

# Divulga UAB

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

23/10/2025

## HealthyMindEd: universidades europeas apuestan por el bienestar digital



La digitalización ha transformado la educación con unos cambios que implican riesgos para la salud mental. El proyecto europeo HealthyMindEd, con participación del Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, analiza y difunde el impacto de la digitalización en la salud mental y social de la comunidad académica para proponer soluciones que se recogerán en una guía de buenas prácticas.

Durante la última década, los cambios en la digitalización han transformado radicalmente la educación superior. Clases online, plataformas virtuales y recursos digitales forman parte del día a día de estudiantes y profesorado. Pero ese progreso también tiene un reverso: sedentarismo, tecno-estrés, fatiga digital, y ansiedad asociada a la sensación de no poder desconectar nunca. Ante este escenario, las instituciones europeas han decidido actuar y financiar iniciativas para analizar las mejores prácticas y riesgos asociados a la educación digital en las universidades.

El proyecto HealthyMindEd (KA220-HED), financiado por Erasmus+ y que arrancó en enero de 2025, ha reunido a Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Alemania), la Universidad Autònoma de Barcelona, la University of Warwick (Reino Unido) y la asociación

el impacto de la digitalización en la salud mental y social de la comunidad académica (profesorado y alumnado) y proponer soluciones concretas que se recogerán en una guía de buenas prácticas.

El proyecto se marcó tres grandes objetivos: entender el impacto de la digitalización sobre el bienestar y salud mental de estudiantes y profesorado, proponer recursos y recomendaciones prácticas para que universidades y profesorado puedan mejorar la gestión del tiempo, reducir la fatiga digital y favorecer la inclusión. Y crear una comunidad europea que continúe trabajando en este ámbito más allá de la duración formal del proyecto. El proyecto propone la realización de un informe europeo que recopila datos sobre bienestar digital en las universidades, recomendaciones institucionales para que las universidades consideren la salud mental en sus estrategias de enseñanza y aprendizaje virtual, una plataforma interactiva abierta a estudiantes y docentes, y materiales multimedia con consejos prácticos para gestionar el uso de la tecnología, reducir el estrés y mejorar el bienestar. Para conseguir estos objetivos, los equipos de Warwick y de la UAB hemos iniciado un trabajo de investigación que incluye una revisión sistemática sobre los efectos de la educación digital en las universidades y un estudio empírico a nivel europeo que analizará los principales factores protectores y de riesgo asociados a los entornos digitales para el bienestar de la comunidad académica. Este estudio utilizará tanto estrategias cuantitativas como cualitativas, organizando Focus Groups tanto de estudiantes como de profesorado para conocer con detalle diversas perspectivas y experiencias con los entornos digitales de aprendizaje.

El impacto pretende ser sistémico ya que se quiere sensibilizar a las instituciones, profesorado y alumnado para actuar como agentes de cambio y tomar conciencia de que el bienestar es parte de la calidad académica, y que es importante disponer de las mejores herramientas y estrategias para adaptar mejor las clases y facilitar el desarrollo saludable de la comunidad universitaria del s. XXI.

El mensaje está claro: la digitalización no puede ser sólo una cuestión tecnológica, también es un tema de salud y cohesión social. Si las universidades quieren ser competitivas e inclusivas, deben situar el bienestar de su comunidad en el centro y adaptar las mejores prácticas digitales para el aprendizaje y el desarrollo saludable.

HealthyMindEd es un primer paso hacia este futuro tecnológico más saludable, una universidad capaz de combinar conocimiento, tecnología, innovación y cuidado de las personas. En este contexto, se hace urgente establecer estrategias que permitan aprovechar lo mejor de la digitalización -innovación, flexibilidad, internacionalización- sin que ello comporte costes excesivos para el bienestar personal y colectivo. Y éste es el punto de partida del proyecto HealthyMindEd: comprender cómo los entornos de aprendizaje digitales impactan en la salud mental y social, para diseñar estrategias que permitan mejorar esta experiencia tanto para estudiantes como para docentes.

Los primeros resultados del proyecto se presentarán en el [VII Congreso Internacional de Innovación Docente en Educación Superior](#), los próximos 17-21 de noviembre en Madrid y lo haremos los co-líderes del proyecto en la UAB, la Dra. Anna Muro y el dr. Ramon Cladellas.

**Enlaces para participar en la recogida de datos:**

[Cuestionario para el profesorado](#)

[Cuestionario para el alumnado](#)

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

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación  
Universidad Autònoma de Barcelona

### Referencias

[HealthyMindEd – Promoting healthy digital teaching and learning in higher education](#)  
Project Number: 2024-1-DE01-KA220-HED-000245442

[View low-bandwidth version](#)