

3.3.5 – Mental health support

CEU POLICIES LABOR RISK PREVENTION (INCLUDES TOBACCO PREVENTION)

Datos de 2020-2021	Iniciativas Transversales desde FUNDACIÓN	Iniciativas desde Universidades		
		USP	UCH	UAO
Apoyo a la salud mental de estudiantes y personal (acceso a apoyo gratuito en materia de salud mental)		<ul style="list-style-type: none"> -Servicio de acompañamiento psicológico y apoyo académico. - Creación de la Unidad de Apoyo a la Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales. - Organización del Programa de Mentorización “Buddy Program” donde alumnos de cursos superiores mentorizan a estudiantes de nuevo ingreso. -Apoyo en el Programa dirigido a Deportistas de Élite. -Organización de actividades dirigidas al crecimiento personal. <p>https://www.uspceu.com/alumnos/acompanamiento/sou</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Servicio de orientación universitaria en la UCH - Actividades de prevención y gestión del estrés y la ansiedad (frente a los exámenes, en las prácticas clínicas, en las presentaciones en público) -Protocolos de actuación e identificación de colectivos por casuística. -Programas de apoyo y mentorización (programa de tutoría, Student Mentoring Programme, GPS...) -Recursos para el desarrollo personal (Help Desk SOU, tus primeros pasos en la Universidad) <p>https://www.uchceu.es/servicios/orientacion-estudiante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se dispone de servicio de atención psicológica en la UAO y tenemos la Unidad Terapéutica de Atención Psicológica (UTAP) para atención de alumnos y personal interno y externo -Apoyo en el Programa dirigido a Deportistas de Élite. <p>https://www.uaoceu.es/orientacion-psicologica</p>



MEMORIA SOU 20-21

1. PROYECTOS ANUALES DEL SOU PROGRAMAS DE MENTORIZACIÓN

1.1 Buddy Program

- Datos juniors y seniors
- Actividades realizadas
- Testimonios participantes

1.2 GPS I

- Datos mentores y mentees
- Fechas relevantes del programa

2. ACTIVIDADES PRINCIPALES DEL SOU

ALUMNOS

2.1 Apoyo al alumno

Área académica y personal

2.2 Creación de contenidos Intranet

2.3 Actividades dirigidas al crecimiento personal

2.4 Creación de Unidad de Apoyo a la Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales

2.5 Creación Programa Deportistas de Élite

PROFESORES

2.6 Apoyo al profesorado: Sensibilización del personal docente

FAMILIAS

2.7 Apoyo a las familias: Plan de acompañamiento familiar

1. PROYECTOS ANUALES DEL SOU

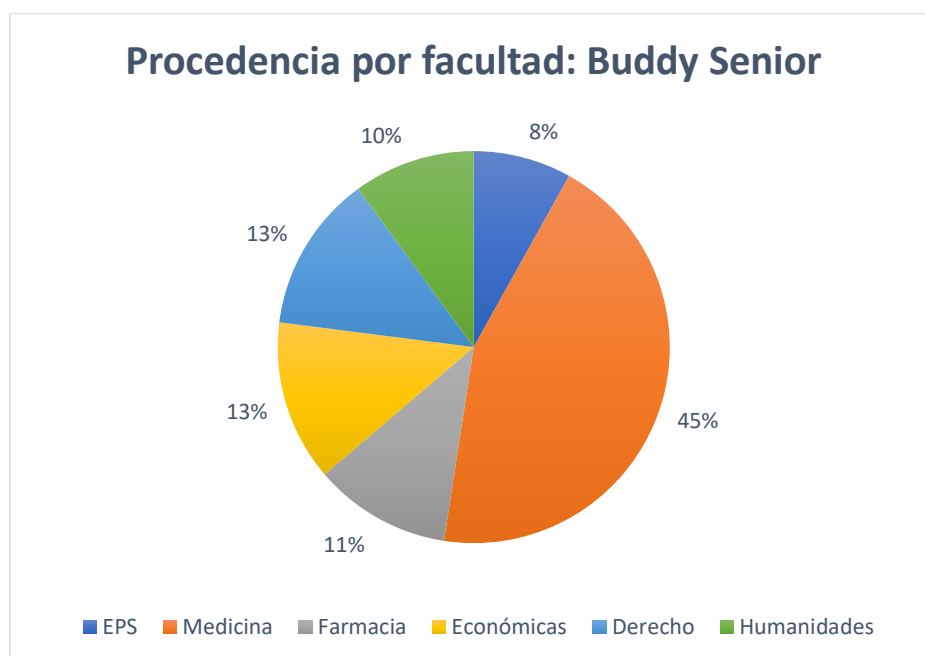
Programas de mentorización:

1.1. Buddy Program

Es un programa de acompañamiento entre iguales. Ofrece la posibilidad a los alumnos que acaban de ingresar en la universidad y tienen que adaptarse a un mundo totalmente nuevo para ellos que alumnos de cursos superiores les mentoricen, les guíen y los acompañen en los primeros meses.

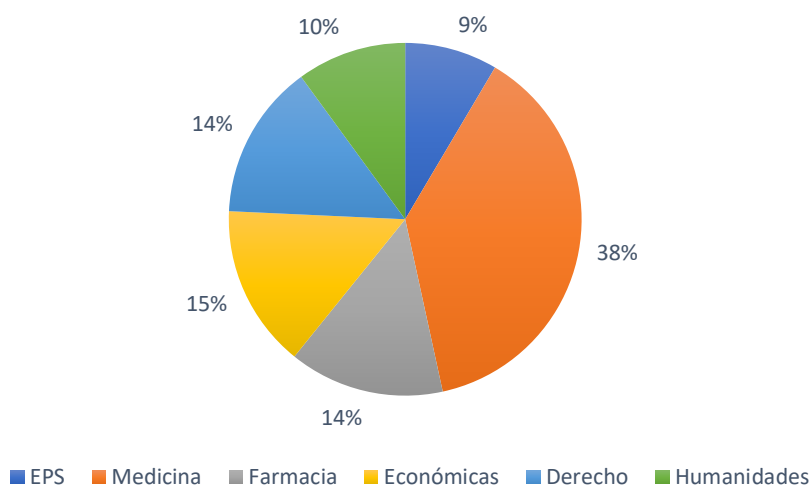
Datos juniors y seniors

- Han participado un total de 1.026 alumnos (309 *Buddy Senior* y 717 *Buddy Junior*).



PROCEDENCIA POR FACULTAD: BUDDY SENIOR	N.º
EPS	25
Medicina	137
Farmacia	35
Económicas	41
Derecho	40
Humanidades	31
TOTAL, SENIOR	309

Procedencia por facultad: Buddy Junior



PROCEDENCIA POR FACULTAD: BUDDY JUNIOR	N.º
EPS	61
Medicina	273
Farmacia	102
Económicas	107
Derecho	102
Humanidades	72
TOTAL, MENTORES	717

Actividades realizadas

Durante el transcurso del programa, se ha elaborado un calendario de actividades para el disfrute de los alumnos en colaboración con el Servicio de Campus Life:

- Jueves 24 de septiembre, a las 13:00: **INAUGURACIÓN BUDDY PROGRAM**, contó con la presencia de Vicente del Bosque (emblemática figura del deporte español) quien apadrinó el evento y Miguel Gómez Aleixandre (alumni CEU), quien realizó un breve taller "Cómo causar una buena primera impresión".
- Viernes 2 de octubre, a las 17:30: **MADRID SEGWAY TOUR**: Recorre el corazón histórico de Madrid y disfruta con las anécdotas más curiosas.
- Martes 6 de octubre, de 16:00 a 19:00: **TALLER DE PINTURA**. "Pintando los sentidos: aromas y texturas"
- Viernes 9 de octubre, a las 18:15: **ESCAPE ROOM**. "El misterio de Don Quijote". El capítulo 43 de Don Quijote de La Mancha se perdió en su primera edición impresa; Grandes secretos se esconden tras esas páginas ¡Ayudadnos a recuperarlos!
- Viernes 16 de octubre, a las 18:00: **PATINAJE**. **Roller Center Madrid** - Patines, música, luces y mucha diversión...

- Martes 20 de octubre, a las 19:30 horas: **VISITA GUIADA AL MADRID DEL MISTERIO, EL CRIMEN Y LA INVESTIGACIÓN.**
- Jueves 5 de noviembre, a las 18:30 horas: **VISITA GUIADA AL MADRID DE PÉREZ GALDÓS.**
- Jueves 12 de noviembre, a las 18:00 horas: **VISITA EXPOSICIÓN AMERICAN DREAM. DEL POP A LA ACTUALIDAD.**
- Miércoles 16 de diciembre: **AUTOBÚS NAVIDEÑO LUCES.**
- Martes 2 de marzo, a las 13:00 horas: **CLAUSURA BUDDY PROGRAM**, contó con la presencia de Pepe Rodríguez prestigioso chef con una estrella Michelin en su restaurante El Bohío en Illescas (Toledo) y conocido por ser uno de los miembros del jurado de Masterchef.

BUDDY PROGRAM Septiembre 2020
Jueves 24 a las 13:00

INAUGURACIÓN BUDDY PROGRAM

Contará con la presencia de:

- **Miguel Gómez Aleixandre** (alumni CEU), quien realizará un breve taller "Cómo causar una buena primera impresión".
- **Vicente del Bosque** (emblemática figura del deporte español) quien apadrinará el evento.

Podéis acceder a la sesión online desde aquí:
Enlace: <https://fjusp-ceu.zoom.us/j/96664068854>
Contraseña: 080397

¡ARRANCA EL BUDDY PROGRAM!

BUDDY PROGRAM Octubre 2020

- 1
- 2 **Madrid Segway Tour.** 17:30 (C/Santiago, 18, metro Opera).
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 **Taller de pintura.** 16:00 (Aula Análisis de Formas -2.5.1, EPS Montepíncipe).
- 8
- 9 **Escape Room: "El misterio de Don Quijote"**. 18:15 (C/Menéndez Valdés, 18).
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16 **Patinaje. Roller Center Madrid.** 18:00 (C/Hacienda de Pavones 196 "Centro comercial m2").
- 17
- 18
- 19
- 20 **Visita guiada al Madrid del misterio, crimen e investigación.** 19:30 (Plaza de Isabel II, metro Opera).
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Actividades exclusivas para miembros del Buddy Program. ¡Apúntate en bit.ly/2GjWpxBpI!

BUDDY PROGRAM Noviembre 2020

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 **Visita guiada al Madrid de Pérez Galdós.**
- 6 18:30 (Puerta del Sol, Kilómetro 0).
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12 **Exposición: American Dream. Del pop a la actualidad.** 18:00 (CaixaForum, Paseo del Prado 36).
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

MÁS INFO MUY PRONTO

Actividades exclusivas para miembros del Buddy Program. ¡Apúntate en bit.ly/2GjWpxBpI!

Testimonios participantes

- *"He hecho amistad con otras personas de mí mismo grado y he ido a actividades muy gratificantes"*
- *"Aunque no haya conocido a mi Buddy Senior en persona, me ha ayudado en todo lo que he necesitado y más. Estoy muy agradecida por sus consejos y aportaciones"*
- *"Me parece que está muy bien y es bastante útil para poder orientarte en tu primer año de universidad. Además, en las actividades he podido conocer a gente nueva y han sido bastante divertidas a pesar de las circunstancias que estamos viviendo."*
- *"Apoyo cuando he tenido dudas y respaldo en los primeros momentos de la carrera. Gracias a mi Buddy Senior he afrontado el cambio con más seguridad y he aprendido cosas básicas sobre la universidad."*

1.2. GPS I

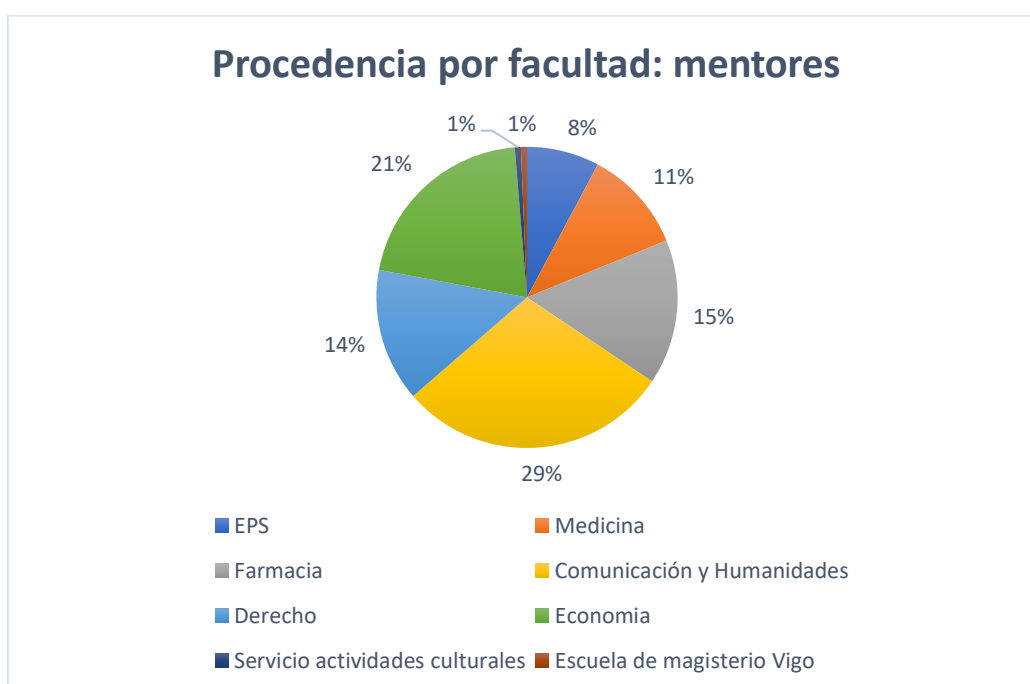
El programa GPS, de la Universidad CEU San Pablo, es un programa de mentorización dirigido a todos los alumnos de la universidad y organizado en dos niveles de mentorización.

- **NIVEL GPS I:** dirigido a los alumnos de 1º y 2º curso mentorizados por profesores de la universidad.
- **NIVEL GPS II:** destinado a los alumnos de últimos cursos (a partir de 3º curso) para ayudarles a través de la mentorización personal y profesionalmente.

El programa se ha diseñado para que sea uno de los pilares fundamentales de su formación y de su preparación para la salida e inserción laboral futura.

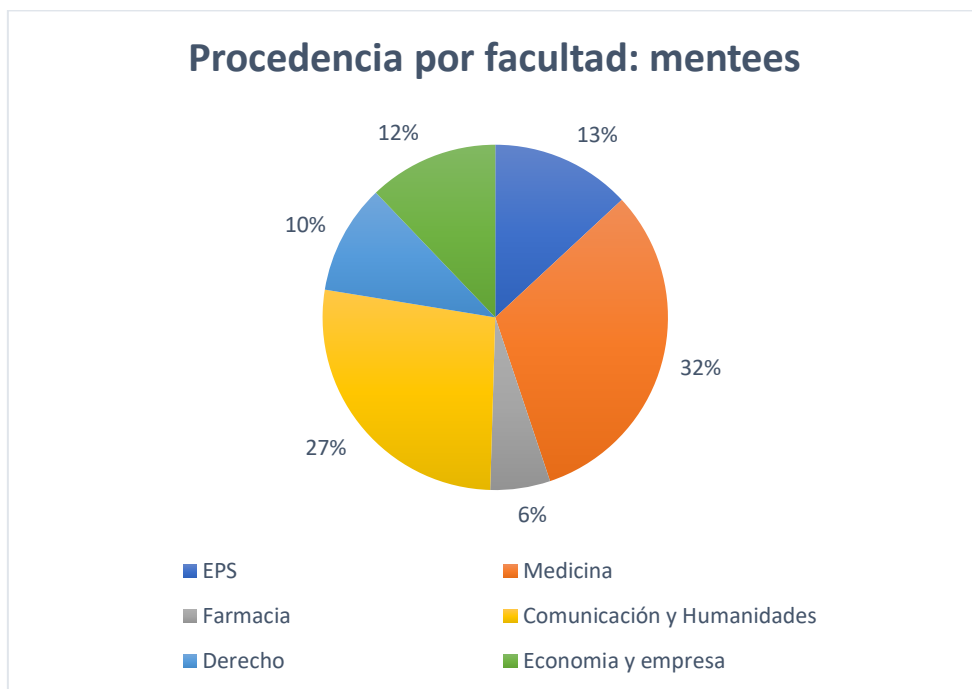
Datos mentores y mentees

- Han participado un total de 261 personas (entre mentores profesores -154- y alumnos mentorizados -107-).



PROCEDENCIA POR FACULTAD: MENTORES PROFESORES	N.º
EPS	12
Medicina	17
Farmacia	24
Humanidades y Comunicación	45
Económicas	22

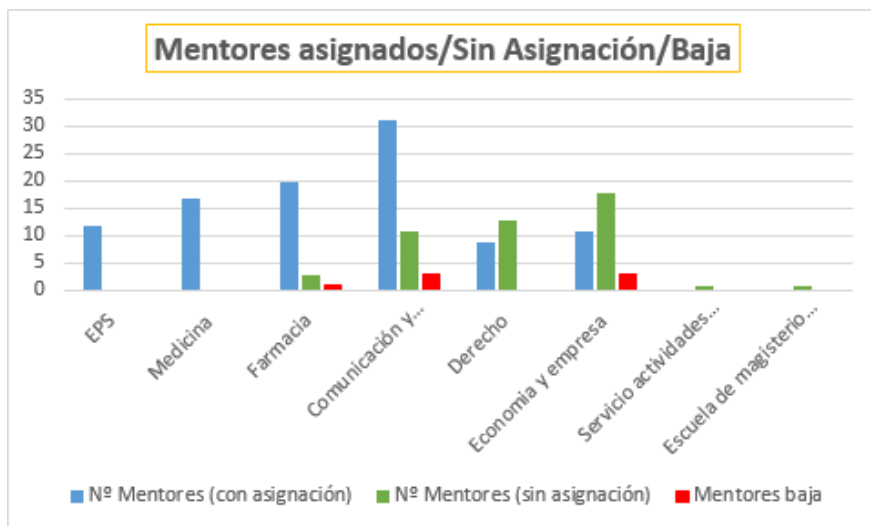
Derecho	32
Escuela de magisterio de Vigo	1
Servicio de Actividades Culturales	1
TOTAL MENTORES PROFESORES	154



- Hay un total de que se han

PROCEDENCIA POR FACULTAD: MENTEES	N.º
EPS	14
Medicina	34
Farmacia	6
Humanidades	29
Derecho	11
Economía	13
TOTAL MENTEES	107

51 mentores-profesores
quedado sin asignación.



Fechas relevantes del programa

- 15 de julio 2020. Lanzamiento del programa. Reclutamiento de mentores.
- 15 de septiembre 2020. Información del programa a los alumnos. Reclutamiento de mentees.
- 15 de octubre 2020. Cierre de proceso de inscripción para mentores y mentees.
- 18 octubre 2020. *1º Taller de formación para mentores.*
- 15 de octubre - 4 de noviembre 2020. Emparejamientos de mentores con mentees. Comunicación de asignaciones.
- 5 de noviembre 2020. **ACTO DE INAUGURACIÓN DEL PROGRAMA.** Masterclass: **Yolanda Romero "El valor del mentoring"**.
- 12 de noviembre 2020. Masterclass: **Quico Taronji "Luchar por tus propios sueños. Conseguir los retos, esfuerzo en la vida y capacidad de liderazgo"**.
- 3 de diciembre 2020. Masterclass: **Victor Köppers "El valor de tu actitud"**.
- 16 de diciembre 2020. *2º Taller de formación para mentores.*
- 10 de febrero 2021. *3º Taller de formación para mentores.*
- 11 de febrero 2021. Masterclass: **Edurne Pasaban, "Superación. Cada uno tiene su propio ocho mil"**.
- 11 de marzo 2020. Masterclass: **Antonio Moya, "Gestión de conflictos y negociación"**.
- 8 de abril 2021. Masterclass: **Pablo Fernández, "Emprender con éxito"**.
- 22 de abril 2021. *4º Taller de formación para mentores.*
- 6 de mayo 2020. **ACTO CLAUSURA GPS.** Masterclass: **Pedro García Aguado "La importancia de ser uno mismo y la estrategia del camaleón"**.

2. ACTIVIDADES PRINCIPALES DEL SOU

2.1 Apoyo al alumno

Área académica y personal

El servicio apoya al alumno en **dos áreas** fundamentales:

Mejora del **rendimiento académico**: proporcionando al alumno herramientas y estrategias para avanzar en la gestión de sus recursos y competencias personales.

Desde esta área, se proporcionará a los alumnos:

- Técnicas de estudio
- Organización y planificación del tiempo
- Afrontamiento de exámenes
- Motivación
- Objetivos personales, académicos y profesionales a corto y largo plazo
- Estrategias de mejora de la concentración...

Desarrollo personal: ayudando al alumno a alcanzar su bienestar emocional.

En el área personal, estos son algunos ejemplos de situaciones que el SOU atiende:

- Estrés y ansiedad
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Conductas disruptivas
- Integración del alumno
- Duelo y pérdidas....

2.2 Creación de contenidos Intranet

Se han diseñado diferentes contenidos dirigidos a proporcionar estrategias y herramientas para mejorar el bienestar del alumnado y para facilitar la organización y planificación del estudio.

- Podcasts
- Vídeos
- Infografías

2.3 Actividades dirigidas al crecimiento personal

Boxeo

- Se propone a algunos de los alumnos asistidos por el SOU la realización de una actividad encaminada a la mejora de la autoconfianza y la reducción de estrés y tensiones.
- A la actividad, organizada por el área de Deportes, acuden más de 15 alumnos de distintas titulaciones.

2.4 Creación de Unidad de apoyo a la Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales

Con el objetivo de garantizar la igualdad de oportunidades de los estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales se pone a su disposición los medios, apoyos y recursos que aseguren la igualdad real y efectiva de las oportunidades en relación con los demás componentes de la universidad.

Para ello la universidad cuenta con un *Protocolo General para Alumnos con Necesidades Educativas Especiales* en el cual se aplican una serie de adaptaciones curriculares para el alumno tanto en la docencia y asistencia a las clases como en las pruebas de evaluación.

Desde la Unidad se ofrece apoyo y asesoramiento a los alumnos a nivel académico si lo necesitan, al igual que al tutor académico del estudiante o al conjunto de los profesores que le impartan clase.

2.5 Apoyo a Deportistas de Élite

Desde la Universidad se ha creado este programa a disposición de aquellos estudiantes reconocidos como Deportistas de Élite, con el objetivo fundamental de dotarles de las herramientas necesarias para que pueda compaginar con éxito, su vida deportiva y académica. El programa se desarrolla en torno a tres planos fundamentalmente: el **deportivo**, el **académico** y el **profesional**.

El **Servicio de Orientación Universitaria** (SOU) facilitará la comunicación entre el estudiante y la Facultad con el fin de adaptar los estudios universitarios a sus necesidades como Deportista de Élite.

Asimismo, le proporcionará todo el apoyo necesario y las herramientas que le permitan lograr su máximo rendimiento académico sin tener que renunciar a su vida como deportista.

Desde el servicio se realizará un **Plan de Estudios individualizado** para cada estudiante teniendo en cuenta la etapa vital y la carrera deportiva.

Se programarán a lo largo del semestre y en la medida de lo posible, sesiones individuales con evaluación inicial, media y final para hacer una valoración de la evolución académica. El objetivo es hacer un seguimiento individualizado en consonancia con el plano deportivo para la valoración conjunta académico-deportiva.

2.6 Apoyo al profesorado: Sensibilización del personal docente

Organización de sesiones formativas dirigidas al “Manejo de situaciones complejas en el aula” con el fin de que el profesorado cuente con estrategias de detección y derivación de casos con los que se pueda encontrar en su día a día.

La formación se impartió en dos días distintos, en sesiones de dos horas, con la participación e interacción constante del profesorado.

Se hace uso de la herramienta Power BI con el fin de conocer a tiempo real los datos de la convocatoria correspondiente (convocatorias agotadas, selectivo...).

2.7 Apoyo a las familias: Plan de Acompañamiento Familiar

El SOU detecta en un alto porcentaje de alumnos, elevados niveles de ansiedad e hiperexigencia, vinculados a la relación paternofilial, que se traduce en una presión excesiva debido a las altas expectativas en las calificaciones académicas.

Se organiza un encuentro con M.ª Jesús Álava Reyes, psicóloga experta en la materia, quien les proporciona herramientas y estrategias para mejorar la comunicación y la interacción familiar.

