



Título del kit de herramientas: Integrar buenas prácticas de bienestar estudiantil en los procesos institucionales y en la enseñanza y el aprendizaje

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Resumen Ejecutivo

Este kit de herramientas es uno de los documentos educativos de acceso abierto que conforman los productos del proyecto EMBRACE HE, financiado por la Agencia ERASMUS+ del Reino Unido y que se desarrolla entre 2019 y 2022, con el número de proyecto KA203-5B5EC153.

Puede utilizar libremente todas las herramientas del proyecto y otros materiales, pero le pedimos, de acuerdo con los principios de propiedad intelectual, que si cita algo de aquí en publicaciones y demás, mencione/cite el proyecto y la UE.

Los equipo socios del proyecto EMBRACE son: Birmingham City University, Reino Unido; Universidad Pública De Navarra España; Western Balkans Institute, Serbia; Panepistimo Kritis Grecia; Vilnius Universitetas, Lituania. Colegas de la Universidad de Vilnius dirigieron la elaboración de este kit de herramientas, con el apoyo de los demás equipo del proyecto.

Este Kit de herramientas fue diseñado para centrarse en la incorporación de buenas prácticas de bienestar estudiantil en los procesos institucionales de educación superior y en la enseñanza y el aprendizaje. Su objetivo es abordar las buenas prácticas de bienestar estudiantil como un conjunto holístico institucional de formas de trabajar, centrándose en cómo los aspectos estratégicos, administrativos y docentes de la ES pueden operar conjuntamente para crear mejores entornos para la salud mental y el bienestar del alumnado universitario. Su contenido refleja la importancia del concepto de bienestar, descrito a continuación, para los enfoques institucionales holísticos, centrándose en diferentes aspectos del mismo y promoviendo la creación de mejores prácticas en torno al alumnado y sus necesidades.

¿Qué es el bienestar? Se trata de una pregunta importante. La Organización Mundial de la Salud (2001) sostiene que la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad mental, sino también tener una sensación de bienestar. Sin embargo, la idea de bienestar y su relación con la salud en general y la salud mental es compleja (Galderisi et al., 2015). El bienestar puede entenderse como

un aspecto clave de la salud mental (Keyes, 2014; OMS, 2004). Va más allá de la salud mental y abarca la percepción de que la vida va bien y de que el individuo se siente bien "en sí mismo" (Ruggeri et al, 2020). El bienestar está vinculado al éxito a nivel profesional, personal e interpersonal, y las personas con altos niveles de bienestar muestran una mayor productividad, un aprendizaje eficaz, creatividad, más comportamientos prosociales y relaciones positivas (Huppert y So, 2013).

El marco del kit de herramientas se basa en los resultados del informe GuildHE (2018), que identificó diez áreas clave del bienestar de los estudiantes: compromiso cívico; estrategias/políticas de bienestar; seguridad personal; apoyo material; señalización y derivación; equilibrio estudio/trabajo/vida; apoyo académico; vida en el campus; participación de todos los estudiantes (véase el diagrama en la página principal del kit de herramientas en el sitio web: <https://embracehe.org/toolkit-05/>). Este recurso se basa en los hallazgos del informe GuildHE (2018), junto con el trabajo de Soutter, O'Steen & Gilmore (2014), que argumentan que el bienestar es multidimensional, identificando siete dominios de bienestar:

- **Tener**, que se refiere a los recursos, herramientas y oportunidades, en su mayoría externos y obtenidos mediante el esfuerzo del alumno o a través de un proceso de intercambio.
- **El Ser** se distingue por la percepción de uno mismo.
- **Relacionarse** denota experimentar un sentido de lugar dentro del contexto físico y sociocultural de la IES. Este ámbito del bienestar hace hincapié en que todos los estudiantes deben tener el mismo acceso a los espacios, la información y las actividades.
- **Sentir y Pensar** son dos ámbitos que se refuerzan mutuamente y que pueden fomentarse prestando atención a la expresión emocional y a la toma de decisiones del alumnado, incorporando valoraciones tanto afectivas como cognitivas.
- **Funcionamiento y Esfuerzo** son ámbitos que reflejan un compromiso activo e intencionado con los recursos necesarios y con las oportunidades.

Los siete dominios representan aspectos específicos del bienestar del alumnado (Soutter et al., 2014), que combinados, pueden guiar las prácticas de bienestar de los estudiantes y se utilizan aquí en el kit de herramientas para ayudarle a comprender las cuestiones clave y cómo podrían relacionarse con su propia práctica.

El kit de herramientas también está influenciado y moldeado por el marco de un enfoque psicológico positivo (GuildHE, 2018) para pensar en el bienestar del alumnado en las instituciones de educación superior y cómo podríamos trabajar para apoyarlo. Los enfoques psicológicos positivos se centran en permitir que el estudiante individual sobresalga a través de un énfasis en las fortalezas personales (Williams, Horrell, Edmiston y Brady, 2018; Seldon y Martin, 2018). Los principios fundamentales de la educación positiva incluidos en el kit de herramientas son la proactividad, en lugar de la reactividad, la inclusividad de todo el alumnado, la promoción de la participación activa y el control del estudiante y el desarrollo de su confianza y capacidad (Seldon y Martin, 2018).

Esperamos que el conjunto de herramientas le permita examinar, reflexionar y desarrollar su propia práctica de salud mental y bienestar en su institución de educación superior.

Referencias

- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. doi: 10.1002/wps.20231
- GuildHE (2018). Well-being in Higher Education. A Research Report. Retrieved from: <https://www.guildhe.ac.uk/wp-content/uploads/2018/10/GuildHE-Wellbeing-in-Higher-Education-WEB.pdf>
- Huppert, F.A., & So, T.T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Keyes C.L.M. (2014). Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In: G.F. Bauer & O. Hämmig (Eds). *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer, pp. 179–92.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(192).doi: 10.1186/s12955-020-01423-y
- Soutter, A.K., O’Steen, B., & Gilmore, A. (2014) The student well-being model: a conceptual framework for the development of student well-being indicators. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(4), 496-520. doi: 10.1080/02673843.2012.754362
- Williams, N., Horrell, L., Edmiston, D., and Brady, M. (2018) The Impact of Positive Psychology on Higher Education,” *The William & Mary Educational Review*: Vol. 5 : Iss. 1 , Article 12. Retrieved from: <https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/12>
- World Health Organization. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)* Geneva: World Health Organization; 2004
- World Health Organization. (2001) *The world health report 2001: mental health, new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.