



RESULTADO 1

Informe sobre prácticas Innovadoras comparativas en materia de bienestar mental del alumnado en Educación Superior, utilizando los países socios como casos de estudio: Grecia, España, Lituania, Serbia, Reino Unido, e indicando las tendencias emergentes en toda Europa.

Partners on Embrace HE project



ΔΑΝΕΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Contents

Resumen Ejecutivo.....	3
Grecia.....	4
España.....	5
Lituania	7
Serbia y los Balcanes Occidentales.....	8
Salud mental y bienestar del alumnado en el Reino Unido.....	9
Tendencias de la salud mental y el bienestar del alumnado de Educación.....	10

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 socios del proyecto son: Birmingham City University, Reino Unido; Universidad Publica De Navarra España; Western Balkans Institute, Serbia; Panepistimo Kritis Grecia; Vilnius Universitetas, Lituania.

El informe describe la situación y la bibliografía de cada uno de los países socios del consorcio, tal y como se ha enumerado anteriormente, y a continuación resume las principales preocupaciones de toda Europa. Los temas visibles en los países socios también son paralelos a los temas clave de toda Europa, que están dando forma a la forma en que las IES responden y abordan los problemas de salud mental. Es importante señalar que la mayor parte de esta revisión se escribió entre noviembre de 2019 y mediados de 2020, justo capturando el comienzo de la crisis de Covid-19 y la literatura muy temprana sobre esto.

Grecia

- Se ha observado que los estudiantes griegos corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental (Ansari et al., 2011; Stallman 2010), incluso en comparación con los estudiantes de otros países (Boon, Kimhi, Sapountzaki, Parmak, Groh y Ryan, 2017). En un estudio, una cuarta parte de los 805 estudiantes universitarios informaron de altos índices de depresión y casi la mitad de un mal estado general de salud mental (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011). La depresión y la ansiedad son los principales problemas de salud mental experimentados vinculados a:
 - El abuso de sustancias -la literatura sobre este tema y la cohorte de estudiantes se ha atribuido a factores contextuales e individuales (Donnelly, Young, Pearson, Penhollov, & Hernández, 2008; Kokkevi, Richardson, Florescu, Kuzman, & Stergar, 2007; Jiménez, Musitu, & Murgui, 2008).
 - La adicción a internet/tecnología es un problema reconocido con datos recopilados que relacionan dicho uso con otros problemas de riesgo como fumar, beber alcohol y consumir drogas (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011).
 - Incertidumbre/miedo al futuro (Katsionis y Kalatha, 2010) con problemas de endeudamiento, temores en torno a la obtención de un empleo/carrera profesional más adelante que condicionan la salud mental, junto con el estrés de tener que trabajar para pagar (Stolikidis et al., 2014; 2014).
- El entorno de la Educación Superior y la organización de la enseñanza y el aprendizaje son vitales para favorecer el bienestar, especialmente las relaciones entre el personal y los estudiantes.
- La sensación de dominio del entorno por parte de los estudiantes está relacionada con una mejor salud mental, factores como tener amigos y familia, autoaceptación.
- Los Centros de Asesoramiento Estudiantil (centros de apoyo psicológico) son una norma en la Educación Superior griega, que por lo general incluyen atención individual y de grupo; prevención y divulgación y consulta para el profesorado y el personal y el apoyo a los estudiantes con necesidades adicionales, tales como problemas de aprendizaje, donde se está aumentando la intervención online (Holm-Hadullaa & Koutsoukou- Argyraki, 2015; Bitsios, Karademas, Mouzaki, Manolitsis, Kapellaki, Diacatou, & Giovazolias, 2017). Tras el inicio del covid-19, la oferta online es cada vez más frecuente.
- Aparte de las actividades relacionadas con la actividad física, cultural y social (centro de atletas, grupos de teatro, etc.), no se ha informado de programas específicos que promuevan el bienestar, lo que queda abierto a un futuro desarrollo.

España

- La Red Española de Universidades Saludables está llevando a cabo un importante programa en curso, apoyado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, "El Plan de Universidades Saludables", con 57 universidades que aplican programas activos de salud. Esto está favoreciendo la innovación en este ámbito, a través de proyectos en estas Instituciones de Educación Superior y mejorando sus prácticas.
- Estudios señalan que la Comunidad Universitaria tiene necesidades sanitarias específicas ligadas a la naturaleza de las organizaciones de aprendizaje y estudio. Los tres grupos clave de la comunidad - estudiantes, PDI (Personal Docente e Investigador) y PAS (Personal de Administración y Servicios), influyen mutuamente en la salud. Se insiste en el establecimiento de un enfoque o visión ecológica de cómo la universidad, como comunidad, influye en la salud mental y el bienestar a través de sus políticas y prácticas (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Las tasas de depresión y ansiedad de los estudiantes de ES en España, al igual que en otros países europeos, son elevadas y muy preocupantes.
- Los estudiantes reportan agobio y angustia por cuestiones académicas, por ejemplo, realizar un examen, falta de tiempo para realizar actividades académicas, sobrecarga académica y exposición de trabajos en clase (Hernández Armenteros & Pérez García, 2018).
- Un riesgo clave entre el alumnado universitario en materia de salud mental y bienestar en España es el abuso de sustancias, con estudiantes que toman medicamentos ilegales y con receta (Universidad Pública de Navarra et al., 2007; Lucena et al., 2013).
- El desempleo juvenil, las carreras profesionales y la estabilidad laboral son, como en el resto de Europa, fuentes de angustia mental para los estudiantes en España, junto con la deuda estudiantil y las preocupaciones financieras (Acción Social y Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Las relaciones sólidas y de apoyo en el aula entre alumnos y profesores pueden tener un impacto mejorador sobre el estrés y la mala salud mental (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Entre las innovaciones que están mejorando la salud mental del alumnado en España se incluyen: Proyectos de apoyo en la transición de los estudios de bachillerato a los estudios superiores; vinculación con organizaciones de la comunidad para cubrir necesidades; mediación entre el alumnado y los diferentes departamentos y servicios universitarios en relación con adaptaciones por

discapacidad y requerimientos/apoyos especiales, tanto docentes como administrativos; proyectos de desarrollo de recursos para la discapacidad, incluyendo ayudas técnicas, becas y ayudas económicas, intérpretes, etc; Promoción de la participación de todos los miembros de la comunidad universitaria; Desarrollo de acciones de sensibilización y formación en salud mental dirigidas a la comunidad universitaria.

- Existe un mayor reconocimiento de las experiencias de acoso/abuso y delitos de odio diferenciales y de género como parte de la salud mental y el bienestar de los estudiantes y respuesta a través de iniciativas. (Martínez-Otero, 2014; Salaberría et al., 2016; Hernández, Armenteros y Pérez García, 2018, Pedro et al., 2019).
- El trabajo de la Red Española de Universidades Saludables, (REUS) y el plan de Universidades Saludables han tenido impactos positivos en la salud en las IES, los servicios de apoyo psicológico y de asesoramiento se han mejorado para ampliar el alcance de los estudiantes apoyados y las IES están reconociendo y cambiando su forma de trabajar y sus culturas hacia el apoyo del bienestar de los estudiantes utilizando modelos panorganizacionales, holísticos y salutogénicos de bienestar.

Lituania

A pesar de las elevadas tasas de suicidio juvenil en el pasado (Zaborskis, Zemaitiene, Grabauskas, Puras & Povilaitis, 2007), gracias a amplias estrategias e intervenciones preventivas, Lituania constituye ahora un caso de libro de texto de buenas prácticas en este campo. A pesar de ello, el sufrimiento mental de los estudiantes sigue siendo motivo de preocupación en todos los países europeos. Las encuestas realizadas a estudiantes han revelado altos índices de angustia, principalmente ansiedad fuerte, estrés, problemas de estado de ánimo, depresión y ataques de pánico. (Sindicato de Estudiantes Lituanos 2019; Sindicato de Estudiantes Lituanos 2021). Los estudios sobre la calidad de vida del alumnado han mostrado puntuaciones bajas constantes, especialmente en el caso de las mujeres.

Durante la pandemia, la motivación de los estudiantes para estudiar disminuyó un 17%, el buen humor y la satisfacción con el proceso de aprendizaje disminuyeron un 11% y los trastornos del sueño aumentaron un 10%.

El abuso de sustancias es un problema conocido que está relacionado con el estrés y la angustia de los estudiantes en sus vidas en Lituania (Congreso Lituano de Psicólogos, 2022).

Se ha descubierto que un alto rendimiento en la ES por parte de los estudiantes protege contra la salud mental y la angustia, aunque se está investigando más para comprender cómo estos factores se influyen mutuamente. Rapuano (2019).

El Ministerio de Sanidad de la República de Lituania puso en marcha el innovador proyecto de salud mental estudiantil "Un programa sistemático para reforzar la salud mental del alumnado en las IES lituanas", que se desarrolló hasta 2020. Garantizaba la disponibilidad de servicios gratuitos de asesoramiento psicológico y apoyo emocional a los estudiantes de las IES. Incorporó centros psicológicos internos en las estructuras de las IES, incluido apoyo psicológico cualificado, y puso en marcha actividades preventivas, como clases de relajación o de atención plena. Este proyecto ha innovado en la nivelación de la prestación de servicios de salud mental entre los distintos proveedores de educación terciaria y ha influido en nuevas innovaciones que se están llevando a cabo actualmente.

Serbia y los Balcanes Occidentales

- La literatura y la política serbias sobre la salud mental de los estudiantes están poco desarrollados; actualmente, la mayor parte de la literatura describe los problemas pero no aporta remedios ni proyectos/respuestas innovadores.
- El estrés es un problema identificado para los estudiantes de todos los Balcanes Occidentales, pero los estudios muestran que existen diferentes niveles entre países. Las diferencias parecen surgir en la eficacia de las estrategias de afrontamiento (Đurić, 2017).
- Se ha observado que el aumento de la competencia del alumnado, la autoorientación, la conexión con los demás, la confianza y la autonomía están relacionados con la capacidad de afrontar mejor las situaciones difíciles como estudiante (Randelović y Stojiljković, 2014).
- El tecnoestrés, en forma de uso del teléfono móvil, está surgiendo en la literatura como un problema creciente para el alumnado, incluida la adicción a la tecnología y a los teléfonos móviles (Višnjić et al., 2018).
- El consumo problemático de alcohol y sustancias, incluido el tabaco, se señala como un problema dentro de los grupos de estudiantes universitarios. (Piumatti, Lietz, Aresi, y Bjegović-Mikanović, 2019; Milić,, Gazibara, Pekmezović, Kisić Tepavčević, Marić, y Popović 2020). El uso excesivo de alcohol aumenta los síntomas de angustia psicológica y el uso del consumo excesivo de alcohol para intentar automedicarse por problemas de salud mental subyacentes presentados como creados más problemas psicológicos, sociales, educativos y emocionales.
- Se está reconociendo que determinados grupos de estudiantes corren un mayor riesgo de padecer trastornos mentales, por ejemplo los estudiantes de medicina, enfermería y paramédicos en Serbia (Vićentić et al., 2015) y Macedonia del Norte y Kosovo (Mancevska y Plunčević, 2014).
- La literatura en algunos países de los Balcanes Occidentales, ha hecho hincapié en la importancia de examinar las cuestiones de sexo y género y la salud mental para los estudiantes de IES, en particular centrándose en los estilos de afrontamiento (Xhakollari, 2015; Hasanbegović y Tuce 2019; Marojević, 2020).
- No existen pruebas sobre los servicios a los estudiantes de las IES, ya que se encuentran en una fase muy temprana de desarrollo, pero cada vez hay más interés en abordar estas cuestiones, especialmente después de la pandemia del Covid-1s.

Salud mental y bienestar del alumnado en el Reino Unido

- Los factores de edad y experiencia se consideran cada vez más importantes para la salud mental del alumnado, tanto de grado como de otras modalidades de estudio (Hunt & Eisenberg, 2010; Turner et al, 2007; Scalon, Rowling & Weber, 2010; Gale & Parker, 2012; Bowles et al., 2013; Macaskill, 2013)
- La inclusión del alumnado con perfiles que incluyen principales características protegidas, es un reto importante para las IES del Reino Unido en relación con la prevención de la exclusión y el abuso y la protección de la salud mental y el bienestar. (National Union of Students, 2014 y 2018; Garvey et al, 2018; Policy Connect y The Higher Education Commission, 2020).
- El alumnado de grado y posgrado internacionales también luchan con problemas de salud mental relacionados con el aislamiento/exclusión y, a veces, con la hostilidad. Algunos de estos estudiantes también pueden experimentar situaciones similares dentro de sus propios países, con necesidades de apoyo adicionales relacionadas con traumas pasados. El alumnado de posgrado, sufre tensiones clave al estudiar a niveles superiores bajo una intensa presión de rendimiento. Varias IES británicas están invirtiendo en proyectos de apoyo a estos grupos. (Bradley, 2000; Jones et al, 2019) y el plan de la Universidad de Santuario también ofrece plazas para ellos y un apoyo más amplio para mejorar su bienestar.
- El apoyo innovador dirigido a la salud mental del alumnado es actualmente una tendencia clave en las IES. Se estaba desarrollando antes del Covid-19, pero se hizo más importante a partir de él. Proyectos innovadores como Big White Wall permiten acceder a recursos y apoyo las 24 horas del día.
- Los primeros auxilios en salud mental se han convertido en la mejor práctica en muchas IES y se están extendiendo. Apoyada por la organización de voluntariado Student Minds, esta iniciativa apoya la salud mental en todas las organizaciones de IES, centrándose en respuestas de cambio cultural interinstitucional para el bienestar mental del personal y el estudiantado. Involucra al personal de enseñanza y aprendizaje, servicios profesionales, asesoramiento y secciones de las IES para que estén mejor equipados para apoyar las crisis de salud mental.

Tendencias de la salud mental y el bienestar del alumnado de Educación Superior en toda Europa

- Los análisis paneuropeos y por países muestran que las enfermedades mentales más frecuentes entre el alumnado universitario son, con diferencia, la ansiedad y la depresión, y que el uso de medicamentos recetados es relativamente alto (Ruckert, 2015; Statista 2022).
- La cuestión del apoyo a alumnado internacional es cada vez más visible a medida que las Instituciones de Educación Superior se expanden a nivel mundial y se diversifican, incluyendo problemas de estrés por aculturación, problemas de bienestar en las comunidades de acogida (Yeh e Inose, 2003) Forbes-Mewett y Schermuly, 2021; British Universities International Liaison Society, 2023).
- Un área de interés emergente en toda Europa en relación con la salud mental es el tecnoestrés, es decir, el estrés provocado por la interacción y el uso de la tecnología y lo digital. En la Educación Superior esto se ha incrementado en gran medida por las condiciones de la Covid-19, pero incluso antes de que esto fuera visible en la literatura como una preocupación ((Royo et al, 2019 Boyer-Davis, 2020; Amazu 2020; Gonazalez Lopez, 2021), que también se observa en algunos de los exámenes de los países socios más arriba). Se trata de un área importante para futuras investigaciones e intervenciones.
- Los impactos más amplios de la pandemia de la Covid-19 son profundos - los y las investigadoras observaron que algunos grupos de alumnado universitario eran más propensos a experimentar un aumento de la ansiedad, la depresión y la angustia (Wathelet et al 2020; Universidad de Gante, 2020; Sahu, 2020). Se sigue trabajando sobre los factores de riesgo y las secuelas de la enfermedad en el bienestar general. Estudiantes de medicina y profesionales relacionados con la medicina se enfrentan a riesgos especiales debido a las prácticas y al nivel de angustia y muerte al que han estado, y siguen estando, expuestos a causa de la pandemia (Maben y Bridges, 2020; Cervera-Gasch et al, 2020; Pang et al 2020; Sögüt et al, 2020). Estas cuestiones exigen una investigación continua y proyectos innovadores.
- Existen diversas iniciativas y proyectos que están marcando la diferencia en toda Europa. Estos se describen en el informe principal, pero algunos enlaces clave son:

- European Education Area
[Mental health support for students in Europe | European Education Area \(europa.eu\)](https://european-education-area.europa.eu/)
- Buddy System projects across Europe
<https://buddysystem.eu/en/the-project>
- European Student Union – provides help, advice and signposting on mental health and wellbeing
[Home - European Students' Union \(esu-online.org\)](https://esu-online.org/)
- Mental Health First Aid in Universities
<https://mhfaengland.org/organisations/higher-education/>
- Mindfulness Practice 4 Students (M4S) EU funded project on integrating mindfulness into HEIs
<https://mp4s.eu/>
- Studee.com – 20 of the best Mental Health Innovations in UK HEIs
<https://studee.com/discover/15-of-the-best-university-mental-health-initiatives-in-the-uk/>
- Buddy System EU: First independent, peer-to-peer student mentoring and buddying system, with resources for students and staff
<https://buddysystem.eu/en/>
- Goldman Saks Mentally Healthy Universities Initiative
<https://www.mind.org.uk/workplace/mentally-healthy-universities-programme/>
- HIPPOCAMPUS: EU project promoting health and wellbeing amongst young people, including HEI students, resources and HEI links
<https://hippocampusproject.eu/>
- World Health Organisation Pan-European Coalition, house some resources on student mental health and wellbeing
[The Pan-European Mental Health Coalition \(who.int\)](https://www.who.int/pan-european-mental-health-coalition/)
- World Economic Forum – ‘We Support’ pages on University provision of mental health support, including initiatives and resources from Europe
<https://www.weforum.org/agenda/2022/03/education-institutions-and-fostering-a-true-culture-of-care/>