

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

DE LA VISIÓN A LA ACCIÓN

¡CARE+CONNECT sigue avanzando! Desde nuestro primer boletín, el consorcio del proyecto ha logrado importantes avances para transformar sus objetivos en recursos prácticos dirigidos a la educación superior.

Los ocho módulos del programa CARE han sido desarrollados y revisados, lo que supone un hito importante dentro del WP2. Al mismo tiempo, se ha iniciado el trabajo en el programa de apoyo entre iguales CONNECT, en el marco del WP3, acercando al proyecto a su modelo integrado de apoyo



Un hito importante: los 8 módulos de CARE ya están listos

El Programa CARE ofrece una intervención digital accesible y basada en la evidencia, dirigida al estudiantado de instituciones de educación superior que experimenta ansiedad, estrés y otras dificultades relacionadas con la salud mental. Sus ocho módulos estructurados de Terapia Cognitivo-Conductual a través de Internet (iCBT) combinan contenidos psicoeducativos con ejercicios interactivos y actividades guiadas de autorreflexión basadas en los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual.



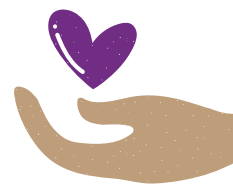
Los ocho módulos abordan:

- Concienciación sobre la depresión y la ansiedad
- Reestructuración cognitiva
- Resolución de problemas
- Estrategias de afrontamiento
- Activación conductual y establecimiento de objetivos
- Estrés y relajación
- Autoestima
- Prevención de recaídas

APRENDIZAJE ACCESIBLE Y PRÁCTICO

El Programa CARE está diseñado para ofrecer un apoyo flexible y autónomo en materia de salud mental, adaptado a la vida universitaria. Los módulos se ofrecerán en formato digital, con subtítulos, transcripciones y acceso optimizado para dispositivos móviles, y estarán disponibles en seis idiomas: inglés, polaco, español, griego, alemán y rumano.

A través de herramientas prácticas y basadas en la evidencia, CARE pretende ayudar al estudiantado a reforzar su resiliencia emocional, gestionar la ansiedad y el estrés y desarrollar habilidades que pueda seguir utilizando de manera autónoma.



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.

CARE + CONNECT

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

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



CARE + CONNECT

CALIDAD A TRAVÉS DE LA COLABORACIÓN

El desarrollo de los módulos ha sido solo una parte del proceso. El consorcio también ha completado el proceso de revisión del WP2, en el que las entidades socias han revisado los módulos desarrollados.

Este enfoque colaborativo ha contribuido a garantizar la calidad, la coherencia y la relevancia práctica de los materiales formativos antes de avanzar hacia las siguientes fases de implementación. La revisión por pares constituye un elemento importante de la filosofía formativa de CARE+CONNECT, que pone el acento en contenidos basados en la evidencia, la coherencia y una implementación de alta calidad en todos los países socios.

SIGUIENTE PASO: EL PROGRAMA DE APOYO ENTRE IGUALES CONNECT

Con el WP2 alcanzando este importante hito, CARE+CONNECT avanza ahora con el WP3: el Programa de Apoyo entre Iguales CONNECT.

CONNECT complementa el apoyo individual ofrecido a través de CARE, reforzando las dimensiones social e institucional del bienestar mental. El programa establecerá redes estructuradas de apoyo entre iguales y dotará tanto al estudiantado como al personal de las instituciones de educación superior de competencias para ofrecer un apoyo seguro y adecuado a sus funciones, practicar la escucha activa y realizar derivaciones apropiadas cuando sea necesario.

CONNECT reunirá a las personas a través de:

- Apoyo entre estudiantes
- Redes de apoyo entre profesionales
- Formación en escucha activa, inteligencia emocional y sensibilización sobre salud mental
- Cafés de Conversación CARE+CONNECT: espacios seguros para el diálogo y el apoyo entre iguales



CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE CUIDADO Y CONEXIÓN

El consorcio ha comenzado a desarrollar los contenidos del programa CONNECT, sentando las bases para sus futuras actividades de formación y apoyo entre iguales. Mediante la creación de redes estructuradas de apoyo entre iguales y de espacios seguros para la conversación, CONNECT pretende reducir el aislamiento y el estigma, fomentar la búsqueda temprana de ayuda y reforzar el sentimiento de pertenencia del estudiantado.

En conjunto, CARE y CONNECT combinan la autogestión individual con el apoyo comunitario, ayudando a las instituciones de educación superior a construir una cultura de bienestar mental más solidaria, inclusiva y sostenible.



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



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



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



<https://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.