT pretende transformar las infraestructuras universitarias en ecosistemas de apoyo de múltiples niveles diseñados para perdurar.



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.