

Divulga UAB

Revista de difusió de la recerca de la
Universitat Autònoma de Barcelona

23/10/2025

HealthyMindEd: universitats europees aposten pel benestar digital



La digitalització ha transformat l'educació amb uns canvis que impliquen riscos per a la salut mental. El projecte europeu HealthyMindEd, amb participació del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, analitza i difon l'impacte de la digitalització en la salut mental i social de la comunitat acadèmica per proposar solucions que es recolliran en una guia de bones pràctiques.

Durant l'última dècada, els canvis en la digitalització han transformat radicalment l'educació superior. Classes en línia, plataformes virtuals i recursos digitals formen part del dia a dia d'estudiants i professorat. Però aquest progrés també té un revers: sedentarisme, tecnostress, fatiga digital, i ansietat associada a la sensació de no poder desconnectar mai. Davant d'aquest escenari, les institucions europees han decidit actuar i finançar iniciatives per tal d'analitzar les millors pràctiques i els riscos associats a l'educació digital a les universitats.

El projecte HealthyMindEd (KA220-HED), finançat per Erasmus+ i que va arrencar al gener de 2025, ha reunit la Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Alemanya), la Universitat Autònoma de Barcelona, la University of Warwick (Regne Unit) i l'associació Media & Learning (Bèlgica) per analitzar i difondre l'impacte de la digitalització en la salut

mental i social de la comunitat acadèmica (professorat i alumnat) i proposar solucions concretes que es recolliran en una guia de bones pràctiques.

El projecte es va marcar tres grans objectius: Entendre l'impacte de la digitalització sobre el benestar i la salut mental d'estudiants i professorat, proposar recursos i recomanacions pràctiques perquè universitats i professorat puguin millorar la gestió del temps, reduir la fatiga digital i afavorir la inclusió. I crear una comunitat europea que continuï treballant en aquest àmbit més enllà de la durada formal del projecte. El projecte proposa la realització d'un informe europeu que recull dades sobre benestar digital a les universitats, recomanacions institucionals perquè les universitats considerin la salut mental en les seves estratègies d'ensenyament i aprenentatge virtual, una plataforma interactiva oberta a estudiants i docents, i materials multimèdia amb consells pràctics per gestionar l'ús de la tecnologia, reduir l'estrès i millorar el benestar. Per assolir aquests objectius, els equips de Warwick i de la UAB hem iniciat un treball de recerca que inclou una revisió sistemàtica sobre els efectes de l'educació digital a les universitats i un estudi empíric a escala europea que analitzarà els principals factors protectors i de risc associats als entorns digitals per al benestar de la comunitat acadèmica. Aquest estudi utilitzarà tan estratègies quantitatives com qualitatives, organitzant Focus Grups tant d'estudiants com de professorat per a conèixer amb detall diverses perspectives i experiències amb els entorns digitals d'aprenentatge.

L'impacte pretén ser sistèmic ja que es vols sensibilitzar a les institucions, professorat i alumnat per a actuar com a agents de canvi i prendre consciència que el benestar és part de la qualitat acadèmica, i que és important disposar de les millors eines i estratègies per adaptar millor les classes i facilitar el desenvolupament saludable de la comunitat universitària del s. XXI.

El missatge és clar: la digitalització no pot ser només una qüestió tecnològica, també és un tema de salut i cohesió social. Si les universitats volen ser competitives i inclusives, han de situar el benestar de la seva comunitat al centre i adaptar les millors pràctiques digitals per a l'aprenentatge i el desenvolupament saludable.

HealthyMindEd és un primer pas cap a aquest futur tecnològic més saludable, una universitat capaç de combinar coneixement, tecnologia, innovació i cura de les persones. En aquest context, es fa urgent establir estratègies que permetin aprofitar el millor de la digitalització —innovació, flexibilitat, internacionalització— sense que això comporti costos excessius per al benestar personal i col·lectiu. I aquest és el punt de partida del projecte HealthyMindEd: comprendre com els entorns d'aprenentatge digitals impacten en la salut mental i social, per tal de dissenyar estratègies que permetin millorar aquesta experiència tant per a estudiants com per a docents.

Els primers resultats del projecte es presentaran al [VII Congrés Internacional d'Innovació Docent en Educació Superior](#), els propers 17-21 de novembre a Madrid i ho farem els co-líders del projecte a la UAB, la Dra. Anna Muro i el Dr. Ramon Cladellas.

Enllaços per participar en la recollida de dades:

[Qüestionari per al professorat](#)

[Qüestionari per a l'alumnat](#)

Anna Muro, Adrián Díaz, Ivan Bonilla, Juan Pablo Sanabria i Ramon Cladellas

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació
Universitat Autònoma de Barcelona

Referències

[HealthyMindEd – Promoting healthy digital teaching and learning in higher education](#)

Project Number: 2024-1-DE01-KA220-HED-000245442

[View low-bandwidth version](#)