



Universidad
de Navarra

25/30

Mentoring y bienestar: guía para reconocer y acompañar

Unidad de
Orientación
y Bienestar
(COMPASS)

Unidad de
Mentoring

Índice

Introducción

PÁGINA 3

Claves transversales del acompañamiento

PÁGINA 4

Escenarios o perfiles

PÁGINA 5

01. "El que todavía no se ha puesto"

PÁGINA 6

02. "El desplazado, desterrado, desarraigado"

PÁGINA 6

03. Situaciones de bajo rendimiento académico objetivo

PÁGINA 7

04. Estrés y ansiedad

PÁGINA 7

05. Dependencia emocional y relaciones tóxicas

PÁGINA 8

06. "El que se aísla... y desaparece"

PÁGINA 8

07. Familia desestructurada y/o historia de trauma

PÁGINA 9

08. Debut o descompensación de Trastorno de conducta alimentaria

PÁGINA 9

09. Trastorno mental grave previo

PÁGINA 10

10. "Enganchado" (adicciones o conductas adictivas)

PÁGINA 10

11. "El que no pide ayuda y sufre solo"

PÁGINA 11

Conclusión

PÁGINA 11

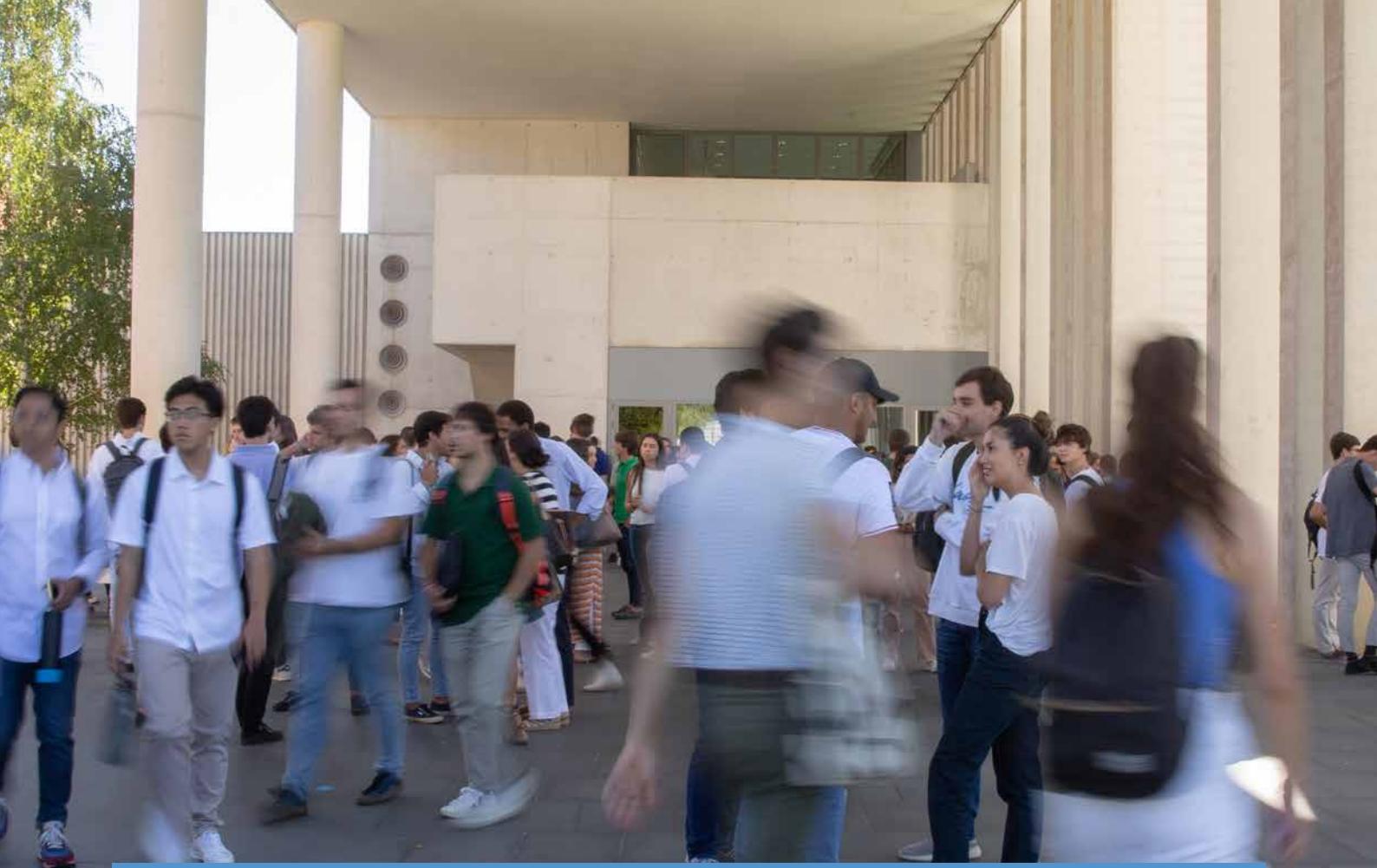
Dr. Enrique Aubá y Arturo Lecumberri Departamento de Psiquiatría y Psicología, Unidad de Orientación y Bienestar (COMPASS)

Diciembre 2025

ISBN: 978-84-8081-860-5



Universidad
de Navarra



Introducción

En esta guía se describen algunos escenarios frecuentes de **dificultades en la etapa académica, fragilidad emocional y necesidad de ayuda** que suelen encontrarse en el *mentoring* y en otros contextos de acompañamiento a estudiantes universitarios.

No son categorías teóricas, sino una forma de ordenar y reconocer los principales motivos de ayuda que observamos en la práctica. Esta relación no pretende ser exhaustiva —hay más situaciones posibles—, pero estos escenarios resultan especialmente significativos.

El objetivo de esta guía es ofrecer a los mentores **una mirada más afinada y segura**, para que puedan detectar con mayor claridad los signos de dificultad y responder con cercanía, criterio y respeto a los límites de su rol.

Las situaciones descritas no siempre aparecen de forma aislada: se solapan, se influyen mutuamente y evolucionan con el tiempo. Por ello, se ofrecen también algunas **claves orientativas** que pueden ayudar a identificarlos y acompañarlos de forma adecuada.

Claves transversales del acompañamiento

01



El mentoring es un escalón de ayuda muy poderoso con el que contamos en la Universidad. Además de la ayuda profesional técnica es de gran ayuda el **contexto de confianza, apertura y escucha, interés verdadero y sensibilidad** ante necesidades personales y de cara al proceso de crecimiento de la persona. Con frecuencia no somos conscientes del bien que podemos hacer escuchando, dando confianza y generando espacios de confianza.

02



Algunas dificultades que se detectan en el mentoring requerirán **derivación o petición de ayuda a la Unidad de Orientación y Bienestar (Compass)**, o profesional especialista. En esas situaciones el mentoring no desaparece, sino que continúa acompañando y triangulando con otros profesionales cuando es preciso.

03



Puede ser de ayuda planificar una **entrevista de mentoring de alguna manera “preceptiva” a finales de enero**, después de los primeros exámenes. Tras la vuelta de vacaciones, resulta un momento especialmente adecuado para detectar dificultades, identificar peticiones de ayuda y explorar nuevas motivaciones para el cambio.

04



Es valioso fomentar y promover, dentro de cada centro, el nivel de apoyo entre **“estudiantes que ayudan a otros estudiantes”**, tanto para facilitar la adaptación social y el sentido de pertenencia al grupo como para ofrecer ayuda específica en los estudios.

05



El mentoring contribuye a afrontar las dificultades emocionales y de rendimiento de los estudiantes, ayudándoles a adquirir hábitos más saludables y eficientes, así como a reordenar sus prioridades vitales, recordando que el estudio no es la única actividad importante, ni en la vida universitaria ni en la vida en general. En este contexto, resultan especialmente útiles todos los **recursos del Programa Tu&Co**.

06



Desde el mentoring se ayuda igualmente con estudiantes sin especiales problemas que tienen que mejorar el rendimiento y crecer personalmente, como con estudiantes con mayores dificultades o trastornos. Los **trastornos psicopatológicos** que algunos pueden presentar no definen al estudiante ni le justifican, son elementos a aceptar en la vida, circunstancias que señalan el marco y la realidad de crecimiento para cada uno.

A continuación, se presentan algunos escenarios o perfiles de los estudiantes que nos podemos encontrar en la labor de mentor:

Escenarios o perfiles

- 01.** "El que todavía no se ha puesto"
- 02.** "El desplazado, desterrado, desarraigado"
- 03.** Situaciones de bajo rendimiento académico objetivo
- 04.** Estrés y ansiedad
- 05.** Dependencia emocional y relaciones tóxicas
- 06.** "El que se aísla... y desaparece"
- 07.** Familia desestructurada y/o historia de trauma
- 08.** Debut o descompensación de Trastorno de conducta alimentaria
- 09.** Trastorno mental grave previo
- 10.** "Enganchado" (adicciones o conductas adictivas)
- 11.** "El que no pide ayuda y sufre solo"

Escenario 1

"El que todavía no se ha puesto"

Características

Es el estudiante inmaduro, sin hábito de estudio o que se toma el inicio de la etapa universitaria como transición vital, poco comprometido de entrada con el estudio. Puede tener una capacidad cognitiva justa pero también media o alta. Suele pasarlo mal cuando se da un susto a mediados o final de curso.

Algunas claves

Lo habitual será que no contacte con el mentoring o que no cuente con la ayuda del mentoring ni otros apoyos. Cuando entramos en contacto con este estudiante puede ser de utilidad preguntarle ¿qué quieres?, y clarificar su plan, objetivos y expectativas. Con frecuencia acudirá a pedir ayuda tras el susto o fracaso inicial. Se trata de acompañar sin sobreproteger: ayudarle a asumir las consecuencias de sus decisiones.

RED FLAG

Identificar si la inmadurez o falta de consistencia o motivación es tal que no va a ponerse ni siquiera tras el susto o ni al final de curso. Para ayudar a tomar conciencia.

Escenario 2

"El desplazado, desterrado, desarraigado"

Características

Es el estudiante que ha tenido un desplazamiento importante -habitualmente internacional- para venir a la Universidad y es fácil que sienta una dificultad de adaptación inicial, y desarraigo. Son frecuentes los sentimientos de soledad y nostalgia del hogar y la idealización del regreso o refugio en lo digital. Puede tener una dificultad inicial para generar sentido de pertenencia y en algunos casos, hay barrera idiomática o diferencias culturales que añaden más dificultad.

Algunas claves

El desarraigo no debe entenderse como debilidad sino como una etapa de transición necesaria para el crecimiento. Ayuda a facilitar la expresión mostrando interés genuino por su historia y origen, así como ayudar a encontrar nuevos espacios de pertenencia (grupos, asociaciones, parroquia, deporte). Promover rutinas estables, vínculos graduales.

RED FLAG

Más allá de las dificultades de adaptación debe estarse atento a posibles señales de melancolía o aislamiento progresivo, así como cuando la dificultad no se supera en el primer año. Hay una intensidad de síntomas que interfiere significativamente en sueño, alimentación, socialización, rendimiento.

Escenario 3

“Bajo rendimiento académico objetivo”

Características

En la universidad hay estudiantes que han tenido dificultades previas en el bachillerato, escasa capacidad de organización, hábito de estudio, necesidad de acompañamiento académico intensivo. A veces también hay dificultades sobreañadidas como puede ser TDAH, dislexia, baja capacidad cognitiva.

Algunas claves

Ante dificultades académicas en el estudio, interesa detectar señales de tendencia a la procrastinación, olvidos, suspensos repetidos, ansiedad ante los exámenes. Ayuda el concretar rutinas en micrometas así como fomentar la planificación y autoestima. Ayudan los grupos de estudio, técnicas para facilitar el aprendizaje y gestión del tiempo. A veces puede ser necesaria ayuda psicológica, psicopedagógica específica en casos de dificultades cognitivas o de aprendizaje específicas.

RED FLAG

Junto con la ayuda para que todos los estudiantes mejoren y rindan lo más importante es detectar a los estudiantes que vemos con claridad que no van a poder completar el grado universitario en el que están implicados, facilitar la aceptación ya sea del estudiante o las expectativas de los familiares. Estas situaciones requieren enfoque coordinado entre mentoring, coordinación de estudios, y unidad de orientación.

Escenario 4

“Estrés y ansiedad”

Características

Son frecuentes las situaciones de ansiedad ante la evaluación, miedo al suspenso o fracaso, elevada presión autoimpuesta o expectativas familiares o presión por beca o contexto económico, así como en estilos de personalidad autoexigentes y perfeccionistas.

Algunas claves

Ayuda el validar y normalizar el malestar, reducir la autoexigencia, enseñar a priorizar y relativizar, reforzar los espacios de descanso, autorregulación y gestión emocional. No asustarse ante el estrés funcional, distinguiéndolo de la ansiedad clínica.

RED FLAG

La intensidad de la ansiedad a veces es desproporcionada ya sea por síntomas físicos prominentes y persistentes o por crisis de pánico, situaciones que pueden requerir atención especializada.

Escenario 5

"Dependencia emocional y relaciones tóxicas"

Características

En el proceso de maduración de los jóvenes son frecuentes las situaciones de baja autoestima, dependencia de la aprobación o refuerzo ajeno, miedo a la ansiedad, tendencia para el establecimiento de vínculos inestables e involucrarse en dinámicas toxicas de relación o convivencia.

Algunas claves

La etapa universitaria es un momento perfecto para ayudar en el progresivo proceso de madurez, tanto individual como relacional, ayudando a crecer en autonomía material y emocional. En el mentoring se puede ayudar a que la persona dependiente o involucrada en una relación tóxica sea más consciente de su estilo de relación y rasgos de forma de ser e inseguridades. La etapa universitaria es una transición vital en la que ayudar a aprender a estar solo/sola y relacionarse de manera saludable.

RED FLAG

Hay situaciones de dependencia patológica que requieren ayuda especializada así como conflictos interpersonales graves o situaciones de acoso/abuso que deben notificarse para proteger.

Escenario 6

"El que se aísla... y desaparece"

Características

Algunos estudiantes ante mayor demanda de estudio o por falta de habilidades pueden desaparecer de clases y de grupos sociales refugiándose en Internet o actividades solitarias, con frecuencia asociado a fracaso académico.

Algunas claves

Ante situaciones de desaparición facilita el tener puntos formativos de contacto periódico, explorar las diferentes causas o situaciones que puede haber detrás. Es importante distinguir si la opción personal de menos relación o si se acompaña de sufrimiento, siempre y cuando haya buen rendimiento. Ayudan los grupos e iniciativas de apoyo entre estudiantes y contextos de socialización de la Universidad.

RED FLAG

En situaciones de falta de contacto también con compañeros de entorno cercano o situaciones de aislamiento extremo puede ser necesario el contacto, notificación a familiares a través de cauces apropiados.

Escenario 7

"Familia desestructurada y/o historia de trauma"

Características

Algunos estudiantes tienen historia de crecimiento en condiciones desfavorables, agresivas o de importante carencia afectiva, con un sufrimiento vital que dificulta el establecimiento de vínculos y relaciones de confianza, con bloqueo emocional o energía dispersa.

Algunas claves

Los estudiantes en estas situaciones habitualmente estarán ya en tratamiento psicológico o lo necesitarán. Desde el mentoring se puede ayudar, escuchando sin invadir ni forzar confidencias, ofreciendo una presencia estable, segura y empática. Ayuda también el fomentar vínculos positivos con otros adultos, en un contexto sano que quizá no han disfrutado de la misma manera hasta ahora.

RED FLAG

Cuando el sufrimiento es intenso o la interferencia en los estudios es notable hay que facilitar valoración y seguimiento por especialista. Puede acortar tiempos el contacto con la Unidad de Orientación.

Escenario 8

"Debut o descompensación de Trastorno de Conducta Alimentaria"

Características

Los trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes en jóvenes, en relación con el proceso de individuación, autoestima, sentido de la propia identidad y corporalidad. Se distinguen dos perfiles prominentes: por una parte, el perfeccionista autoexigente, controlador y restrictivo y por otra parte, el perfil impulsivo, de atracciones o purgativo con mayor comorbilidad de conductas adictivas o conflictos disruptivos.

Algunas claves

Ayudar a tomar conciencia y aceptación de la problemática sin entrar a discutir sobre peso o alimentación. En el mentoring ayuda también centrarse en el malestar reforzando autoestima global, confianza, evitando comentarios sobre la apariencia. Siempre es necesario una ayuda especializada.

RED FLAG

Facilitar de manera urgente el contacto con Servicio Sanitario ante una modificación ponderal drástica o apariciones de estados de cansancio, debilidad y dificultad en el rendimiento prominentes.

Escenario 9

"Trastorno mental grave previo"

Características

Se estima que aproximadamente el 80% de los trastornos mentales definidos que se presentan en la etapa universitaria se han iniciado antes, fundamentalmente en la adolescencia. Algunos presentarán Trastorno mental grave que habitualmente estarán en tratamiento farmacológico y/o psicoterapéutico intensivo.

Algunas claves

En todos los casos es bueno conocer y reconocer el trastorno: algunos estudiantes pueden querer aprovechar la transición universitaria para olvidar las dificultades previas, pero si bien es cierto que en la Universidad el cambio de circunstancias vitales ayuda a estabilizar y a mejorar muchas situaciones, las modificaciones de tratamiento deben ser siempre con supervisión médica y dando continuidad a lo previo.

RED FLAG

Ante alteraciones de conducta o psicopatológicas graves, así como ante amenazas o sospecha de riesgo de suicidio, debe contactarse con Unidad de Orientación o Servicio de Urgencias.

Escenario 10

"El enganchado" (adicciones o conductas adictivas)

Características

Las adicciones a sustancias de jóvenes son frecuentes, también entre universitarios, destacando el consumo de alcohol con diferentes patrones de consumo, cannabis, tabaco, café y bebidas estimulantes. También son frecuentes las dificultades de control en el uso de dispositivos digitales, redes sociales y audiovisuales.

Algunas claves

Se puede ayudar en cualquiera de los escenarios a la vez que ayuda a distinguir cuando se trata de un trastorno adictivo propio (sufrimiento, interferencia en el rendimiento, incapacidad y control) o un uso excesivo, en cualquier caso, o de contenidos o sustancias que dificultan el crecimiento y las relaciones.

Cuando hay dificultades en el rendimiento sin causas aparentes, en el mentoring puede considerarse como altamente probable el uso de sustancias o conductas adictivas. Ayuda el interesarse siempre por los hábitos relacionados con sustancias y posibles conductas adictivas, preguntando directamente. Medidas psicoeducativas sencillas pueden abrir horizontes de autocontrol.

RED FLAG

Cuando una conducta adictiva se acompaña de bajo rendimiento y dificultad de control a pesar de medidas básicas, es necesaria ayuda psicológica específica.

Escenario 11

"El que no pide ayuda y sufre solo"

Características

Algunos estudiantes ante dificultades cuando lo pasan mal tienen dificultades para pedir ayuda y manifestar el sufrimiento, y pueden seguir funcionando, sufriendo por dentro, pero sin compartir ni pedir ayuda. Puede estar en relación con estilos de aprendizaje o características de personalidad. El estudiante que sufre y no pide ayuda es un reto importante para todos los escalones de ayuda en la universidad, también para el mentoring.

Algunas claves

La etapa universitaria es un momento para ayudar a crecer, normalizar el malestar y la petición de ayuda, "darse permiso para expresar". Ayuda el detectar señales indirectas (cansancio, tensión contenida, aislamiento, bajo rendimiento) y mostrarse explícitamente disponibles así como dar continuidad y tiempo a que cada uno avance en su proceso, toma de conciencia y verbalización.

GREEN FLAG

Ante este escenario, en la universidad podría levantarse una bandera verde cada vez que, facilitando la confianza y sabiendo esperar, se facilita que un estudiante que estaba sufriendo en silencio pida ayuda.

Conclusion'

El mentoring y el trabajo conjunto con la Unidad de Orientación y Bienestar no buscan sustituir la ayuda profesional, sino **estar cerca y reconocer a tiempo la fragilidad cuando aparece**. Cada encuentro con un estudiante es una oportunidad para escuchar, comprender y sembrar esperanza. Detectar una dificultad no es un fracaso: es un signo de sensibilidad y compromiso educativo.

La tarea del mentor consiste en **ofrecer presencia, escucha y orientación**, respetando siempre los ritmos, la libertad y la dignidad de quien acompaña. En esa presencia atenta y serena, muchas veces discreta, se hace visible la misión más profunda de la universidad: **ayudar a cada persona a integrar su historia, descubrir sentido y desplegar lo mejor de sí misma**.

Enlaces de interés

[Unidad de Mentoring](#)

[Unidad de Orientación y Bienestar \(Compass\)](#)

[Portal del Mentor](#)

[Programa Tu&co](#)



Universidad
de Navarra

25/30