

COMPASS

SESIÓN DE FORMACIÓN PARA MENTORES
Martes, 26 de septiembre de 2023



Universidad
de Navarra

ESTRATEGIA
2025

UNIVERSIDAD
Y SOSTENIBILIDAD
SALUD Y
BIENESTAR

ÍNDICE

1. Contexto actual y papel del mentor
2. Orientaciones para la prevención y promoción del bienestar
3. Consideraciones sobre algunos trastornos psicopatológicos más frecuentes
4. Funcionamiento de la Unidad de Orientación y Bienestar (COMPASS)
5. Experiencia de las acciones comenzadas y objetivos

OBJETIVOS SALUD Y BIENESTAR 2023-2024

- **Consolidar COMPASS**
- **“Talleres”**
- **Más contacto y formación mentores**
- **Seguir y fortalecer sinergias**
- **Protocolos / Procedimientos**
 - Actuación ante riesgo de suicidio
 - Actuación ante posible abuso sexual
- **Diseño encuesta**
- **Acciones en poblaciones o grupos de riesgo identificados**
- **Campañas periódicas de promoción de la salud**
- **Iniciar acciones con empleados**

GUÍA PARA MENTORES

BIENESTAR
EMOCIONAL DEL
ESTUDIANTE

EL MENTORING Y LAS CUESTIONES PSICOLÓGICAS

Orientaciones para el mentor

Unidad de Orientación y Bienestar
COMPASS

<https://www.unav.edu/documents/30369015/0/asesoramiento-y-cuestiones-psicologicas.pdf>

1. Contexto y labor del mentor

- Necesidad: aumento de disregulación emocional, baja tolerancia a la frustración, carencias, trastornos psicopatológicos.
- Causas diversas: última década, pandemia, (...)
- COMPASS (...)
- **AHORA: FORTALECER EL ESCALÓN DE AYUDA QUE ES EL MENTOR Y EL MENTORING**

Papel del mentor

- A. Ayudar a que el estudiante mejore su conocimiento personal**, y de sus circunstancias vitales, que conducen a la madurez
- B. Detectar algunos comportamientos o estilos de vida** que, sin ser patológicos en sí mismos, podrían estar alterando los patrones habituales de la salud mental
- C. Conocer comportamientos de riesgo** y señales de algunas patologías frecuentes. Se sobreentiende que la labor del mentor no es diagnosticar, sino estar atentos a conductas
- D. Identificar las situaciones patológicas** que hacen pensar en la necesidad de que el estudiante sea atendido por un especialista y, en la medida de lo posible, aconsejarle que acuda a la Unidad de Orientación y Bienestar de la Universidad

"No nos imaginamos el alcance que pueden tener unas palabras amables para alguien que sufre..."

2. Orientaciones para la prevención y promoción del bienestar

- **Hábitos de salud y estilos de vida** que tienen repercusión en la salud física, en la salud mental, en la calidad de vida y en el rendimiento académico del estudiante.



Ejercicio físico y aficiones



Personalidad y autoestima



Sueño y ritmo circadiano



Alimentación



Consumo de sustancias tóxicas

3. Consideraciones sobre algunos trastornos psicopatológicos más frecuentes

- Los **trastornos mentales más frecuentes** son:
 - Depresión
 - Ansiedad
 - Trastorno de la conducta alimentaria
 - Inestabilidad emocional, autolesiones e ideación suicida
 - Adicciones comportamentales
 - Dependencia emocional y relaciones tóxicas
 - Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

4. Funcionamiento de la Unidad de Orientación y Bienestar (COMPASS) <https://www.unav.edu/web/unidad-de-orientacion-y-bienestar>



ORIENTACIÓN AL ALUMNO Y APOYO AL MENTOR

¿En qué te podemos orientar?

- Gestión de las emociones
- Manejo del estrés y la ansiedad
- Relaciones afectivas
- Hábitos de vida saludables
- Comportamientos adictivos
- Atención a la diversidad/discapacidad
- Gestión del tiempo
- Adaptación al nuevo entorno universitario

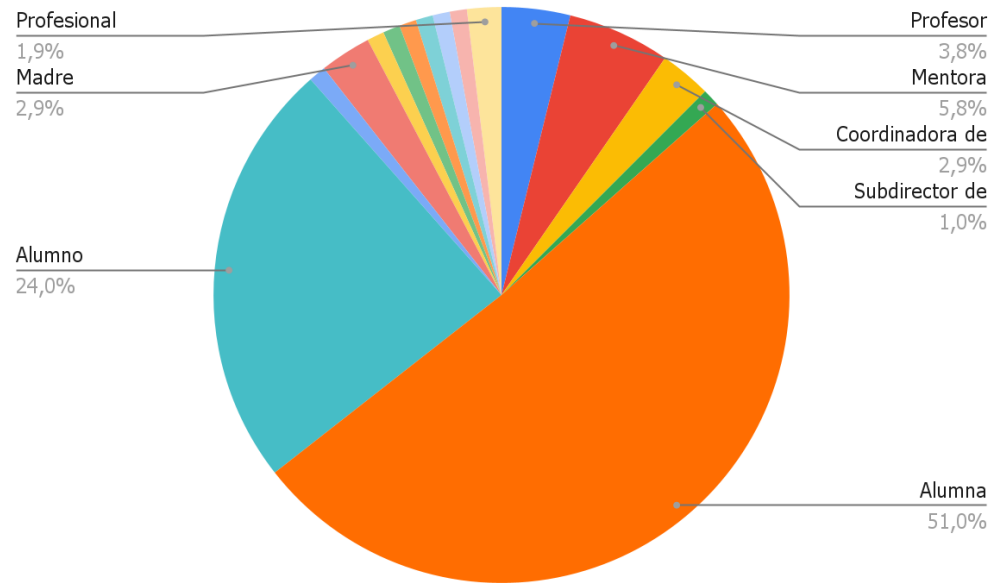
¿Qué no podemos ofrecerte?

- Una terapia completa y ajustada a tu caso concreto
- Un sustitutivo de la terapia psicológica
- Un sustitutivo de un tratamiento médico o psiquiátrico

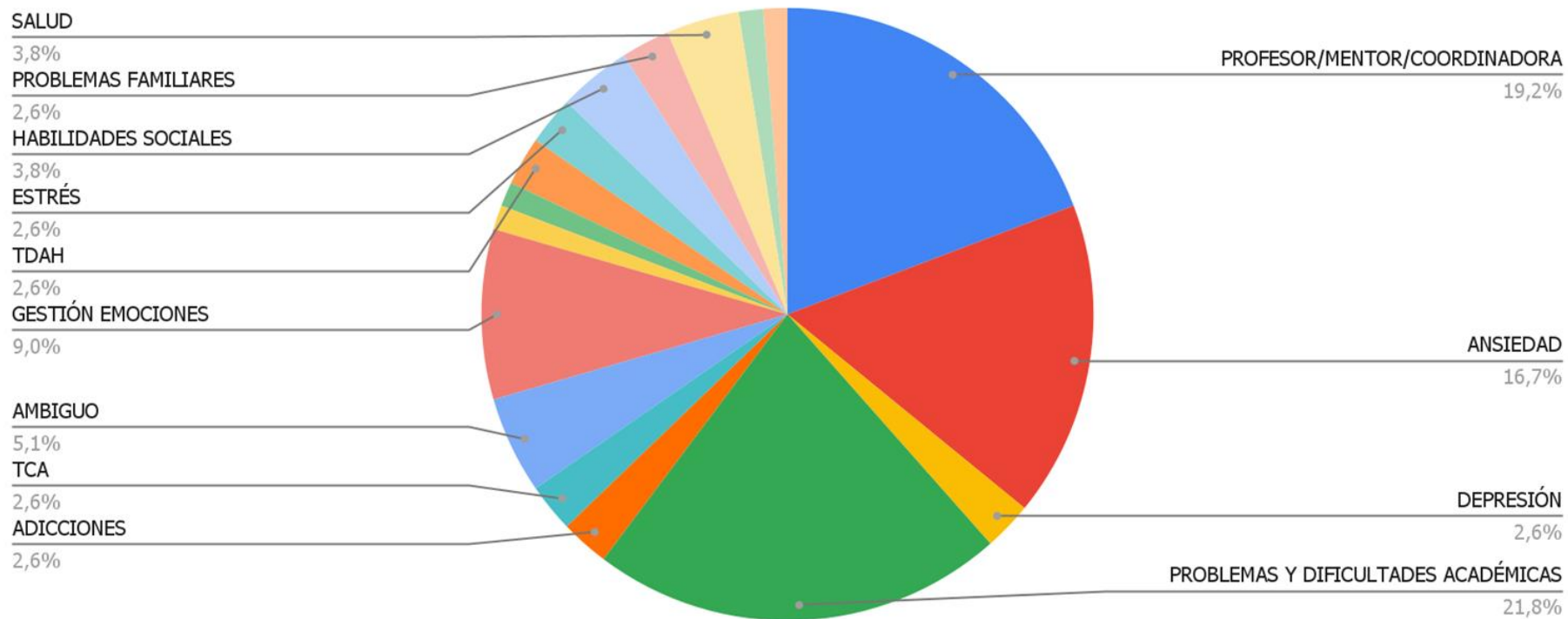
5. Experiencia de las acciones comenzadas y objetivos

Consultas 22/23: 104 solicitudes

- Alumnos: 79
 - 54 alumnas (68% de alumnos)
 - 25 alumnos (32% de alumnos)
- Padres: 4
- Profesores/mentores: 12
- Otros profesionales: 9



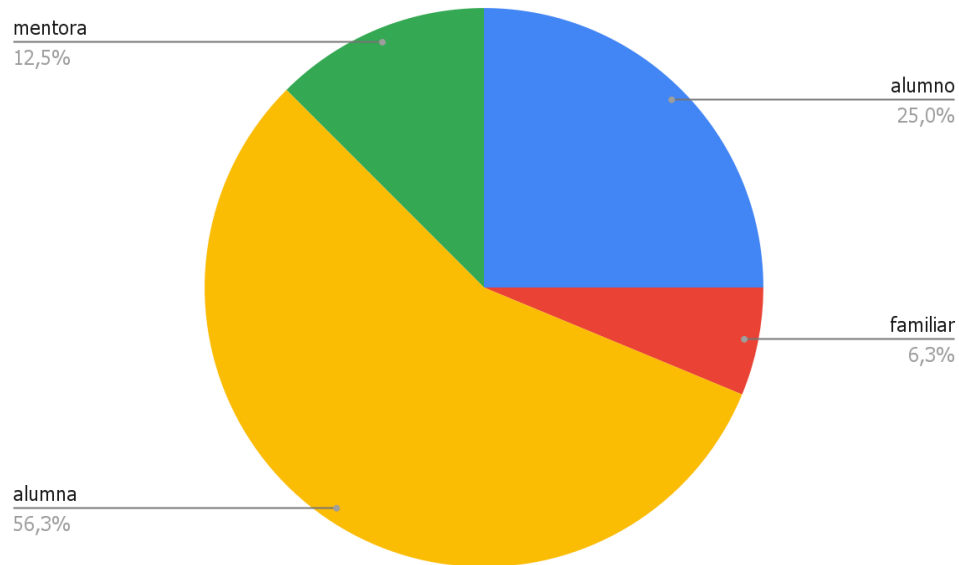
Motivos de consulta 22/23



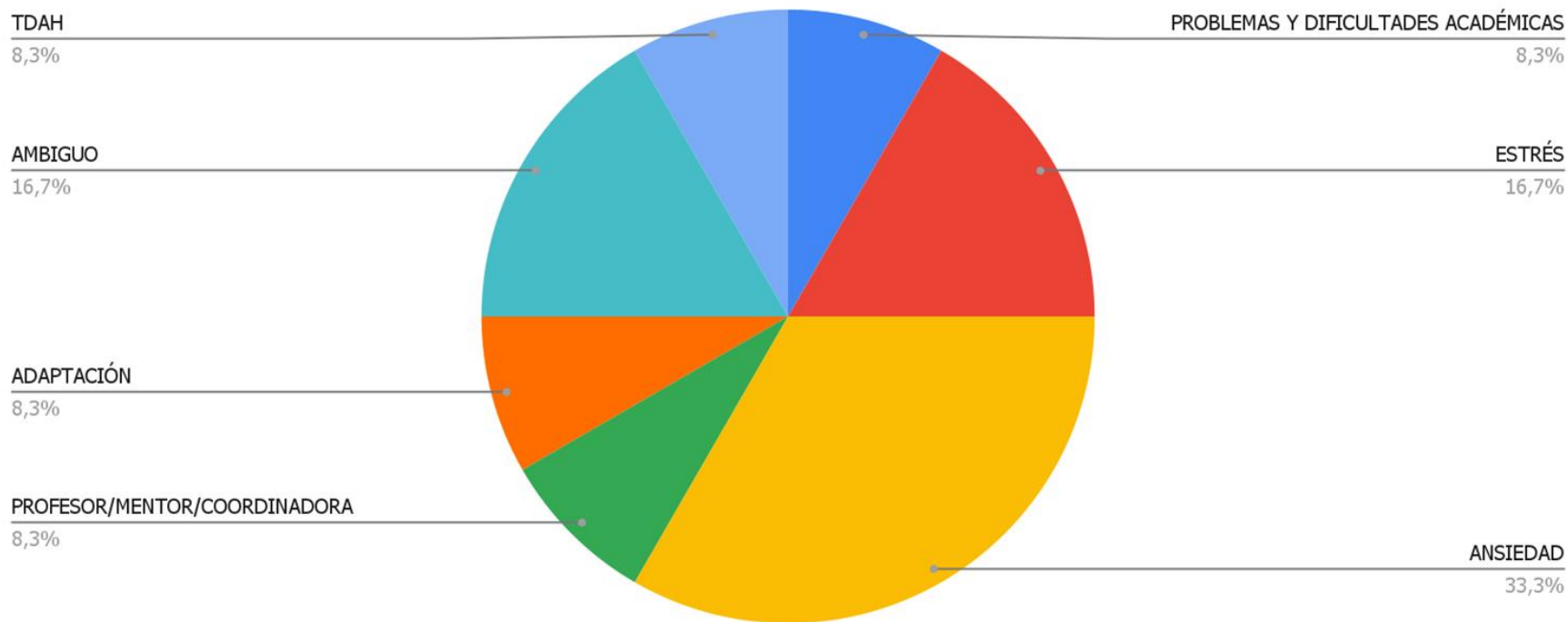
Consultas 23/24

Total Curso 23/24: 16 personas en septiembre

- Alumnos: 13
 - 9 alumnas (69% de alumnos)
 - 4 alumnos (31% de alumnos)
- Familiares: 1
- Profesores/mentores: 2



Motivos de consulta 23/24



En qué se está ayudando

- Ayuda directa, **orientación** (no asistencia clínica).
- Un lugar (o contacto) a donde pueden acudir cuando no saben por dónde empezar o dónde pedir ayuda.
- Apoyo para los **mentores**. Asesoramiento especializado.
- **Detección precoz** de situaciones graves.
- **Acortar tiempos** ante situaciones problemáticas.

2. Formación en autocuidado y bienestar

Organización de talleres grupales (en función de demanda, a partir de grupos de 8-10 personas).

Los talleres son experiencias formativas para grupos limitados, con un carácter práctico y participativo, con objetivos de aprendizaje, toma de conciencia o adquisición de alguna habilidad. Tendrán en principio un formato de sesiones únicas de 2 horas, aunque algún taller tiene previstas sesiones de feedback o seguimiento. Los talleres se podrán repetir a lo largo del curso para que puedan beneficiarse más estudiantes.

Puedes hacer sugerencias de talleres a compass@unav.es.

Temáticas de los talleres

- “Me siento desbordado, superado”
- “Muévete, come saludable y duerme bien”
- “No puedo vivir sin mi móvil”
- “Mejor sin tóxicos: CAT Challenge”
- “Soy mujer, me cuido”
- “Ni contigo ni sin ti”
- “Tantas cosas que hacer... ¿qué es lo primero?”
- “Programa CPT: Comprehensive Personality Training”

PREINSCRÍBETE

COMPASS

Dudas y comentarios



Universidad
de Navarra

ESTRATEGIA
2025

UNIVERSIDAD
Y SOSTENIBILIDAD
SALUD Y
BIENESTAR