



RESULTADO 3

Kit de herramientas multilingüe:
Comprender el Bienestar y la Salud
Mental del alumnado - Protección y
Apoyo (Kit de herramientas 1)

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Contents

Resumen Ejecutivo.....	3
Título de la Kit de herramientas 1: Acoger (embrace) las necesidades de Salud Mental y Bienestar del alumnado universitario a través de la creación de una Comunidad de Campus..	4
En conclusión.....	7
Referencias	8

Resumen Ejecutivo

Este documento forma parte de los resultados del proyecto EMBRACE HE, financiado por la Agencia ERASMUS+ del Reino Unido y con una duración 2019-2022, número de proyecto KA203-5B5EC153.

Los equipo socios del proyecto son: Birmingham City University, Reino Unido; Universidad Publica de Navarra, España; Western Balkans Institute, Serbia; Panepistimo Kritis, Grecia y Vilniious Universitetos, Lituania.

En este informe se describe el conjunto de herramientas multilingües centradas en la comprensión de los problemas de salud mental y bienestar del alumnado de enseñanza superior (HES) y en la mejor manera de apoyar sus necesidades.

Título de la Kit de herramientas 1: Acoger (embrace) las necesidades de Salud Mental y Bienestar del alumnado universitario a través de la creación de una Comunidad de Campus

Los retos de salud mental y adaptación a los que se enfrenta el alumnado de educación superior (HES) se han denominado "crisis de salud mental" (Chen et al., 2019), "crisis de la educación superior" (Hubble & Bolton, 2020) y "crisis del paraíso" (Blum, 2016). A su vez, las Instituciones de Educación Superior (IES) se enfrentan a una demanda sin precedentes de servicios de apoyo psicológico y a un impulso de cambio en el ámbito de la enseñanza-aprendizaje de la vida académica. Estas crisis han generado debates en las IES y en la sociedad en general.

El alumnado de ES se enfrenta a problemas de salud mental, aprendizaje y a problemas económicos que afectan negativamente a su bienestar. Los y las estudiantes manifiestan dificultades de ansiedad, depresión y rendimiento académico hasta el punto que se ha llegado a hablar de "crisis de salud mental" en los campus universitarios. Estas dificultades se ven agravadas por los numerosos obstáculos que encuentra el alumnado para acceder a la atención que necesita. Los servicios de apoyo psicológico se ven desbordados por la falta de personal. Otros obstáculos son la estigmatización y el desconocimiento de la salud mental y los servicios disponibles. En este Kit de herramientas, hemos identificado intervenciones innovadoras que pueden ser aplicadas por las personas administradoras de la ES, los centros de apoyo psicológico y el personal. Parece que los enfoques holísticos de la "comunidad universitaria" se ajustan a las necesidades del alumnado porque son integrales, flexibles y eficaces (Barr & McNamara, 2022).

La pandemia de COVID-19 ha trastornado las universidades de todo el mundo, obligando a pasar a la enseñanza a distancia y planteando interrogantes sobre el futuro de la enseñanza superior y la vida universitaria tal como la conocíamos. Prestar servicios de salud mental en unos campus que han cambiado tan drásticamente es más difícil que nunca. Las IES se están adentrando en el panorama de la salud mental digital. El proyecto EMBRACE y este Kit de herramientas proporcionan herramientas en línea (vídeos, podcasts, PowerPoints narrados, etc.) que el personal de la enseñanza superior, el profesorado y el alumnado pueden encontrar útiles a medida que navegan por el cambiante panorama.

Las metas y los objetivos del primer kit de herramientas de EMBRACE, son los siguientes:

- Proporcionar un resumen de los retos en materia de salud mental y bienestar a los que se enfrenta el alumnado de enseñanza superior, el profesorado, administradores/as y responsables políticos/as de todo el mundo.
- Interrogar sobre los problemas de la salud mental y el bienestar.

- Proporcionar una visión general de los conocimientos y debates existentes sobre la salud mental y el bienestar del alumnado.
- Identificar y promover una comprensión compartida de las mejores prácticas para mejorar la salud mental y el bienestar en los campus de toda Europa.
- Promover un enfoque holístico de la atención sanitaria y el bienestar que sea flexible, adaptable y responda a las necesidades del alumnado.
- Identificar prácticas de intervención innovadoras que puedan funcionar como recursos para responsables de la política, profesionales de asuntos estudiantiles, administradores/as universitarios/as, los centros de apoyo psicológico y otras partes interesadas.
- Aumentar la capacidad de las universidades y escuelas universitarias de toda Europa para apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes en los campus.

Este Kit de herramientas se centra en los siguientes temas: Salud mental y bienestar en la ES; atención a las necesidades de salud mental en la ES; enfoques holísticos para la atención a la salud mental en los campus de ES; fortalecimiento de las relaciones y la conectividad de la comunidad; prácticas de prevención e intervención en materia de bienestar. Se da prioridad al progreso o desarrollo de la comunidad universitaria. Para ello, los equipos socios del proyecto EMBRACE han creado las siguientes herramientas en línea, que están disponibles en la página web del proyecto EMBRACE.

1. El podcast Retos y debates, resume los retos y debates que plantea la satisfacción de las necesidades de salud mental y bienestar del alumnado de enseñanza superior. El resumen se elaboró a partir de una revisión de la literatura empírica centrada en las necesidades de los estudiantes de educación superior y en cómo pueden abordarse. (Universidad de Creta, Grecia).
2. La presentación PowerPoint narrada: "Prácticas y programaciones aplicadas para satisfacer las necesidades de salud mental del alumnado de salud mental" ofrece una respuesta a la pregunta: ¿Cómo gestionar la "crisis de salud mental" en los campus universitarios en circunstancias tan exigentes? (Universidad de Creta, Grecia).
3. La presentación en PowerPoint: "Sensibilizar al personal y al profesorado sobre la salud mental" proporciona directrices al personal y al profesorado de la ES sobre cómo ofrecer apoyo al alumnado que lo necesite. Se describe un enfoque holístico de la comunidad universitaria y la presentación responde a la pregunta: ¿Cómo se puede mejorar la colaboración y la cooperación entre los diferentes sectores y servicios que ofrecen las instituciones de ES para que las políticas y la programaciones puedan

- satisfacer mejor las necesidades de bienestar del alumnado universitario? (Universidad de Creta, Grecia).
4. El vídeo "Gatekeeper training in higher education" ofrece directrices sobre cómo avanzar en la perspectiva de la comunidad universitaria fomentando la alfabetización en salud mental en toda la comunidad universitaria. Responde a la pregunta: "¿Cómo se puede lograr una mejor colaboración y cooperación entre los diferentes sectores y servicios que ofrecen las instituciones de ES para que las políticas y las programaciones puedan satisfacer mejor las necesidades de bienestar del alumnado universitario?". (Vilnius Universitetas, Lituania).
 5. El vídeo "Programma Buddy" describe un programa de apoyo entre iguales y cómo dichos programas repercuten en los campus de la ES ayudando al alumnado a conectar, relacionarse y apoyarse mutuamente. (Universidad Pública de Navarra, España).
 6. La sección "Strengthening Community Relationships and Connectedness" se centra en promover la conectividad del alumnado: su sentido de pertenencia, integración y satisfacción con su vida en la universidad. También se aborda el fomento y la profundización del compromiso y la participación del estudiantado en la presentación del seminario web en el que se presentan, debaten y promueven el aprendizaje a través del servicio, el compromiso cívico y el "Marco de Aprendizaje de la Educación Superior". El vídeo "EMBRACE HE staff about the Wellbeing of Students" responde a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los beneficios de reflexionar sobre la práctica docente? Y, ¿cómo se puede ayudar al alumnado y al personal a lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal? (Vídeo del equipo BCU) (Universidad de Creta, Grecia).
 7. La sección "Bienestar: Prácticas de prevención e intervención" ofrece al alumnado recursos de autoayuda. Incluyen vídeos centrados en: terapia de aceptación y compromiso; prácticas de prevención e intervención y Bienestar; afrontar la pérdida; superar la procrastinación; un kit de herramientas de mindfulness y un vídeo de mindfulness en lengua griega. Y, por último, "Prevenir la violencia en las citas". Estas presentaciones y ejercicios centrados en las habilidades pueden capacitar al alumnado, a mejorar sus habilidades para la vida y mejorar sus habilidades académicas, sociales y emocionales. (Universidad de Creta, Grecia)

En conclusión

A medida que el mundo cambia, las instituciones educativas deben liderar con valentía. Todas las partes que invierten en la educación superior deben tener voz en estas conversaciones: los estudiantes que exigen una educación más pertinente; los padres que hacen inversiones emocionales y materiales en sus hijos; los miembros del profesorado que protegen la libertad académica, fomentan y mejoran el aprendizaje y contribuyen al bienestar de los estudiantes y de la comunidad en general. Todos debemos aprender de los demás y relacionarnos entre nosotros, procesos de los que dependen la educación y el florecimiento (Gill y Gergen, 2020).

En un mundo que tiene que unirse frente a múltiples crisis sanitarias, sociales, medioambientales y económicas, las IES deben seguir tendiendo la mano a una sociedad y un mundo desafiados, actuando como voz de empoderamiento, apoyo, salvaguardia y experiencia educativa relevante.

Referencias

Barr, M. L., & McNamara, J. (2022). Community-Based Participatory Research: Partnering with College Students to Develop a Tailored, Wellness-Focused Intervention for University Campuses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16331. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192316331>

Blum, S. (2016). "I love learning: I hate school": an anthropology of college. Cornell University Press. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uocgr/detail.action?docID=4676709>.

Chen, J.A., Stevens, C., Wong, S., & Liu, C.H. (2019). Psychiatric Symptoms and Diagnoses Among U.S. College Students: A Comparison by Race and Ethnicity. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 70(6), 442–449. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800388>

Gill, S. & Gergen, K. J. (2020). "Educational Evaluation: A Relational Perspective". *The Sage Handbook of Social Constructionist Practice*. <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/1139>

Hubble, S., & Bolton, P. (2020). Support for students with mental health issues in higher education in England. House of Commons Library. House of Commons Library. Briefing Paper number 8593, 2 March 2020. [Commonslibrary.parliament.UK](https://commonslibrary.parliament.uk).