

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Proyectos POE-UCM 2024

Informe final



Programa para incrementar el bienestar del estudiantado de doctorado: un estudio piloto en la Facultad de Educación (WellDoct!)

Autores/as: González-Laguillo, Belén; Gálvez Varas, Nilda; Gómez-del-Pulgar Cinque, Sandra; Orío-Aparicio, Cristina; Martínez García, Ariadna

Nº de proyecto: 18

Centro gestor: Facultad de Educación. Centro de Formación del Profesorado.

RESUMEN

En la anterior convocatoria de Proyectos del Observatorio del Estudiante, Estupiña et al. (2024) evidenciaron un preocupante nivel de salud mental del estudiantado de doctorado de la Universidad Complutense de Madrid, subrayando la necesidad urgente de promover iniciativas orientadas a su mejora.

Otras investigaciones tanto a nivel nacional (Gómez-del-Pulgar et al., 2023; Jiménez-Villamizar et al., 2025), como a nivel internacional (Martínez-García et al., 2024, entre otros) han demostrado que el nivel de salud mental este colectivo es significativamente inferior al resto del estudiantado, con un aumento de la sintomatología ansioso-depresiva causada por factores como la incertidumbre laboral, la presión académica o la alta competitividad en el sector.

En la Universidad Complutense de Madrid, más de 6.000 personas cursan estudios de doctorado (Universidad Complutense de Madrid, 2025a). Atender a esta necesidad identificada de mejorar de manera específica y sistemática a las demandas psicológicas y sociales que este colectivo plantea es, además de un compromiso social con el bienestar de los estudiantes, una necesidad institucional para asegurar la calidad de los programas de doctorado (de la Vega, 2024) así como la producción científica en las universidades (Jiménez-Villamizar et al., 2025). En este marco, surge el proyecto WellDoct!, como propuesta piloto centrada en la promoción del bienestar doctoral y el sentido de pertenencia institucional, impulsado desde la Facultad de Educación, la segunda facultad con mayor número de estudiantes matriculados en la UCM (Universidad Complutense de Madrid, 2025b).

Para ello, se desarrollaron distintas líneas de acción enfocadas en identificar las necesidades del estudiantado, formular estrategias de intervención y sistematizar los resultados con el fin de facilitar su transferencia a otras facultades e instituciones.

Estas acciones se inspiraron en experiencias consolidadas de universidades referentes en la participación del estudiantado de doctorado (Gardner, 2010; Lovitts, 2001; Universidad Santiago de Compostela, s.f.) como también en la experiencia personal y profesional del equipo impulsor del proyecto. Además, por la evidencia demostrada del papel de las artes en la promoción de la salud mental y de la cohesión social (Francourt et al., 2023; Zbranca et al., 2022) se propuso integrar el arte dentro de las actividades. Con todo ello, la propuesta aspiró a crear espacios de encuentro, fomentar el compromiso académico y ofrecer herramientas para la gestión emocional que permitan afrontar los desafíos inherentes a esta etapa formativa.

Las conclusiones extraídas al término del proyecto evidencian una paradoja relevante. Aunque las valoraciones cualitativas recogidas han sido positivas, la participación efectiva fue escasa, lo que dificultó el análisis riguroso del impacto real de las intervenciones. Esta baja implicación plantea la necesidad de profundizar en los factores que limitan la participación del estudiantado de doctorado en este tipo de iniciativas.

A pesar de ello, se reafirma que proyectos de esta naturaleza son esenciales en los entornos universitarios donde se desarrollan programas de doctorado, ya que ofrecen oportunidades para la interacción social, contribuyen a reducir el aislamiento académico y emocional y refuerzan el sentido de pertenencia institucional, factores clave para la retención del talento y la sostenibilidad de los programas de doctorado.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La situación del estudiantado de doctorado en relación con su salud mental resulta alarmante. Diversos estudios señalan la urgencia de abordar aquellos factores que inciden negativamente en su bienestar y desarrollo académico. Entre las principales dificultades identificadas se encuentran la alta carga laboral, el aislamiento, las expectativas poco realistas y una escasa o deficiente relación con los directores de tesis (Jackman, y Sisson, 2022; Moubayed, 2021; Sandín et al., 2020). Estas condiciones conllevan una serie de consecuencias preocupantes, entre las cuales se destacan una elevada prevalencia de trastornos mentales, estimada entre el 50 y el 60%, así como la presencia de ideación suicida pasiva en aproximadamente un 20% del estudiantado (Estupiñá et al., 2022).

En esta misma línea, el estudio de Evans et al., (2018) reporta que un 41% de los estudiantes de doctorado presentaba ansiedad moderada a severa, mientras que el 39% experimentaba depresión en los mismos niveles. Estas cifras evidencian una prevalencia significativamente mayor en comparación con la población en general. Todo ello permite concluir que los factores emocionales e interpersonales ejercer una influencia considerable en el proceso formativo del doctorado (Dhirasasna et al., 2021; Gómez-del-Pulgar et al., 2023b; Rodríguez et al., 2020).

Frente a esta realidad, se vuelve prioritario generar espacios que promuevan el bienestar del estudiantado de doctorado. Dichos espacios deben incluir programas de apoyo emocional, formación en gestión del estrés y el fomento de entornos académicos más colaborativos y comprensivos. La intervención temprana y el respaldo institucional resultan fundamentales para prevenir el deterioro de la salud mental en este colectivo. Asimismo, se ha evidenciado que mejorar las habilidades de afrontamiento, fomentar relaciones interpersonales positivas, participar activamente en la comunidad académica y desarrollar prácticas de autocuidado contribuyen significativamente al bienestar psicológico del estudiantado (Jackman y Sisson, 2022).

Por otra parte, estudios recientes destacan que los programas de mentoría, la creación de comunidades de apoyo y la capacitación en competencias culturales, tanto para estudiantes como para supervisores, pueden mejorar de forma significativa la experiencia doctoral (Gardner, 2010; Lovitts, 2001). Del mismo modo, promover acciones vinculadas a la expresión artística, actividades al aire libre, el desarrollo de un programa de mentorías y formación en herramientas psicológicas y coaching han demostrado ser eficaces. Así lo señala Muro et al. (2022), quienes evidenciaron una mejora en el bienestar de los estudiantes de doctorado mediante la reducción de estrés y una mejor gestión emocional. La participación en actividades artísticas también favorece el desarrollo de habilidades sociales y fortalece el sentido de cohesión social (Francourt et al., 2023; Zbranca et al., 2022).

En este contexto, se planteó la propuesta del proyecto piloto WellDoct! desarrollado en la Facultad de Educación - Centro de Formación del Profesorado de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). El propósito de este proyecto fue diseñar, implementar y evaluar un programa piloto orientado a mejorar el bienestar y el sentimiento de pertenencia del estudiantado de doctorado con la institución.

Para alcanzar este objetivo general, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- 1) Identificar las necesidades de los doctorandos en relación con su bienestar académico y social.
- 2) Analizar y fomentar su participación, el acompañamiento a lo largo del proceso formativo y su sentido de pertenencia institucional.
- 3) Diseñar y desarrollar actividades que respondan a las necesidades detectadas.

- 4) Integrar las artes como herramienta para la mejora del bienestar y como recurso metodológico de investigación.
- 5) Evaluar el impacto del proyecto, analizar sus resultados y explorar la posibilidad de replicar sus conclusiones en otras facultades e instituciones que imparten estudios de doctorado.

DISEÑO METODOLÓGICO

Dado que el proyecto se concibe como una propuesta de intervención, el diseño metodológico adoptado se estructuró como un plan de trabajo orientado a alcanzar los objetivos previamente establecidos.

En una primera fase, con el propósito de identificar y comprender en profundidad las necesidades del estudiantado de doctorado en relación con su bienestar académico y social, se elaboró un cuestionario ad hoc. Este instrumento permitió la recolección de datos tanto sociodemográficos como académicos, abarcando variables como el año de realización del doctorado, el régimen de dedicación, el tipo de vínculo contractual, el lugar de residencia, la compatibilidad del doctorado con otras responsabilidades y las condiciones habitacionales, entre otros. Asimismo, se incluyeron ítems específicos vinculados al bienestar psicológico, permitiendo así identificar problemáticas emergentes tanto en los inicios del proceso doctoral como a lo largo de su desarrollo. El cuestionario también contempló aspectos relativos al sentimiento de pertenencia institucional y a la participación activa, en línea con uno de los objetivos específicos del proyecto. Para enriquecer la comprensión de las experiencias y percepciones del estudiantado, se incorporaron preguntas abiertas cuya interpretación fue realizada desde una perspectiva discursiva, lo que permitió extraer significados relevantes y fundamentar la formulación de propuestas de intervención pertinentes. El análisis cualitativo de los datos se llevó a cabo mediante el software Atlas. Ti. Esta fase inicial de diagnóstico se desarrolló en junio de 2024, antes del inicio formal del proyecto, lo cual facilitó un diseño fundamentado y contextualizado de las estrategias presentadas en las secciones posteriores.

Tras el análisis de necesidades, las investigadoras principales del proyecto se reunieron para establecer seis líneas de acción prioritarias. En colaboración con el resto del equipo y con el apoyo de miembros de la comunidad universitaria, así como de asociaciones y organismos vinculados a la facultad (Servicio de Orientación Universitaria, SOU; Grupo de Apoyo al Bienestar Emocional, GABE; Seminario Permanente de Educación, SPDE), se diseñaron diversas actividades dentro de cada línea. Posteriormente, y como respuesta a una modificación en el calendario de ejecución del proyecto, se celebró una nueva reunión de planificación para revisar y adaptar las propuestas a los nuevos plazos disponibles.

Tal como se anticipa en la introducción, las artes fueron incorporadas como un eje transversal en el diseño de la intervención, dada su reconocida capacidad para promover la salud y el bienestar. Esta integración se materializó tanto en la implementación de actividades como en la estrategia de comunicación de los resultados. En coherencia con este enfoque, se destinó parte del presupuesto a la contratación de un artista profesional, cuya obra simbólica representó el espíritu del proyecto y sus logros, favoreciendo así una comunicación más empática y significativa con la comunidad universitaria.

Finalmente, aunque se contempló inicialmente la posibilidad de evaluar el impacto de las intervenciones mediante un cuestionario de satisfacción, la escasa participación dificultó la obtención de resultados cuantitativos representativos. Por tanto, la sistematización de resultados se realizará en función del nivel de participación alcanzado, de las evidencias recogidas durante la implementación y de las reflexiones críticas elaboradas por el equipo

investigador. Estas reflexiones permitirán identificar áreas de mejora y formular recomendaciones útiles para su aplicación en contextos similares.

RESULTADOS

Para la exposición de los resultados, estos se expondrán a través de las obras creadas por el artista contratado, las cuales servirán como representación simbólica y visual de los hallazgos obtenidos, acompañadas de una reflexión interpretativa de cada una de las propuestas que complementen su significado.

En primer lugar, la línea de acción centrada en la acogida e integración del estudiantado de doctorado fue una de las prioridades del proyecto, al reconocerse, a partir de experiencias compartidas por el equipo impulsor, que las primeras etapas del doctorado suelen estar marcadas por sentimientos de desorientación, incertidumbre, aislamiento y confusión. En respuesta a esta realidad, se diseñaron e implementaron diversas iniciativas orientadas a facilitar el proceso de adaptación de los nuevos doctorandos, promoviendo un ambiente más acogedor desde el inicio de su trayectoria académica.

- **Paseo de bienvenida:** coincidiendo con la recepción oficial del programa de doctorado, se organizó un recorrido guiado por las instalaciones de la Facultad de Educación. Esta actividad estuvo dirigida a los estudiantes de nuevo ingreso que aún no conocían el campus. Dos integrantes del equipo lideraron el paseo, mostrando los espacios más relevantes para su actividad académica y facilitando un primer contacto informal entre los participantes.
- **Folleto informativo sobre el doctorado:** se elaboró un folleto adaptado al contexto doctoral, tomando como referencia las plantillas de información institucional ya existentes para los programas de grado y máster facilitadas por el Servicio de Orientación Universitaria de la Facultad de Educación. El contenido incluía datos relevantes sobre el funcionamiento del programa, servicios de apoyo, contactos institucionales y recursos disponibles para el estudiantado. Este material fue entregado junto con el diario del doctorado, en formato impreso.
- **Diario del doctorado:** Como parte del enfoque metodológico centrado en el bienestar, se diseñó un diario personalizado para estudiantes de doctorado. El recurso, de carácter artístico y reflexivo, fue creado colaborativamente por el equipo del proyecto, incorporando ilustraciones cedidas por una docente de la Unidad de Educación Plástica. El objetivo del diario fue ofrecer un espacio creativo para la expresión individual, la planificación académica y la gestión emocional durante la formación doctoral.
- **Entrega de material de bienvenida:** con el fin de reforzar el sentido de pertenencia y visibilizar el proyecto, se distribuyó material promocional (tote bag, libreta y bolígrafos) a todos los doctorandos de la Facultad de Educación.
- **Actividad de integración:** durante una sesión del seminario doctoral, se desarrolló una actividad lúdica de integración basada en un "bingo interactivo", cuyo propósito fue fomentar las relaciones interpersonales entre estudiantes a través del reconocimiento de características compartidas. La dinámica fue complementada con una recopilación de percepciones sobre el doctorado mediante notas adhesivas (post-it), generando un espacio de intercambio espontáneo y de conexión emocional.
- **Programa de mentoría: PhD-Link:** como propuesta complementaria a las acciones de bienvenida, se planteó la creación de un programa de mentoría informal orientado a facilitar el contacto entre doctorandos de nuevo ingreso y aquellos con mayor trayectoria en el programa. Aunque no se logró estructurar un programa de mentoría formal debido a las limitaciones temporales del proyecto, se implementó la iniciativa

PhD-Link, una estrategia más flexible para promover la conexión entre pares. La participación en esta última acción fue limitada, especialmente entre los estudiantes recién incorporados. No obstante, la experiencia evidenció el potencial transformador de estos programas en el acompañamiento e integración de los doctorandos, lo que sugiere la conveniencia de institucionalizar esta línea de acción a medio plazo.

Figura 1

“Bienvenida y conexión de estudiantes”.



Nota. Elaboración de Ye2draws para el proyecto.

La Figura 2, titulada “Arte y bienestar”, ilustra uno de los ejes conceptuales fundamentales del proyecto: la incorporación del arte como herramienta para la promoción del bienestar en el contexto doctoral. Tal como se ha desarrollado a lo largo del documento, se ha procurado integrar el componente artístico tanto de forma transversal como específica a través de distintas actividades, reconociendo su potencial transformador en los ámbitos emocional, relacional y simbólico.

- **“Picoteo Creativo” en la Semana Cultural 2024:** antes de recibir financiación oficial, se llevó a cabo una primera acción en el marco de la Semana Cultural bajo el nombre “Picoteo Creativo”. Esta actividad consistió en la elaboración colectiva de un “guiso gráfico” mientras los y las participantes compartían un aperitivo. Aunque el proyecto aún no había sido formalmente iniciado, el equipo ya se encontraba constituido, y este espacio funcionó como una toma de contacto inicial y como una oportunidad para comenzar a recoger las percepciones y necesidades del estudiantado. Se invitó a quienes asistieron a representar, a través de expresiones artísticas, aquello que les generaba bienestar dentro de la universidad en relación con su experiencia doctoral.

- **Diario del Doctorando:** como parte del conjunto de estrategias diseñadas, se creó el Diario del Doctorando, el cual incorporó propuestas artísticas orientadas a estimular la creatividad y la autoexploración. El diario incluía además espacios en blanco, intencionadamente concebidos para ser utilizados de manera libre, flexible y personalizada, permitiendo a cada persona adaptar su uso según sus propias necesidades, tiempos y formas de expresión.
- **Expresión teatral – La máscara evocada: el viaje del yo en la ficcionalización:** el proyecto no se limitó únicamente a las artes visuales, sino que abarcó también otras disciplinas, como el teatro. En este caso, un miembro del equipo, pedagogo teatral, actor y director de formación, impulsor además del grupo de teatro de la facultad, lideró una sesión centrada en la autoexpresión mediante la técnica del biodrama. La propuesta estaba destinada al estudiantado de doctorado; sin embargo, pese a contar con dos inscripciones previas, estas no se concretaron. La actividad se realizó igualmente con la participación de dos estudiantes, una del doble grado y otra del máster en arteterapia, y una arteterapeuta invitada. Esta experiencia buscó explorar el concepto de “máscara” no como un elemento que oculta, sino como un medio revelador de aspectos internos, una herramienta que permite dar forma simbólica a lo latente. La dinámica escénica promovía un “viaje del yo”, en el que cada participante habitaba una figura liminal entre lo real y lo imaginado, asumiendo la vulnerabilidad como condición para la autenticidad expresiva.
- **Visita cultural y taller de creación artística:** en colaboración con el Laboratorio de Arte, Bienestar y Educación (L-ABE) de la UCM, se organizó una visita al Centro de Arte Contemporáneo Conde Duque, complementada por un taller de creación artística especialmente diseñado para la ocasión. Aunque inicialmente solo se registraron tres inscripciones por parte de estudiantes de doctorado, se optó por ampliar la convocatoria a otras facultades y abrir la participación a acompañantes, independientemente de su vinculación académica. A pesar de contar finalmente con siete personas inscritas, únicamente una asistió al evento. No obstante, la actividad se desarrolló con normalidad, brindando un espacio de calidad en términos de interacción y creación. Únicamente una persona notificó su ausencia minutos antes del inicio.
- **Actividad de cierre:** “Pintar en la Naturaleza”, como culminación del proyecto, se programó una actividad de cierre en el marco de la Semana Cultural 2025 (1–3 de abril), nuevamente en la Facultad de Educación. En esta ocasión, se propuso una sesión de “Pintar en la Naturaleza” utilizando acuarelas, acompañada de un aperitivo. Esta experiencia buscó retomar el espíritu de la actividad inicial, recuperando el componente artístico como acto de encuentro, despedida y reflexión compartida sobre las acciones llevadas a cabo a lo largo del proyecto. Acudieron 8 personas y se recibieron comentarios muy positivos sobre la iniciativa y sobre el proyecto en general.

Figura 2



Nota. Elaboración de Ye2draws para el proyecto.

La Figura 3, titulada “Talleres específicos”, representa las dos acciones formativas desarrolladas en el marco del proyecto, orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional y académico del estudiantado de doctorado. A continuación, se describen ambas experiencias:

- **Taller “Diálogo interno y autoestima”**: el 21 de enero de 2025 se llevó a cabo el taller titulado “Diálogo interno y autoestima”, en colaboración con el Grupo de Apoyo para el Bienestar Emocional (GABE) de la Facultad de Educación. El objetivo principal de esta sesión fue visibilizar el papel que el diálogo interno desempeña en la salud mental, especialmente en relación con la forma en que se estructuran los pensamientos y cómo estos influyen directamente en la autoestima. El enfoque estuvo centrado en las inquietudes más comunes que experimenta el estudiantado de doctorado, facilitando estrategias prácticas para afrontar pensamientos negativos que suelen emerger durante esta etapa formativa. Durante el taller se compartieron ejemplos aplicados del uso de la mentalidad de crecimiento, incluyendo herramientas como las autoafirmaciones positivas, con el fin de promover una actitud resiliente frente a los desafíos inherentes al proceso doctoral. La actividad contó con la participación de 10 personas en modalidad presencial y 12 en formato virtual. La acogida fue positiva, y tanto los comentarios recibidos como las valoraciones expresadas reflejaron su pertinencia y utilidad.
- **Taller “Gestión del tiempo”**: el segundo taller, desarrollado el 18 de marzo de 2025, estuvo a cargo de Tania Vieites, integrante del equipo impulsor del proyecto. En esta sesión se abordaron contenidos vinculados a la gestión eficaz del tiempo en el contexto doctoral. Entre los temas tratados se incluyeron: el establecimiento de

objetivos personales y académicos, la autorregulación de los procesos de aprendizaje, el análisis y priorización de tareas, así como el uso de herramientas específicas para la planificación temporal y la gestión eficiente de recursos. Asistieron al taller 8 personas de manera presencial y 10 en modalidad online. Al igual que en la experiencia anterior, se recibieron valoraciones altamente positivas por parte de las personas asistentes, quienes destacaron la aplicabilidad de los contenidos y la claridad de la facilitación.

La participación registrada en estas actividades de carácter formativo fue notablemente superior a la observada en aquellas de índole social o artística. Este resultado pone de manifiesto la relevancia que el estudiantado de doctorado otorga a las propuestas vinculadas directamente con el desarrollo de competencias académicas y personales, lo que sugiere nuevas líneas de investigación orientadas a comprender en profundidad las motivaciones y preferencias de este colectivo frente a distintos tipos de iniciativas.

Figura 3

“Talleres específicos”



Nota. Elaboración de Ye2draws para el proyecto.

Otra necesidad identificada al inicio del proyecto fue la ausencia de un espacio físico específico destinado al estudiantado de doctorado dentro de la Facultad de Educación. Actualmente, solo aquellos que cuentan con un contrato predoctoral disponen de un puesto asignado en despachos compartidos, lo que les permite una mayor posibilidad de interacción con otros miembros del programa. Esta situación refuerza la percepción de aislamiento en una parte significativa de este colectivo, limitando la creación de redes académicas y afectando su sentido de pertenencia institucional.

Ante esta carencia, se propuso la habilitación de un seminario como espacio piloto de encuentro y trabajo colaborativo. La sala, cuya disposición física favorecía la interacción, estuvo disponible los lunes en horario de mañana y tarde desde octubre de 2024 hasta abril de 2025. Para su gestión, se diseñó un formulario de registro de asistencia. Sin embargo, el uso fue escaso: únicamente se registraron 29 asistencias, concentradas en los primeros meses del curso, siendo la última en diciembre.

El análisis de esta limitada participación permitió identificar diversas barreras:

- Las condiciones térmicas durante el invierno fueron inadecuadas, con temperaturas que dificultaban la permanencia prolongada en el espacio.
- La disponibilidad restringida a un único día por semana no se ajustaba a las dinámicas y necesidades del estudiantado.
- La gestión de reservas de espacios en la facultad presenta dificultades administrativas que imposibilitaron ampliar la disponibilidad.

Pese a estas limitaciones, los datos obtenidos ratifican la necesidad de contar con un espacio físico exclusivo para estudiantes de doctorado, disponible de forma continua y que no implique restricciones de acceso. Un entorno de estas características facilitaría tanto el trabajo autónomo como la interacción informal, elementos clave para el bienestar académico.

Por otro lado, también se identificó una carencia importante en el acceso a la información institucional. Aquellos estudiantes sin contrato predoctoral no reciben comunicaciones oficiales sobre actividades académicas, congresos o convocatorias científicas. Para mitigar esta situación, se creó un grupo en Microsoft Teams con la intención de centralizar y compartir información relevante. Aunque la iniciativa llegó a contar con 40 integrantes, no se registraron interacciones ni reacciones a las publicaciones compartidas, lo cual limita su impacto.

En un intento adicional de generar comunidad, se planteó un espacio de trabajo colaborativo en línea, con reuniones virtuales programadas semanalmente. Esta propuesta buscaba incluir tanto a doctorandos residentes en Madrid como a quienes desarrollan su investigación desde otras regiones o países. Sin embargo, la baja participación, limitada a dos integrantes del equipo, llevó a la suspensión de las sesiones por falta de demanda.

Asimismo, se implementaron canales complementarios de comunicación, como un chat de difusión y una cuenta en la red social Instagram, con el objetivo de informar sobre eventos, acciones desarrolladas y oportunidades académicas. Este medio ha permitido compartir en tiempo real las actividades realizadas, así como documentar gráficamente la participación mediante fotografías y breves crónicas visuales.

Estos resultados, reflejados también en la Figura 4, evidencian las dificultades estructurales y comunicativas que enfrenta el estudiantado de doctorado en su vida universitaria cotidiana. Las iniciativas implementadas abren nuevas líneas de reflexión sobre las condiciones necesarias para fomentar una participación activa y sostenida en este nivel formativo, así como sobre las estrategias institucionales que podrían mejorar su experiencia académica.

Figura 4

Espacio virtual y físico



Nota. Elaboración de Ye2draws para el proyecto.

Otra de las líneas de acción implementadas en el marco del proyecto se centró en la mejora de la socialización y la reducción del aislamiento, aspectos frecuentemente señalados por el estudiantado de doctorado como factores que impactan negativamente en su bienestar y motivación. La Figura 5 incluye evidencias gráficas de las iniciativas desarrolladas en esta línea.

- **Encuentros informales de socialización: “picoteos”:** con el objetivo de fomentar la cohesión social y fortalecer los vínculos interpersonales entre los doctorandos, se organizaron diversas reuniones informales denominadas “picoteos”. Estas sesiones tuvieron lugar en espacios alternativos a los habituales del entorno académico, como cafeterías cercanas o zonas de recreo de la Facultad de Educación, lo que favoreció un ambiente distendido y relajado. En estos encuentros, compartir un pequeño aperitivo constituyó el eje simbólico de la actividad, promoviendo la conversación espontánea y el intercambio de experiencias. Este formato facilitó momentos de desconexión de las exigencias académicas, promoviendo el apoyo mutuo y la construcción de redes personales y profesionales. Se realizaron cinco “picoteos” en las siguientes fechas: 24 de abril y 10 de octubre de 2024; 7 de noviembre y 18 de diciembre de 2024; y 24 de febrero de 2025. La elección de estos días coincidió estratégicamente con otras actividades formativas del programa doctoral, con el fin de facilitar la asistencia del estudiantado que no reside en Madrid de manera permanente. La participación osciló entre los 15 y 17 asistentes. Los resultados cualitativos recogidos en estas reuniones reflejan un impacto positivo en términos de conexión emocional, resolución de dudas, descubrimiento de realidades compartidas y establecimiento de redes de apoyo entre iguales.

- **Actividad lúdica: Bowling Night:** Como complemento a los encuentros informales previamente descritos, se llevó a cabo una actividad recreativa en un entorno completamente externo a la universidad: una Bowling Night celebrada el 11 de marzo de 2025 en el centro Bowling Chamartín, aprovechando una oferta especial para grupos. Cinco doctorandos participaron en la actividad, que consistió en una sesión de bolos informal, acompañada de momentos de conversación y socialización. Se aprovechó también la ocasión para distribuir material promocional del proyecto (merchandising), reforzando así la identidad visual de la iniciativa. Más allá de su carácter lúdico, la actividad generó un espacio de pausa, encuentro y conexión interpersonal, que contribuyó a recordar la dimensión social del proceso doctoral. Esta experiencia permite concluir que las acciones de naturaleza no estrictamente académica también pueden desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento del bienestar del estudiantado.

Figura 5

"Picoteos". Actividades sociales



Nota. Elaboración de Ye2draws para el proyecto.

CONCLUSIÓN/DISCUSIÓN

Al igual que en la sección de resultados, se recurre a la última de las ilustraciones generadas como parte del proyecto para introducir las conclusiones. La Figura 6 constituye una representación gráfica de las principales reflexiones derivadas del mismo.

La implementación del proyecto ha permitido identificar un conjunto de necesidades estructurales y sociales presentes en la comunidad de estudiantes de doctorado. La falta de atención oportuna a dichas necesidades repercute negativamente en la trayectoria académica y en el sentido de pertenencia de este colectivo (Levecque et al., 2017). El desarrollo del proyecto ha facilitado la evaluación de la efectividad de las acciones propuestas para atender a estas problemáticas. A lo largo su ejecución, se han evidenciado diversas carencias que afectan al bienestar y a la inclusión del estudiantado de doctorado en el tejido social de la Universidad, entre las cuales destacan las siguientes:

- Falta de mecanismos eficaces para fomentar la participación en la vida universitaria: el reconocimiento de dicha participación como elemento clave para la construcción de comunidades académicas activas y para el fortalecimiento del sentido de pertenencia resulta fundamental en la promoción del bienestar estudiantil. En este sentido, las actividades que favorecen la interacción y la participación contribuyen a mitigar la sensación de aislamiento y a consolidar el sentido de comunidad (Krause, 2005; Tinto, 2012).
- Ausencia de espacios estables de encuentro y colaboración, tanto físicos como virtuales. La inexistencia de lugares específicos para la conformación de comunidades dificulta el establecimiento de relaciones significativas, reduciendo las interacciones a encuentros puntuales y superficiales. Esta situación se agrava en el contexto del estudiantado de doctorado, especialmente en aquellos casos en los que no existe una vinculación contractual con la universidad o se encuentran realizando estancias temporales en la facultad. Al respecto, Forbes-Mewett y Sawyer (2016) y Yeh e Inose (2003) destacan la importancia de implementar estrategias inclusivas y servicios de acompañamiento socioemocional promovidos institucionalmente.
- Necesidad de fomentar relaciones significativas entre los doctorandos: la construcción de vínculos entre pares con experiencias y trayectorias similares es esencial para contrarrestar el aislamiento. La escasa participación en actividades extracurriculares puede dificultar el desarrollo de estas redes sociales, afectando negativamente a la relación con compañeros y docentes (Andrade, 2006; Smith y Khawaja, 2011).
- Debilitado sentido de pertenencia institucional: es común que parte del estudiantado de doctorado experimente una desconexión con la universidad como institución. Esto se debe, en parte, a la diversidad de perfiles y modalidades de estudio, que dificultan la integración. Además, la carga académica y laboral puede impedir que se desarrolle la tesis desde el disfrute, lo que conlleva que los estudiantes de posgrado reflejen mayores tasas de estrés, agotamiento y ansiedad (Gómez-del-Pulgar et al., 2023b; Levecque et al., 2017).

Para dar respuesta a estas problemáticas, el proyecto contempló diversas estrategias, entre ellas:

- La creación y habilitación de espacios físicos y digitales de participación, como seminarios presenciales, grupos en plataformas virtuales, y actividades sociales informales. Estas acciones estuvieron orientadas a promover la interacción, el encuentro y la participación como eje central del proyecto.

- La acogida y acompañamiento a nuevos estudiantes, mediante actividades de bienvenida, entrega de materiales específicos y propuestas de mentoría. Aunque esta iniciativa facilitó un primer acercamiento a las motivaciones y expectativas del alumnado de primer ingreso, su impacto fue limitado debido a la baja participación.
- El diseño de canales de comunicación y espacios de intercambio entre iguales, tanto presenciales como virtuales, contribuyó de forma significativa al fortalecimiento del sentido de comunidad, especialmente para aquellos estudiantes que desarrollan sus estudios a distancia. Estos espacios representaron una oportunidad para compartir sus avances de tesis, intercambiar experiencias y recibir apoyo.

Si bien estas iniciativas respondieron a demandas previamente expresadas por el propio estudiantado, la participación general fue considerablemente baja. No obstante, quienes sí participaron manifestaron un alto grado de satisfacción, expresando espontáneamente su agradecimiento por la existencia del proyecto y valorando positivamente su impacto. Esta situación pone de relieve la pertinencia de las propuestas, al tiempo que evidencia la existencia de obstáculos que limitaron su alcance.

Entre las principales barreras identificadas se encuentran las dificultades logísticas, especialmente relacionadas con la presencialidad, la disponibilidad horaria y la ubicación geográfica. Se observó, además, una clara preferencia por las modalidades no presenciales, lo cual sugiere la necesidad de reconfigurar el formato de las futuras actividades hacia opciones más flexibles e inclusivas.

Asimismo, la reflexión vinculada a los resultados del proyecto permitió distinguir dos perfiles diferenciados de doctorandos. Por un lado, quienes cursan el doctorado a tiempo completo y cuentan con contratos laborales, lo que les permite una mayor disponibilidad para participar activamente. Por otro lado, quienes realizan el doctorado a tiempo parcial, habitualmente combinando sus estudios con responsabilidades laborales y/o familiares, y para quienes la participación en este tipo de actividades resulta más difícil.

Finalmente, se constató que las actividades con un componente académico, como los talleres sobre gestión del tiempo o autoestima, generaron mayor interés y asistencia en comparación con aquellas centradas en el autocuidado o el bienestar emocional. Esta tendencia invita a reflexionar sobre la necesidad de integrar explícitamente el bienestar dentro de los procesos académicos, evitando su tratamiento como un ámbito paralelo o secundario.

Figura 6

Valoración general y reflexiones finales

contribuir significativamente al fortalecimiento del sentido de pertenencia y a la construcción de vínculos significativos dentro de la comunidad universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131–154. <https://doi.org/10.1177/1475240906065589>
- de la Vega, L. F. (2024). ¿Cuáles son las características de un programa de doctorado de calidad? Una revisión sistemática de la literatura. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–18. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1664>
- Dhirasasna, N., Suprun, E., MacAskill, S., Hafezi, M. y Sahin, O. (2021). A systems approach to examining PhD students' well-being: An Australian case. *Systems*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.3390/systems9010017>
- Estupiña, F., Santalla, A., Prieto, M. y Larroy, C. (2022). Salud mental en estudiantes de doctorado UCM: análisis de predictores individuales, académicos y organizacionales (SMED-UCM). Proyectos POE-UCM 2021. Informe final. Observatorio del Estudiante. <https://www.ucm.es/observatorio/file/informe-final-poe-26?ver>
- Fancourt, D., Bone, J.K., Bu, F., Mak, H.W., Bradbury, A. (2023). The Impact of Arts and Cultural Engagement on Population Health: Findings from Major Cohort Studies in the UK and USA 2017 –2022. UCL. <https://sbbresearch.org/>
- Forbes-Mewett, H., y Sawyer, A.-M. (2016). International students and mental health. *Journal of International Students*, 6(3), 661–677. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i3.455>
- Gardner, S. K. (2010). Contrasting the socialization experiences of doctoral students in high- and low-completing departments: A qualitative analysis of disciplinary contexts at one institution. *The Journal of Higher Education*, 81(1), 61–81. <https://doi.org/10.1353/jhe.0.0105>
- Gómez-del-Pulgar, S., Camas, L., Mendoza, M. R., Pattier, D. (2023). El impacto del COVID-19 en estudiantes de doctorado en Educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 25 (2023) 1-15. <https://doi.org/10.24320/redie.2023.25.e24.4516>
- b) Gómez-del-Pulgar, S., Orío Aparicio, C., O'Hara, J. y Brown, M. (2023). Competencias docentes del profesorado universitario novel: una propuesta formativa para doctorandos. En L. Sánchez Tarazaga y F. Marc Esteve Mon (Eds.), *El profesorado novel en la Universidad: oportunidades para su formación inicial y desarrollo profesional docente* (pp. 163-183). Narcea.

- Jackman, P.C. y Sisson, K. (2022). Promoting psychological well-being in doctoral students: a qualitative study adopting a positive psychology perspective. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, 13 (1) 19-35. <https://doi.org/10.1108/SGPE-11-2020-0073>
- Jiménez-Villamizar, M. P., Martínez-Blanquet, L. J., Sanz, A., Muro-Rodríguez, A. (2025). Salud mental y bienestar en doctorandos mexicanos y españoles: un estudio transcultural. *Duazary*, 22 (2025) 1-12 <https://doi.org/10.21676/2389783X.6404>
- Krause, K.-L. (2005). Social involvement and commuter students: The first-year student voice. *Journal of College Student Development*, 46(3), 263–283. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0034>
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J. y Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- Lovitts, B. (2001). *Leaving the ivory tower: The causes and consequences of departure from doctoral study*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.
- Martínez-García, I., De Witte, H., García-Martínez, J., y Cano-García, F. J. (2024). A systematic review and a comprehensive approach to PhD students' wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 1565–1583. <https://doi.org/10.1111/aphw.12541>
- Moubayed, S. (2021). Relationship between perceived social support, phase of program, and general health. PhD CES Students. <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=11322&context=dissertations>
- Rodríguez, J. M., Martínez, A., Fernández, F. J., García, M. B., López, M. del C., Gómez del Pulgar, S., Vendrell, M. y Fernández, M. J. (2020). Análisis de necesidades formativas en el desarrollo de las competencias investigadoras de los estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación para el diseño de un programa de mejora (memoria final, proyectos de innovación docente 2019-20). *Repositorio E-Prints Complutense*, 1-14. <https://eprints.ucm.es/61123/>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: efectos negativos y positivos en población española asociados al período de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., y Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148–180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>

Smith, R. A., y Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699–713. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>

Tinto, V. (2012). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2.^a ed.). University of Chicago Press.

Universidad Complutense de Madrid. (2025a). *ESTUDIANTES DE GRADO DE FACULTADES DE LA UCM POR CENTRO, CURSO Y SEXO. CURSO 2024-2025*. Área de Análisis Centro de Inteligencia Institucional Universidad Complutense de Madrid.

Universidad Complutense de Madrid. (2025). *Estudiantes de Doctorado de la UCM por centro. Curso 2024-2025*. Área de Análisis Centro de Inteligencia Institucional Universidad Complutense de Madrid. Yeh, C. J., y Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15–28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>

Universidad Santiago de Compostela. (s.f.) *Programa de Mentoría EDIUS*. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado el 25 de junio de 2025. <https://www.usc.gal/es/centro/escuela-doctorado-internacional-usc/programa-mentoriam-edi-us>

Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascl, M. D., Yakobson, D., y Pop, O. (2022). *CultureForHealth Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe*. CultureForHealth. Culture Action