

CARE + CONNECT

Impulsando el 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 avanza en el desarrollo del Programa CONNECT entre Pares

Tras el desarrollo y la revisión de los ocho módulos del Programa CARE, el consorcio CARE+CONNECT avanza hacia la siguiente etapa clave del proyecto: el desarrollo del **Programa CONNECT entre Pares**.

El Programa CARE, desarrollado en el marco del WP2, ofrece un curso de Terapia Cognitivo-Conductual por Internet (iCBT) compuesto por ocho módulos y dirigido al estudiantado de educación superior. Sus contenidos abordan áreas clave como la sensibilización sobre la ansiedad y la depresión, la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas, las estrategias de afrontamiento, la activación conductual y el establecimiento de objetivos, el estrés y la relajación, la autoestima y la prevención de recaídas. El programa combina contenidos de aprendizaje estructurados con ejercicios prácticos y actividades guiadas de autorreflexión, con el objetivo de apoyar al estudiantado en el desarrollo de habilidades para gestionar su bienestar mental. Tras el desarrollo de los contenidos, el consorcio también ha completado el proceso de revisión, contribuyendo a garantizar la calidad, la coherencia y la relevancia práctica de los materiales formativos de CARE antes de avanzar hacia la fase de implementación del programa.

Una vez alcanzado este hito, las entidades socias han comenzado a desarrollar los contenidos del Programa CONNECT entre Pares en el marco del WP3. CONNECT complementará el Programa CARE reforzando el apoyo entre pares y la capacidad de intervención temprana en las instituciones de educación superior. El programa establecerá dos redes estructuradas de apoyo entre pares: Profesional a Profesional, que reunirá a personal de las instituciones de educación superior y profesionales de la salud mental, y Estudiante a Estudiante, orientada a preparar al estudiantado para ofrecer un apoyo adecuado a sus iguales. La formación abordará aspectos como la escucha activa, la inteligencia emocional, la sensibilización en salud mental y las vías seguras de derivación a recursos y servicios de apoyo.

CONNECT también pondrá en marcha los Cafés de Conversación CARE+CONNECT, concebidos como espacios seguros e inclusivos en los que poder hablar abiertamente sobre salud mental. A través de las redes de apoyo entre pares, la formación y las oportunidades estructuradas de diálogo, el programa busca reforzar el sentimiento de pertenencia, fomentar la búsqueda temprana de ayuda y contribuir a una cultura de apoyo y responsabilidad compartida en torno al bienestar dentro de las comunidades universitarias. Al integrar CARE y CONNECT, el proyecto combina el apoyo digital individual basado en la evidencia con el apoyo comunitario entre pares, contribuyendo así al desarrollo de enfoques más inclusivos y sostenibles para la salud mental y el bienestar en el ámbito de la educación superior europea.



www.careandconnect.eu



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



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



[careandconnect_eu](https://www.instagram.com/careandconnect_eu)



Co-funded by
the European Union

Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de sus autoras y 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 pueden ser consideradas responsables de dichos contenidos.