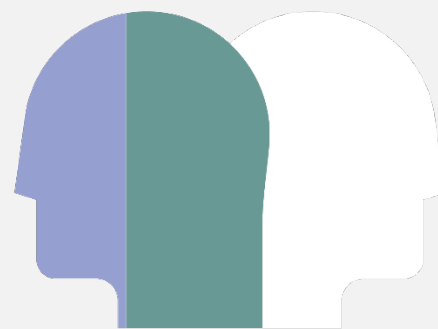




Aumentar la concienciación sobre la ansiedad en la enseñanza superior durante la pandemia (post) Covid-19

Esto es lo que hemos estado haciendo.



Nuestros esfuerzos colectivos han dado como resultado un **primer año de proyecto de gran éxito**.

El trabajo realizado y la calidad alcanzada en los correspondientes paquetes de trabajo del proyecto durante el primer año de ejecución son muy satisfactorios, como indican los comentarios de los socios y las herramientas de evaluación. En general, el proyecto ha cumplido sus objetivos e hitos de acuerdo con el plan de trabajo, avanzando según lo previsto.

Manual de sensibilización

Nuestro esfuerzo de colaboración culminó en la creación del "**Manual de sensibilización**", una guía completa diseñada para promover la sensibilización sobre la salud mental entre el estudiantado, el personal y el profesorado de las instituciones de enseñanza superior (IES).

¿Qué ofrece el Manual?

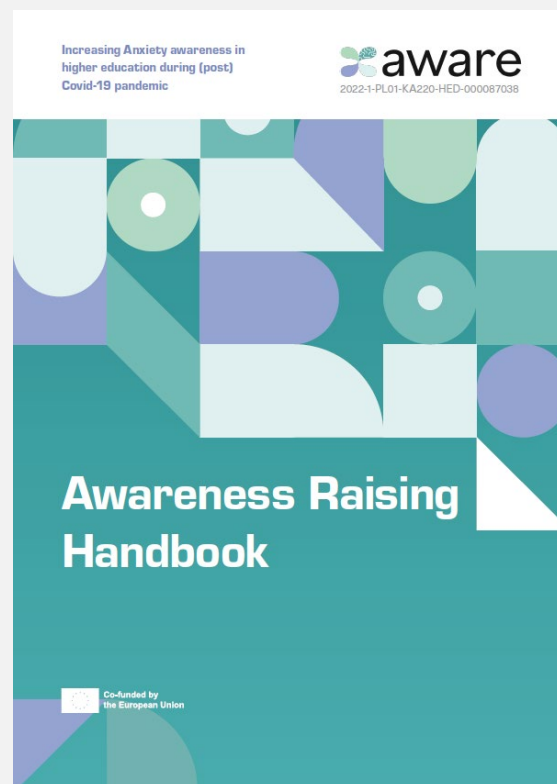
El Manual ofrece los conocimientos y herramientas necesarios para fomentar la concienciación sobre la salud mental.

En el contexto de la enseñanza superior, la salud mental desempeña un papel fundamental en la experiencia global del estudiantado. El estudiantado se enfrentan a menudo a diversos factores de estrés, como presiones académicas, ajustes sociales y transiciones personales.

Comprender su salud mental es crucial, ya que afecta al rendimiento académico y a la calidad de vida.

Contenido del Manual

- **El contenido de los módulos desarrollados**
 1. Introducción a la salud mental
 2. Guía para reconocer la ansiedad entre el estudiantado
 3. Guía sobre el desarrollo de habilidades para controlar la ansiedad
 4. Concienciación sobre salud mental en las IES a gran escala
- **El Manual se puso a prueba y se revisó en múltiples IES de toda Europa, y las opiniones de los beneficiarios se tuvieron en cuenta en el proceso de finalización.**
- El Manual se publicará en línea en abril de 2024 como Recurso Educativo Abierto y estará disponible gratuitamente para su uso generalizado.



Próximos pasos

Nuestro próximo paso es desarrollar una **Plataforma de Formación Online titulada - Conectar y compartir experiencias.**

Esta labor incluye seminarios de formación para el personal de las instituciones de enseñanza superior organizados en una plataforma de formación electrónica.

Durante esta actividad de formación, el personal tendrá la oportunidad de adquirir los conocimientos, actitudes, destrezas y herramientas necesarios para orientar con éxito a sus estudiantes, en relación con el desarrollo de la concienciación sobre la salud mental en la ES.

Estamos entusiasmados/as con lo que está por venir.

Permanezca atento/a.