**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

**OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE**

Proyectos POE-UCM 2023

Informe final

# Convivencia universitaria: experiencias compartidas en torno al malestar/bienestar emocional de estudiantes

# (Incubadora de Cuidados)

10 de diciembre 2023

**Autores/as**: Equipo Incubadora de Cuidados

**Nº de proyecto**: 80

**Centro gestor**: Facultad de Ciencias Políticas y Sociología

# Equipo Incubadora de Cuidados


**Equipo de investigación:**

Inés Bueno Pascual (inebueno@ucm.es)

Georgiana Livia Cruceanu (georgicr@ucm.es)

María Jesús Morel Rioseco (mmorel07@ucm.es)

**Colaboradores/as:**

Biel Navarro López (bielnavar@ucm.es)

Sergio González Pérez (segonz02@ucm.es)

María Muñoz Carballo (mamuno20@ucm.es)

Aránzazu Tejerina Barragán (aranteje@ucm.es)

Araceli Serrano Pascual (araceli@cps.ucm.es)

Irene Fernández Fernández (irenefernandez2201@gmail.com)


Para más información sobre las personas que han participado en este proyecto, recomendamos consultar la sección “Quienes somos” de nuestra página web.

Enlace: https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/team-4

# RESUMEN

El malestar/bienestar emocional está estrechamente relacionado con la convivencia universitaria, siendo de especial relevancia la continúa aproximación a esta realidad. Por ello, y a raíz de los resultados del proyecto anterior, DESIGUANSIDEP, se ha propuesta realizar una segunda fase, el proyecto de investigación Incubadora de Cuidados, que tiene como objetivo principal conocer, comprender y analizar el efecto del malestar/bienestar emocional en la búsqueda de apoyo (profesional y social) y en la convivencia y pleno disfrute de la vida universitaria de estudiantes de la UCM. Para conseguir este objetivo se han analizado los datos recogidos y producidos con una metodología multimétodo; es decir, con técnicas cuantitativas, cualitativas y de Acción-Participativa. Y además, los análisis y resultados obtenidos se complementaron con un grupo de co-creación con estudiantes y cuyo producto de la dinámica es una guia de cuidados en investigación con materiales en torno a los malestares emocionales. De manera paralela al análisis de los materiales, se han llevado a cabo diferentes iniciativas de difusión y divulgación que el equipo de investigación ha llevado a cabo para compartir los resultados de este proyecto, además del informe de resultados.

**Palabras claves:** Malestar/bienestar emocional, Búsqueda de apoyo, Materiales textuales y audiovisuales, Convivencia, Vida universitaria, Divulgación científica

**Aclaración terminológica**: En el presente documento se utilizan de manera inclusiva términos como “las estudiantes”, “las participantes”, “las autoras”, “las investigadoras”, para aludir tanto a mujeres como hombres y otras identidades. Esta decisión se respalda en que la mayoría de las participantes en el proyecto, tanto miembros del equipo de investigación, colaboradoras, participantes en las diferentes dinámicas y actividades realizadas en el marco del proyecto, se identifican como mujeres.

# ÍNDICE

**1. INTRODUCCIÓN** **1**
**2. DISEÑO METODOLÓGICO** **5**
2.1 Base de datos del Concurso ExpresaMente 5
2.2 Dinámica de acción-participativa: grupo de co-creación con estudiantes 6
2.3 Encuesta CAWI 7
2.4 Catálogo ExpresaMente 8
**3. RESULTADOS DEL PROYECTO** **10**
3.1 Base de datos del Concurso ExpresaMente 10
3.2 Grupo de co-creación con estudiantes de la UCM 23
Imagen 1: Material utilizado durante el grupo de co-creación 26
3.3 Encuesta CAWI 28
3.4 Catálogo ExpresaMente 42
**4. INICIATIVAS DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN** **48**
4.1. Exposición y mesa redonda “Expectativas vs. realidad en la Universidad: vías para recuperar la ilusión” 48
4.2. Exposición Semana de la Ciencia “Cuidados y convivencia: expresiones artísticas del bienestar/malestar emocional en el ámbito educativo” 51
4.3. Artículos de opinión 53
4.4. Página Web 53
**5. ALGUNAS CONCLUSIONES** **55**
**6. PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO** **58**
**7. ANEXOS** **59**
7.1 Análisis cuantitativo encuesta 59
7.2. Página web del proyecto 69

# 1. INTRODUCCIÓN

En mayo de 2023 se presentó en la III Convocatoria de Proyectos del Observatorio del Estudiante la propuesta del proyecto "*Convivencia universitaria: experiencias compartidas en torno al malestar/bienestar emocional de estudiantes*" (Incubadora de Cuidados), el cual fue aprobado y financiado con 6.440 € (seis mil cuatrocientos cuarenta euros). El proyecto fue liderado por Inés Bueno Pascual y Georgiana Livia Cruceanu, y formado el equipo de investigación en conjunto con María Jesús Morel Rioseco y Araceli Serrano Pascual, y con la colaboración de cuatro estudiantes para tareas de investigación y diseño.

El **objetivo principal** de este proyecto fue conocer, comprender y analizar el efecto del malestar/bienestar emocional en la búsqueda de apoyo (profesional y social) y en la convivencia y pleno disfrute de la vida universitaria de estudiantes de la UCM. De esta manera entre los meses de mayo a diciembre del presente año, el equipo Incubadora de Cuidados estuvimos dedicadas a la preparación de materiales, al análisis cualitativo y cuantitativo de dichos materiales, a la difusión y divulgación de resultados intermedios, y a la co-creación de reflexiones en torno a los cuidados.

Creemos que el malestar/bienestar emocional está estrechamente relacionado con la convivencia universitaria, siendo de especial relevancia la continua aproximación a esta realidad. Por ello, es que propusimos este proyecto de investigación sobre convivencia universitaria que surge a partir del proyecto *"Desigualdades frente a la ansiedad y la depresión autopercibidas en los y las estudiantes de la UCM: manifestaciones y búsqueda de apoyos"* (DESIGUANSIDEP, POE-UCM 2022), en el cuál participamos como investigadoras durante el 2022.

El proyecto Incubadora de Cuidados se pensó como una continuación o segunda fase del proyecto DESIGUANSIDEP más orientada y centrada en el análisis de todos los materiales y datos recogidos y producidos durante el 2022[1] y en la difusión y divulgación de los resultados. En este sentido, el propósito de esta nueva fase era lograr una comprensión colectiva de nuestro fenómeno de estudio, es decir de la convivencia universitaria y el malestar/bienestar emocional durante esta época, a través del análisis cualitativo y cuantitativo.

[1] En este sentido, los datos a los que hacemos referencia están detallados en el informe de resultados de dicho proyecto publicado por el Observatorio del Estudiante:
https://www.ucm.es/observatorio/file/informe-proyecto-47?ver

Tomando en cuenta que el levantamiento de datos fue realizado durante el año 2022, para mantener actualizada las voces de las protagonistas, realizamos un grupo de co-creación con estudiantes de la UCM, que además tuvieron la oportunidad de colaborar en la fase de análisis durante el año pasado en el Proyecto de Aprendizaje Colaborativo de DESIGUANSIDEP. Lo anterior es vital para nosotras, ya que esperamos que este estudio represente lo que viven las estudiantes de la UCM, y, si bien, el equipo de investigación está conformado por estudiantes de la universidad, queremos que más voces y experiencias sigan siendo visibilizadas y empoderadas.

El primer análisis de los datos obtenidos durante el 2022, indican de la amplia envergadura del malestar emocional entre las y los estudiantes universitarios, por lo cual era necesario seguir ahondando en este fenómeno y en cómo afecta la convivencia y el disfrute de la vida universitaria. Creemos que este proyecto aporta a los distintos estudios que ya existen y que se están llevando a cabo en la UCM, para dar cuenta del estado del malestar/bienestar emocional de las estudiantes y de qué maneras puede hacer frente la Universidad a esta problemática social.

Para llevar a cabo nuestra investigación nos planteamos dos **preguntas** guías:

1. ¿De qué manera el malestar/bienestar emocional de las estudiantes influye en la convivencia y en el disfrute de la vida universitaria?
2. ¿Existen diferencias en el pleno disfrute de la vida universitaria entre las estudiantes en función de su búsqueda de apoyo profesional y social?

Y para responder a estas preguntas se planteó un **plan de trabajo** en tres fases:

- Fase I: Preparación de materiales
- Fase II: Trabajo de campo y análisis
- Fase III: Elaboración y difusión/divulgación de resultados

Los **objetivos específicos** que se buscaron cumplir en cada fase son los siguientes:

OE1: Identificar las características de las dinámicas psicosanitarias, socioculturales y económicas en relación con el malestar/bienestar emocional de las/los/les estudiantes de la UCM.

OE2: Entender los significados en torno a la convivencia y vida universitaria desde la perspectiva de (y junto a) las estudiantes de la UCM.

OE3: Analizar la relación entre las dinámicas psico-sanitarias, socioculturales y económicas, y la convivencia y disfrute de la vida universitaria.

OE4. Identificar de manera colaborativa los retos y posibilidades de las formas de afrontar estas problemáticas, teniendo en cuenta los recursos disponibles en la universidad y los materiales ya producidos en el Proyecto DESIGUANSIDEP.

OE5: Evaluar los resultados que se vayan obteniendo durante la investigación con la colaboración de las propias estudiantes de la UCM a través de dinámicas participativas de validación y co-creación.

OE6: Elaborar un catálogo con las obras artísticas del concurso ExpresaMente que sirva como documento de consulta, análisis y difusión.

OE7: Compartir y difundir los resultados del análisis para continuar con la reflexión sobre el malestar/bienestar emocional y su influencia en el disfrute de la vida universitaria.

En la Fase I entonces se comenzó a elaborar la Base de Datos del concurso ExpresaMente que se presenta más adelante, necesaria para el análisis cualitativo y para la elaboración del Catálogo con las obras artísticas, cumpliendo con el objetivo OE1 y OE6. Una vez preparados los materiales, se comenzó con el análisis de la Fase II, y se buscó responder a los objetivos OE2, OE3, OE4 y OE5. Finalmente en la Fase III se buscó responder al OE7 a través de la elaboración del presente informe de resultados, así como otras iniciativas y actividades de difusión y divulgación.

Este informe permite un acercamiento a la realidad de la experiencia universitaria poniendo énfasis en las dinámicas de malestar y bienestar que acompañan el paso por la universidad, así como las posibilidades de búsqueda de apoyo. El estudio destaca la prevalencia de la ansiedad y la depresión entre las estudiantes y cómo esto afecta tanto a la salud del individuo como al disfrute de la vida universitaria. Este trabajo es valioso desde el punto de vista metodológico desde la propia mirada de las investigadoras, ya que es un proyecto realizado por, para y con las estudiantes. Esta mirada ha permitido conectar con las vivencias desde un plano compartido. Además, hay hallazgos relevantes que podrían llegar a influir en prácticas futuras destacando la importancia de las redes de apoyo personales, enfatizando la necesidad de mejorar estas redes dentro de la universidad.

El presente informe de resultados comienza con la presentación del diseño metodológico del proyecto Incubadora de Cuidados, en el apartado 2 y que incluye la descripción de lo

realizado en torno a la base de datos del Concurso ExpresaMente (apartado 2.1., pág. 5), la dinámica de acción-participativa o grupo de co-creación (apartado 2.2.; pág. 6), la preparación de la base de datos y posterior análisis de la Encuesta CAWI (apartado 2.3.,pág. 7), y el Catálogo artístico de las obras del concurso (apartado 2.4., pág. 8). Luego continuamos con la presentación de resultados en el apartado 3. En primer lugar presentamos los resultados obtenidos del análisis cualitativo a partir de la base de datos de las obras (apartado 3.1, pág. 10.) y del grupo de co-creación (apartado 3.2., pág. 23). En segundo lugar, se presentan los resultados del análisis cuantitativo del cuestionario online (apartado 3.3., pág. 29). Y por último,se introduce lo que fue el proceso de elaboración y resultado del Catálogo (apartado 3.4., pág. 43) .

Incluimos también en este informe un apartado con el trabajo de difusión realizado durante el proyecto que incluyó la preparación de varias exposiciones, una mesa redonda, varios artículos de opinión publicados en línea, una entrevista en Radio 3 todavía por realizar, y la página web del proyecto. Por último, el informe contiene también un apartado de conclusiones y de propuesta de políticas.

# 2. DISEÑO METODOLÓGICO

Considerando que el proyecto *“Convivencia universitaria: experiencias compartidas en torno al malestar/bienestar emocional de estudiantes"* (Incubadora de Cuidados) es una continuación del proyecto "*Desigualdades frente a la ansiedad y la depresión autopercibidas en los y las estudiantes de la UCM: manifestaciones y búsqueda de apoyos"* (DESIGUANSIDEP), el diseño metodológico se constituye sobre la base de los datos recopilados con el propósito de complementarlos y poner énfasis en el análisis de los mismos; y es por este motivo que, las técnicos detalladas a continuación han de contextualizarse en ambos proyectos.

## 2.1 Base de datos del Concurso ExpresaMente

En el marco del proyecto DESIGUANSIDEP se realizó un concurso artístico en torno a las experiencias de ansiedad y depresión, así como la búsqueda de apoyo social y profesional dentro y fuera de la Universidad, dirigido a todas las estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid. Como resultado, participaron más de 600 estudiantes con obras en diferentes formatos de expresión artística (todas ellas recopiladas en el Catálogo ExpresaMente) para compartir vivencias, relatos y opiniones. Junto a las obras, cada participantes tenía que enviar el consentimiento informado firmado, rellenar la ficha técnica en la que se solicitaba datos de carácter sociodemográfico, y elaborar un statement artístico, es decir, un texto que permitiera contextualizar la obra y conocer los motivos y el propósito de sus autores/as.

Estos documentos se archivaron de conformidad con lo expuesto en la hoja informativa y en el consentimiento informado[2], y se retomaron en el proyecto Incubadora de Cuidados para elaborar una base de datos a propósito de los objetivos propuestos.

Durante los meses de julio - septiembre, el equipo de investigación estuvo incorporando la información sobre las más de 625 obras (algunas incompletas o cuya autora solicitó que su obra sea retirada, y por ende, no incluidas en el Catálogo). En términos generales, se elaboró una base de datos (BBDD) del concurso ExpresaMente con más de 30.000 datos que recoge información sobre la obra (modalidad, nº de la obra, documentos que le acompañan, etc.), ficha técnica (título, autoría, datos de la autora, nivel de estudios, facultad a la que pertenece, edad y género) y otras 20 variables a partir del statement artístico (por ejemplo, tono, temática, motivo del malestar, palabras clave, metáforas empleadas,

[2] Con el propósito de premiar algunas, todas las obras fueron evaluadas por el Comité Evaluador en 2022. Estas evaluaciones incluyen observaciones y comentarios sobre la técnica artística, la adecuación a la temática, percepciones sobre la obra en sí misma y sobre la elaboración del statment artístico, entre otros elementos, que forman parte también de la trastienda del proyecto.

motivación, malestar en la Universidad, búsqueda de apoyo social y profesional, temporalidad de la vivencia, etc.), además de un campo para observaciones e ideas o primeras impresiones de análisis.

Esta base de datos en formato Excel, ha sido utilizada para realizar diferentes análisis con herramientas como Atlas.ti.

## 2.2 Dinámica de acción-participativa: grupo de co-creación con estudiantes

Con el propósito de abrir el espacio de reflexión y construcción del conocimiento en torno a los significados, necesidades y demandas de las estudiantes con el fin de mejorar la convivencia y vida universitaria, se ha diseñado y realizado un grupo de co-creación con estudiantes de la UCM.

Durante el curso 2022/23, la clase de Análisis Sociológico de Textos y Discursos del Grado en Sociología participó en un Proyecto de Aprendizaje Colaborativo en acompañamiento a dos entidades que trabajaban en torno a la salud mental; La Porvenir y el proyecto DESIGUANSIDEP. Sabiendo las dificultades que supone enfrentarse a una investigación colectiva y hacerlo, especialmente, sobre temas sensibles que nos afectan, planteamos un grupo de co-creación en torno a prácticas de cuidado que se aplicaron o pudieron ser aplicadas, pero también a demandas y aprendizajes del grupo para futuras investigaciones.

Este grupo ha estado formado por dos miembros del equipo y cinco participantes, sociólogas y estudiantes de máster, que participaron en el Proyecto de Aprendizaje Colaborativo, es decir, que cuentan con experiencia en el manejo y análisis de materiales textuales y audiovisuales en torno al malestar/bienestar emocional.

El grupo se realizó de manera presencial en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología en horario de mañana y contando con una de las participantes de manera remota por motivos personales. El formato no supuso ninguna dificultad para la dinamización, dado que, existe una relación de compañerismo y amistad entre las participantes y la escucha fue un elemento fundamental durante toda la sesión.

La dinámica consistió en elaborar una guía de buenas prácticas a partir de la propia experiencia y poniendo énfasis en que las estudiantes son protagonistas en nuestro estudio, y no objetivos o sujetos de investigación.

## 2.3 Encuesta CAWI

Los datos analizados en el siguiente apartado fueron recopilados durante la realización del proyecto DESIGUANSIDEP, para el cual se llevó a cabo durante el curso académico 2022-2023 una encuesta autorrellenada online de una duración aproximada de 12 minutos titulada “Autopercepción sobre la ansiedad y la depresión: manifestaciones y búsquedas de apoyo en la UCM”, dirigida al alumnado de grado, máster, títulos propios y doctorado de la Universidad Complutense de Madrid, quienes formaban un universo de estudio de 80.962 estudiantes.

El cuestionario se componía de 44 preguntas organizadas en los siguientes bloques temáticos:

- Bloque 0: Estudios que realiza.
- Bloque 1: Autopercepción de ansiedad y depresión.
- Bloque 2. Contexto, apoyo social y profesional.
- Bloque 3. Universidad y bienestar psicológico.
- Bloque 4. Variables sociodemográficas.
- Bloque 5. Feedback y devolución de resultados

Tras la realización de un pre-test entre estudiantes de diferentes facultades y universidades a efectos de poder corroborar la comprensión de las preguntas y sus categorías de respuesta, así como recoger distintas mejores en la conformación del cuestionario, la muestra total que se consiguió fue de 6.973 respuestas (límite de error +/- 1,12% para p = q =50% y un nivel de confianza de 2-sigma).

Es importante señalar que de forma previa al análisis de la información se ha realizado una ponderación de la muestra por la facultad de estudio y el género. Al respecto del género, cabe especificar que la información del universo proporcionada por la UCM se refería concretamente al sexo, segregándolo en tres categorías de respuesta: *Hombre*, *Mujer* y *No binario*. En el cuestionario, en cambio, se preguntaba por la identidad de género del/a encuestado/a, ofreciendo las siguientes opciones de respuesta: *Mujer (cis), Mujer trans / feminidad trans, Hombre (cis), Hombre trans / masculinidad trans, No binario, Género fluido, Agénero u Otra identidad*. En esta situación, y a efectos de equiparar lo máximo posible los datos de la muestra con los del universo, se decidió recodificar esta variable de la siguiente manera:

- Categoría 1 (Mujer): *Mujer (cis) y Mujer trans/feminidad trans.*
- Categoría 2 (Hombre): *Hombre (cis) y Hombre trans/masculinidad trans.*
- Categoría 3 (Otra identidad): *No binario, Género fluido, Agénero u Otra identidad*.

A efectos prácticos, se procedió a realizar posteriormente la ponderación asociando la categoría (3) de la muestra "*Otra identidad"* a la categoría del universo "*No binario"*, considerando con este proceso que la muestra resultante era representativa y proporcional al universo de referencia.

El análisis estadístico se realizó utilizando para ello el software IBM SPSS Statistics.

## 2.4 Catálogo ExpresaMente

Desde el objetivo 6 de "Elaborar un catálogo con las obras artísticas del concurso ExpresaMente que sirva como documento de consulta, análisis y difusión" se ha llevado a cabo el diseño, maquetación e impresión de dos catálogos. En su elaboración se propuso realizar una maquetación que pudiera publicarse tanto en físico como online para tener la mayor accesibilidad posible.

Para poner en contexto, el concurso Expresamente se llevó a cabo durante el año 2022 por medio del proyecto DESIGUANSIDEP (Proyecto 47 POE-UCM 2022). Se invitó a todas las estudiantes matriculadas en estudios de grado, títulos propios, máster y doctorado, así como estudiantes recién graduadas, a participar con obras elaboradas específicamente para el concurso o cualquiera que fuera de elaboración propia.

Este concurso permitió recoger más de 600 obras textuales y audiovisuales elaboradas por los y las estudiantes. En las bases del concurso y en los anexos de los consentimientos informados se informó de la futura publicación de un catálogo con todas las obras (relatos, poesía, ilustración, fotografía, escultura, danza, etc.) para seguir reflexionando, analizando y cuestionando las dinámicas que dañan, la ausencia de espacios amables que invitan a cuidar(nos), y la generosidad de las personas por compartir vivencias y ofrecer apoyo (DESIGUANSIDEP, 2023).

El Catálogo se propuso como prioridad al permitir compartir los materiales textuales y audiovisuales elaborados por las propias estudiantes sobre sus vivencias y opiniones en relación al malestar/bienestar emocional. Estos materiales tienen el potencial de visibilizar los malestares compartidos en el ámbito universitario, así como ser de utilidad para otras investigaciones e iniciativas de concientización social, reducir el estigma, repensar los procesos de investigación, por mencionar solo algunos ejemplos, dentro y fuera de la Universidad.

En las obras presentadas, los y las participantes construyeron un discurso mediante diferentes formas de expresión artística en torno al tema principal "La ansiedad y la

depresión dentro y fuera de la Universidad: relatos de experiencias y apoyo", por lo que tenían esta temática en común, pero su diversidad de expresiones fue muy amplia. Se decidió no poner restricciones sobre la técnica a utilizar para poder dar cabida a cualquier tipo de soporte, pero se establecieron una serie de modalidades para enmarcar las diferentes obras, las cuales eran orientativas y en ningún caso restrictivas:

- Texto escrito, cuentos, relatos, poesía, relato histórico-biográfico, vivencias o similares.
- Ilustración, infografía (con o sin texto), pintura, escultura, diseño gráfico o similares.
- Proyecto fotográfico, vídeo, performance o similares.
- Combinación de varios tipos de expresión artística o innovar.

Debido a la gran diversidad de obras que se recibieron uno de los primeros pasos fue poder agrupar las obras, para lo cual se partió de la casilla que tuvieron que rellenar de “Aspectos técnicos” donde se les pedía indicar la técnica utilizada, las medidas de la obra y el soporte. Sin embargo, al no tener unas categorías cerradas tuvimos que realizar un trabajo de reasignación para poder dividir las obras por capítulos y hacer la lectura del catálogo más amena.

Después de la elaboración de la base de datos fue necesario preparar los archivos para poder maquetarlos correctamente. Este trabajo fue realizado con especial cuidado ya que las obras recibidas tenían muchos formatos diferentes, desde pdf, Word, PNG, JPG, etc. Todas las obras de texto en pdf tuvieron que ser convertidas primero en Word, y todas las obras visuales tanto en pdf como el PNG fueron convertidas a JPG. Finalmente, las obras fueron maquetadas en Adobe InDesign intentando mantener lo máximo posible el estilo original de cada autor intentando a su vez conseguir una estética común.

Una vez realizada la maquetación, y antes de enviar los archivos para la primera impresión, el equipo de investigación se ha puesto en contacto con todas las participantes en el concurso ExpresaMente para recordarles el proposito del Catálogo, notificarles que sus obras forman parte del mismo habiéndose así decidido al firmar el apartado correspondiente del Consentimiento informado y dar la posibilidad de realizar cualquier modificación que consideren oportuna para que se sientan más cómodas; por ejemplo, cambiar el tipo de autoría (participar de manera anónima), el título (si la obra no tenía) y asimismo, hacer efectivo su derecho a retirar su obra para que no se incluya en el Catálogo.

# 3. RESULTADOS DEL PROYECTO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de las distintas técnicas de recolección de datos presentadas en el apartado anterior. Una vez preparados los materiales de trabajo investigativo, se procedió a analizarlos mediante técnicas de análisis cualitativo y cuantitativo. Los resultados se dividen en cuatro. Por un lado se presentan los resultados del análisis de la Base de datos del Concurso ExpresaMente, que tuvo cuatro acercamientos análiticos distintos. Luego se presentan los resultados del grupo de co-creación, además de algunos instrumentos de trabajo de campo. Seguimos con el análisis cuantitativo y sus principales resultados, para finalizar con la presentación del proceso de elaboración del Catálogo ExpresaMente.

## 3.1 Base de datos del Concurso ExpresaMente

Como se menciona en el apartado metodológico, una parte importante del proyecto de investigación Incubadora de Cuidados fue la sistematización de las más de 600 obras participantes del concurso ExpresaMente, específicamente la Ficha Técnica y Statement Artísticos.

El proceso de sistematización de las obras y anexos comenzó en agosto del 2023, con el vaciado de las Fichas Técnicas a la BBDD. En septiembre comenzamos con la sistematización de los Statement, para lo cual se realizaron reuniones donde se definieron las variables y categorías de análisis, así como la manera de ir completando la BBDD. En octubre y noviembre se llevaron a cabo reuniones periódicas donde se discutieron y propusieron diversas ideas de análisis.

A continuación se presentan los principales resultados del análisis descriptivo y cualitativo de la BBDD. En primer lugar, se presenta el análisis descriptivo de la sistematización de la Ficha Técnica y del Statement Artístico. Luego se presentan los resultados obtenidos del análisis cualitativo de los títulos de las obras registradas en la base de datos. Por último se incluyen los resultados del análisis cualitativo de las motivaciones declaradas por las autoras, de la creación de sus obras y la intención tras su participación en el concurso.

### Sistematización y análisis descriptivo de la BBDD: conociendo a las autoras y sus obras

Si bien recibimos más 625 obras, en total se registraron 619 obras en la base de datos, ya que algunas participaciones no cumplían con toda la documentación o con temática a fin. Ya

que se podía participar de manera colectiva, se registran cuatro obras con más de una autora, lo que da un total de 624 participantes.

De este total de obras, la gran mayoría (48%) participaron en la modalidad 1, que corresponde a las obras escritas incluyendo relatos, microrrelatos, poesía, novelas, cuentos, cartas, ensayos, entre otros. Le siguen las obras visuales de la modalidad 2 que representan el 25,2%, y que incluyen obras pintadas, esculturas, ilustraciones, pintura digital, diseño gráfico, fotografía y similares. El 15,2% de las obras fueron clasificadas en la modalidad 3, que incluye serie fotográficas, canciones, obras musicales, performances, cortos, danza y otros. Finalmente, el 11,6% de las obras corresponden a trabajos de técnica mixta.

La edad promedio de las autoras es de 22 años, en un rango de edades que van desde los 17 a los 59 años. En cuanto a la identidad de género, el 77,9% de las palpitantes completó en su ficha técnica que se identificaban como mujeres cis, trans o queer; el 19,5% corresponde al género masculino; mientras que el 2,5% indicó identificarse como no binario o agénero. También se registró el tipo de autoría que las autoras especifican en el consentimiento informado, otro de los anexos solicitados. 64,1% de las participantes quiso publicar su obra en el catálogo con su nombre y apellidos.




**Gráfico 1. Porcentaje del total de obras por modalidad artística.**

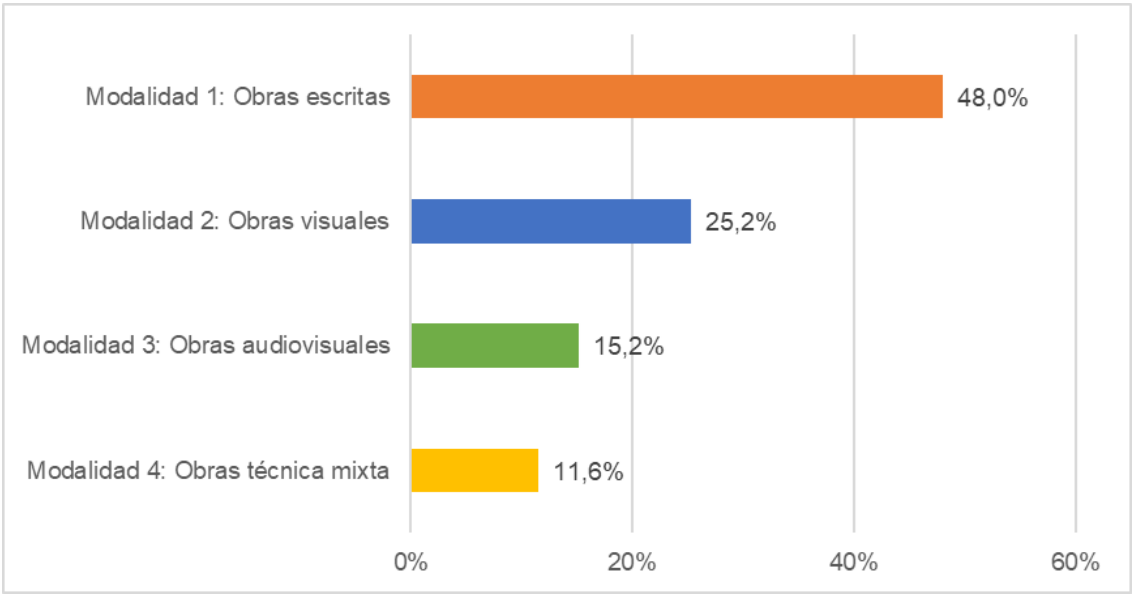
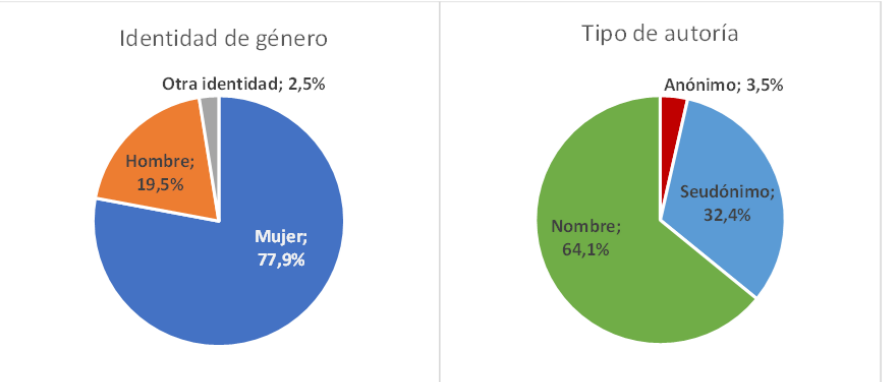


**Gráfico 2. Porcentaje del total de participantes según identidad de género y tipo de autoría.**




En cuanto a los estudios de las autoras, la gran mayoría de las participantes estaban cursando durante el 2022 estudios de Grado, entre los cuales destacan las carreras de Bellas Artes, Psicología, Derecho y Comunicación Audiovisual. De esta manera, se recibieron obras de estudiantes de una gran variedad de facultades de la UCM.

**Gráfico 3. Porcentaje del total de participantes según nivel de estudios.**

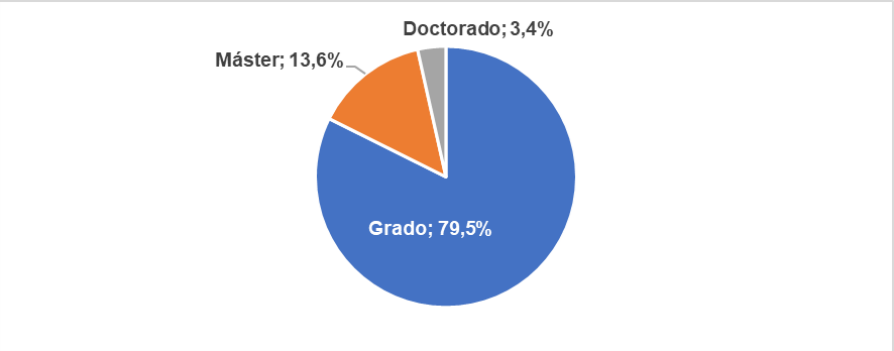



**Gráfico 4. Carreras profesionales más frecuentes entre las autoras participantes.**

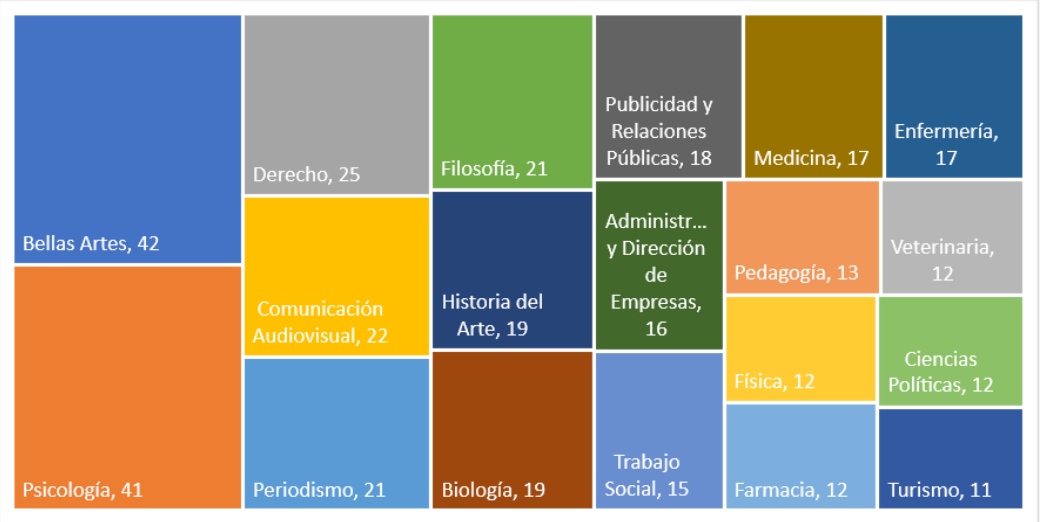
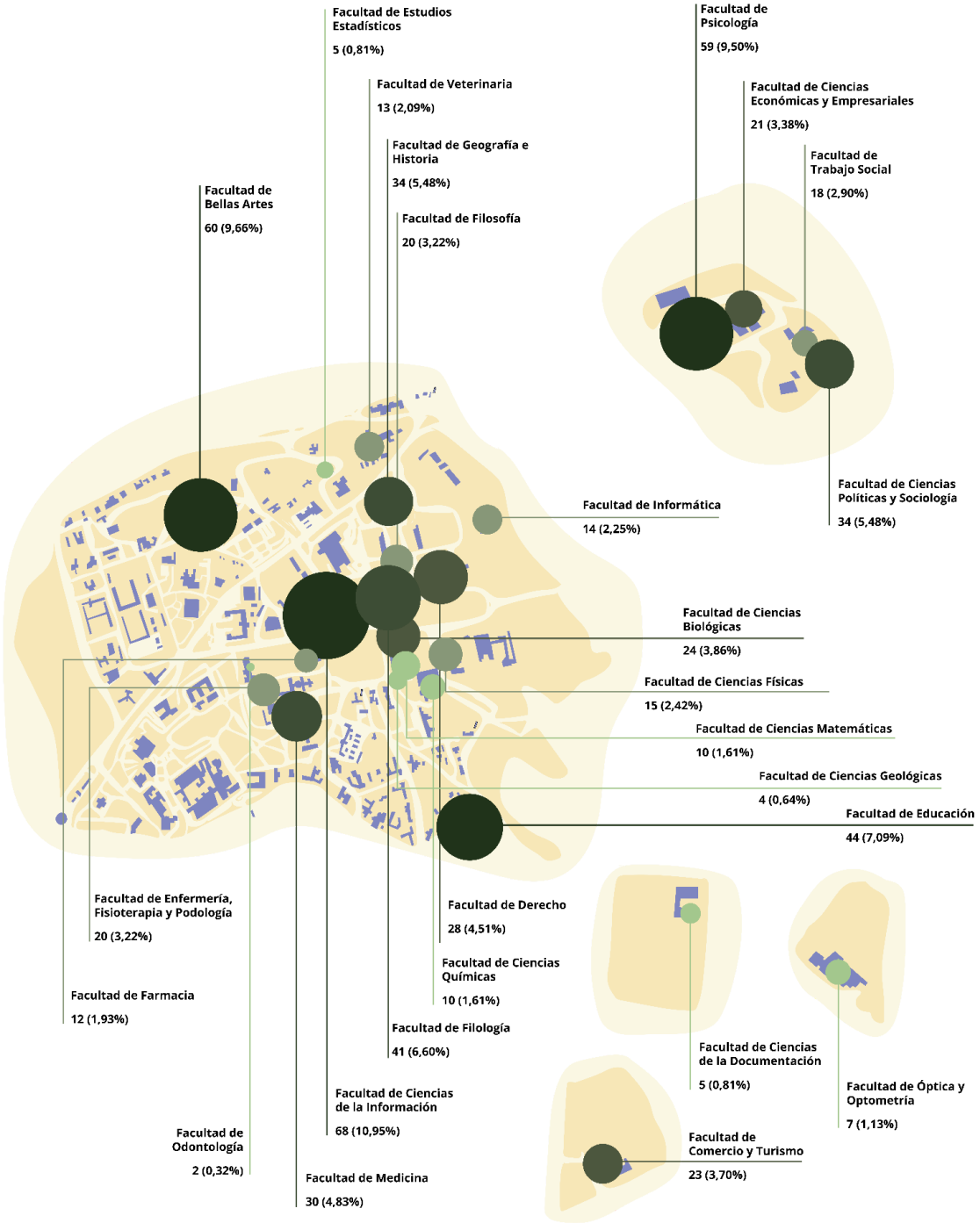


**Figura 1. Porcentaje del total de participantes por facultad**




Específicamente del Statement Artístico se sistematizó información respecto a cómo estaba escrito el anexo y lo que declaran sus autoras respecto a sus obras. De esta manera, la mayoría de las autoras hablan en sus obras y/o statements desde una vivencia personal, mientras que en otros casos se utilizaron personajes ficticios para hablar de la temática o se

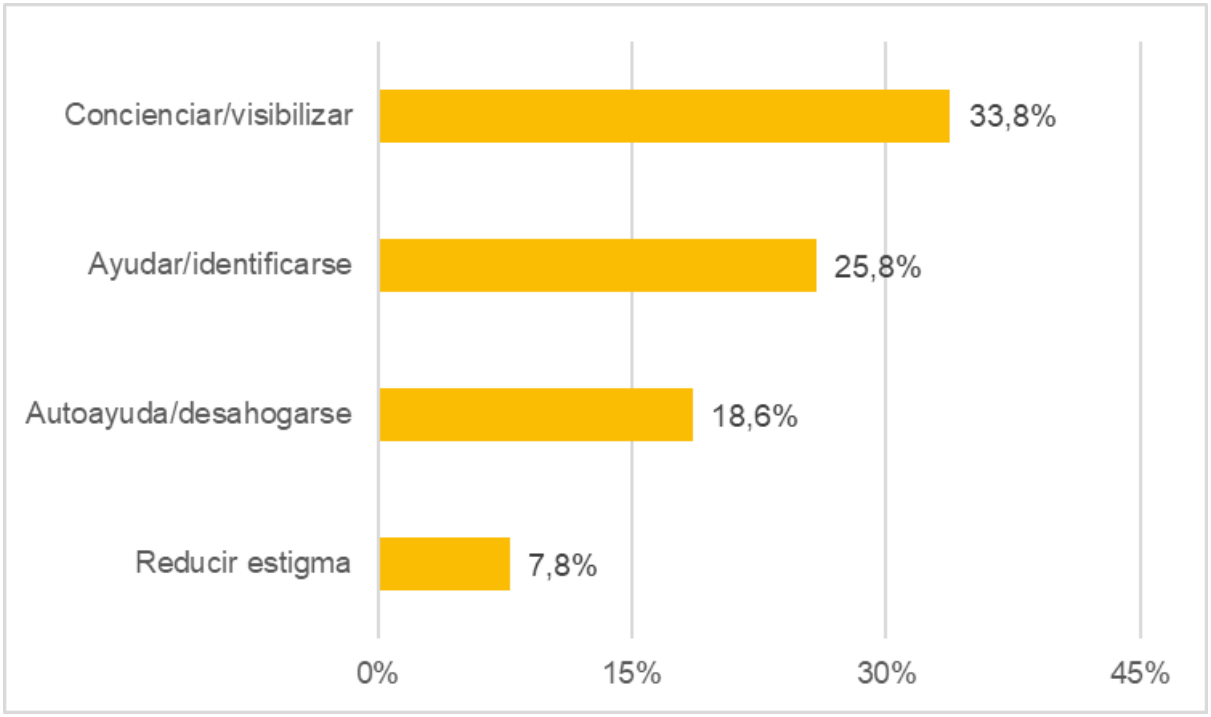
basaron en experiencias vividas con personas cercanas. En cuanto al tono con el cual escribieron sus statements, la mayoría optó por describir su obra y los distintos elementos que la componen, o describir la temática tratada en sus creaciones. En otros casos es posible percibir un tono más reflexivo y/o crítico sobre la salud mental, e incluso algunos statements eran desahogos de sus vivencias. La gran mayoría de las obras tenían como temática principal la ansiedad y depresión, seguido por el malestar en la universidad, la búsqueda de apoyo, la resiliencia y empoderamiento, y la subjetividad y reflexión identitaria. Algunos de los temas que derivaban de estas temáticas y que se tratan en los statements son, en mayor medida, la ansiedad y la depresión por separado, seguido por las emociones relacionadas con este tipo de malestar, la autocomprensión del propio malestar, la soledad, el desconocimiento social, los trastornos diagnosticados, la presión académica y el suicidio.




Si bien, en muchos de los statements no se menciona el motivo del malestar del cual se habla, algunas de las causas más comunes que se identifican son el tener un trastorno ansioso depresivo; el tener sentimientos o pensamientos negativos; o causas relacionadas con el entorno social o familiar; el haber vivido eventos traumáticos; la incertidumbre del futuro (muchas veces relacionada con el ámbito académico); y la soledad.

Por último, respecto a las motivaciones tras la creación de sus obras y en la intención de concursar y mostrar sus trabajos, aparecen cuatro principales motivos. La mayoría de las autoras mencionan en sus statements que al crear sus obras y presentarlas al concurso buscaba concienciar y visibilizar la temática de la salud mental. En muchos otros casos el propósito de las creaciones artísticas era que otras personas que se puedan encontrar en una situación similar se identifiquen con la obra, y así ayudarles mostrándoles que no están solas y que sí se puede salir de esas situaciones. Para otras autoras la motivación con la cual crearon sus obras fue más de autoayuda o desahogarse, ya que como muchas mencionan, el arte es una manera de expresar y comprender su propio malestar. Finalmente, en menor medida, es posible apreciar un mensaje en pos de reducir el estigma social que existe sobre las enfermedades y trastornos de salud mental. Se ahonda en mayor medida en las motivaciones más adelante.

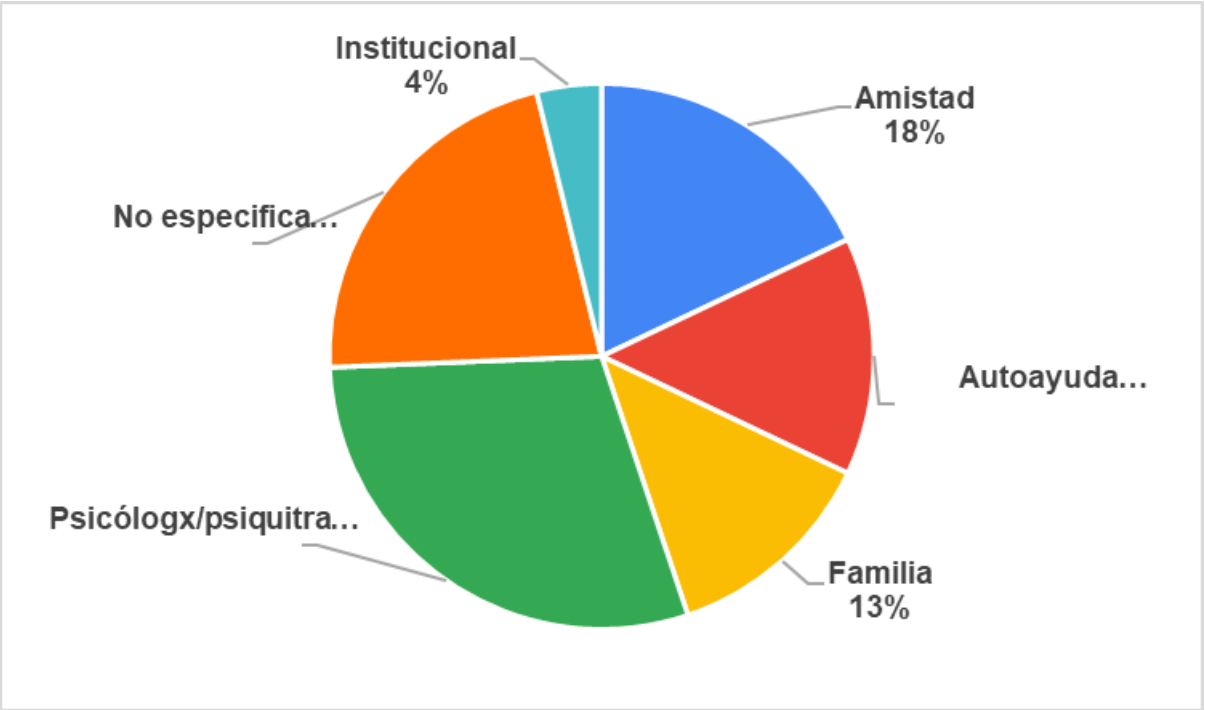
**Gráfico 5. Porcentaje del total de statements analizados por tipo de motivación o intención tras su obra.**




Otro aspecto que se registra en la BBDD es si es que las autoras especifican o no sentir malestar emocional en la universidad. De las pocas que sí se especifica, la mayoría no indica en qué nivel universitario y/o curso sufrió más de este malestar, y las que sí, todas son de grado, a excepción de una de doctorado. Los motivos principales de este malestar mencionados en los statements artísticos tienen que ver con el intentar conseguir buenas calificaciones, integrarse en el grupo de amigos o compañeros, las perspectivas profesionales futuras, la búsqueda de identidad y los exámenes.

Por último, se registró también si las autoras hablaban en sus statements de la búsqueda de apoyo, si contaron con apoyo y de quién o dónde. Sólo alrededor del 16% de los statements hablan de alguna u otra manera de buscar apoyo o ayuda. De estos, en la mitad se menciona claramente haber buscado ayuda y haber contado, principalmente, con apoyo de psicólogos o psiquiatras, amistades o parejas, autoayuda y familiares.

**Gráfico 6. Porcentaje de menciones en los statements analizados de la persona que brinda apoyo.**




## Los títulos de las obras: primer acercamiento a realidades y posturas ante el malestar emocional

Este análisis nos ha permitido observar el número de veces que los títulos hablan de los malestares relacionados con los estudios; las veces que se usan idiomas diversos como el griego o el inglés; sitúan en un tiempo y espacio el malestar; se describe o dirige al malestar con afecto; se menciona la soledad o reclama la compañía; se señala el cuerpo, dónde duelen los malestares, dónde se sienten; qué formas toman, incluso atribuirles propiedades humanas,... En los títulos, los malestares son seres con los que se convive, pero también son capaces de hablar(nos) o hacer cosas, como asilar(nos) o ahogar(nos). Y en respuesta, otros títulos recogen el impacto de su presencia, como hundirse, tocar fondo,... pero también la resiliencia, la lucha por conseguir salir a flote o por aprender a nadar.

Aparecen en mayor medida la *ansiedad* y *depresión*, en parte porque es la temática del concurso ExpresaMente, pero en parte también porque, como vimos reflejado en los resultados de la encuesta, son los malestares más compartidos. Estas palabras se mencionan sin miedo y sin escondite. Y, además, se habla con ellas, se les escribe cartas, se hacen las paces con ellas o se declara la discordia. Se les pone cara, cuerpo, color y se les da propiedades físicas. Lo que vemos es que, no solo titulan las obras, sino que son

malestares que se sitúan en los cuerpos, en los recuerdos y las vivencias de las estudiantes.

Hay títulos que por sí mismo nos invitan a pararnos y querer conocer la historia que hay detrás. Casi todas las obras fueron elaboradas de manera individual (99,34%), es decir, parte de una vivencia personal, y esto también se refleja en los títulos. Hay 179 obras que lo indican a través de títulos como “Déjame que te cuente”, “Depresión. Mi historia”, “La oscuridad que habitaba en mí”, “Siento que me ahogo”, “A veces todo se me hace bola”. Pero también hay otros, de más de 76 obras, que visibilizan la soledad en torno a los malestares emocionales y reclaman o, al menos, nos invitan a reflexionar sobre el bienestar que supone dar apoyo y acompañar a quien lo vivie. Son títulos y obras que se dirigen a aquellas personas que lo viven y también a aquellas personas que pueden dar apoyo, títulos como “Sé fuerte”, “Yo creo en nosotras”, “Confesiones de una más”, “Notas de esperanza”, “Pedir ayuda es el primer paso”.

## Las palabras que resuenan en los statements artísticos son un reflejo de las necesidades de las estudiantes

La elaboración de la base de datos, que incluye información sobre los statment artísticos, los textos que contextualizan y explican las obras, nos ha permitido también observar cuáles son las palabras que resuenan con mayor frecuencia en los discursos de los y las estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid.

Las palabras que aparecen con mayor densidad son: “Soledad” (n=66), “Ayuda” (n=58), “Universidad” (n=44), “Mental” (n=40), “Enfermedad” (n=37), “Salud” (n=35), “Emocional” (n=34), “Pensamiento” (n=34), “Sentimiento” (n=33), “Miedo” (n=29), “Vida” (n=28), “Problema” (n=25), “Dolor” (n=25), “Tristeza” (n=23), “Angustia” (n=22), “Esperanza” (n=21) y “Apoyo” (n=20), “Estrés” (n=20), “Tiempo” (n=20), “Sufrimiento” (n=20).

Dado el volumen de palabras clave que fueron destacadas y la frecuencia en la que aparecen en los textos elaborados por las estudiantes, se han agrupado por temática y asignado un color para que visualmente nos ayude a situar y comprender mejor la situación del malestar/bienestar en la Universidad.

**Figura 2. Palabras más frecuentes entre los statements analizados.**




Vemos que el malestar emocional en la Universidad tiene como apellido la *soledad*, es un malestar que se vive en silencio, entre las cuatro paredes del aula o de la habitación del estudiante. Unido a esto, encontramos otras palabras como *miedo, angustia, estrés, dolor, sufrimiento, tristeza,*… que señalan cómo se vive con ansiedad y/o depresión (y otros malestares). La convivencia en el ámbito universitario se complejiza al sentir que el malestar emocional es *un problema*, *una enfermedad,* que se debe abordar o superar de manera individual. Es por esta razón que, como veremos más adelante, el concurso ExpresaMente, tuvo una gran acogida al percibirse como un espacio que permitía compartir vivencias y ofrecer apoyo a aquellos que atraviesan situaciones similares.

## Intencionalidad múltiple de participar en el concurso ExpresaMente: motivación de las autoras

El análisis de los statment artísticos permite conocer la intencionalidad de los y las autoras de elaborar la obra y/o participar en el concurso ExpresaMente. Lo que hemos observado es que cada obra responde a dos o más intencionalidades, y es por eso que resulta pertinente profundizar en las motivaciones de las autoras.

En primer lugar, se han establecido cuatro categorías relacionadas con la motivación:

- Motivación 1: Reducir el estigma
- Motivación 2: Concienciar y/o visibilizar
- Motivación 3: Ayudar y/o identificarse con otras personas

- Motivación 4: Autoayuda y/o desahogarse

La mayoría de los statements cuya motivación es el de **autoayuda** están escritos en un tono de desahogo o descriptivos donde existe una temática de autocomprensión y expresión de las emociones, síntomas y efectos relacionados con la ansiedad y de la depresión.

> *"Esta obra habla de compartir el dolor. De hacerlo explícito. De reconocerlo. De dejarse caer en los brazos de un ser querido cuando se necesita"*

> *“yo me desdibujo en el proceso de escritura y a su vez, miro hacia dentro en busca de palabras adecuadas para expresarme, dichas palabras perfectas y redondas no completan el yo angustiado que siempre cae ante la insatisfacción el lenguaje no llega a abarcar la voz persistente del monólogo interno por lo que la identidad se fragmenta en busca de algo más allá”*

> *“El proceso de creación, fue impulsado por la intención de no caer en el bucle depresivo y lograr salir realizando una de las pocas actividades motivadoras existentes en mi vida”*

En aquellos statements cuyo único motivo es el de **desahogarse** o autoayuda, que son mayor medida obras escritas, se explica que la escritura es la forma que tienen para liberar el “peso”, “expulsar”, “purgar” y reducir sentimientos de ansiedad, que en ocasiones son difíciles de expresar en voz alta. La escritura les ha ayudado a pensar, reflexionar y gestionar sentimientos y emociones, tomar conciencia de ellos, de manera de poder sentirse mejor.

> *“Lo escribí el 2019 una noche que no podía dormir e intenté desahogarme con papel y lápiz con la esperanza de poder vencer el insomnio”*

En la gran mayoría no se habla de buscar apoyo, pero en los que sí y donde las autoras declaran **haber buscado y haber recibido apoyo** aparecen las personas cercanas, especialmente madres y amigas.

> *"Gracias a mis amigas y a la pintura por devolverme una magia tan dulce siempre, que es la de sentir sin tapujos y hablar abiertamente de nuestros problemas cuando nos asolan"*

En general hay statements “positivos”, lo cual se puede observar en que entre las palabras claves que más se repiten están las palabras ayuda, vivir, compañia, sentir y libertad,

palabras muchas veces relacionadas con la fuerza, la esperanza y la salvación, como metáforas de “enfrentar” el malestar emocional.

> *"Lo que he logrado hacer es encontrar la belleza a mi alrededor durante esos momentos"*

Cuando la motivación de desahogarse o de autoayuda se relaciona también con la intención de **concienciar o visibilizar**, los statements parecieran ser sobre casos más duros, donde el tono es más descriptivo y aparecen temáticas como la ansiedad/depresión, la presión académica y el suicidio. Aun así la intención de expresar, de hablar o de retratar lo que se siente o los pensamientos que se tienen cuando se padece depresión, persiste.

> *“Esta obra es un trabajo autobiográfico, donde me retrato a mí mismo (...), trato de narrar un duelo interno durante una etapa de ansiedad y depresión (...)”*

En general las obras surgen desde la propia expresión o de la autoayuda, pero las autoras entienden que mostrar sus obras a un público puede **ayudar a otras personas que se sientan en la misma situación**, principalmente a través de inciar una conservación sobre salud mental.

> *“Me parecía una forma de expresar todo lo que siento y de alguna forma liberarme / entendernos mejor entre todxs a la hora de que alguien hable de salud mental”*

Y en este sentido, el discurso más compartido entre aquellas personas que se dirigen a los demás, **a aquellos que pueden identificarse o podrían acompañar a otras personas en la misma situación**, se construye sobre la base de la **esperanza**. Hablamos de recordarse a una misma pero también a la otra persona de que es un **malestar compartido** y que existen **estrategias de afrontamiento**, resaltando la búsqueda de apoyo social y profesional.

> *“La intención es dar esperanza. Tanto al lector como a mí misma, que ahora mismo estoy en un lugar no muy bueno. Recordar que con la ayuda y apoyo necesarios, uno puede seguir adelante, pero que no siempre es fácil”*

> *“Sinceramente espero que si alguien fuera esta obra a leer, y se sientiera como yo describo, tuviera un ligero confort de encontrar palabras que ponen voz a su interior “*

Por otra parte, se hace evidente la necesidad de alumbrar temas que son todavía tabú con el objetivo de **poner encima de la mesa del debate social** temas realmente importantes y que nos hacen sentir muy mal a muchas.

*“He decidido contribuir al proyecto porque el tema de la depresión me parece relevante en nuestra sociedad. Me he centrado en el suicidio para enfrentar al lector a un tema tabú y para concienciarle sobre este sintoma presente en multiples trastornos”*

Y además, **las estudiantes lo verbalizan de manera crítica**, por un lado con sistema social y los ritmos vitales, y por otro lado con las diferentes actitudes hacia los malestares emocioanles, destacando que **no hay que estigmatizar ni tampoco romantizar los problemas de salud mental.**

*“Me motiva concienciar sobre la salud mental y cómo el capitalismo afecta en esta, desde mi propia experiencia como persona con trastornos. Es una obra con intención, con voz, que pone quien lo lee en la perspectiva de una persona con problemas y que conciencia, eso es para mí lo más importante. Quiero mostrar a la gente que no está sola, que todos podemos identificarnos con historias que la gente nos quiere contar y que no hay que estigmatizar y mucho menos romantizar los problemas de salud mental, pues muchos somos los que los sufrimos y los que nos aislamos en nuestra habitación, en nuestras cosas, nuestros recuerdos, nuestra “basura”*

Se habla de suicidios como con un sentido de la justicia con los que decidieron quitarse la vida. Las personas que comparten las obras con esta motivación expresan un **deseo de poder hablar** o mostrar trastornos como la ansiedad y depresión y **poder compartir historias propias o de personas cercanas** que han decidido quitarse la vida.

*“A todos en algún momento se nos han pasado por la cabeza pensamientos autolíticos, y sé que habrá mucha gente que se encuentre en ese mismo punto de desesperación. Con esta obra aspiro a que se hable más abiertamente de la depresión, las adicciones, la salud mental, y así concienciar realmente de temas tan pertinentes como el suicidio, por desgracia una realidad que a dia de hoy se vive mucho entre los jóvenes”*

*“Nadie está solo en este viaje”*

*“Creo que es importante sensibilizar a la gente sobre la salud mental. considero que ya e hora de poder hablar libremente de tus sentimientos y de cómo estás y qué problemas tienes”*

A veces, por el simple hecho de compartir, por el simple hecho de no estar solos en el malestar y en el sufrimiento, y que alguien nos lea. Y, otras veces, con un sentido del deber: del deber visibilizar para **buscar soluciones de manera colectiva**.

La motivación de concienciar y visibilizar también busca la comprensión por parte del resto. Que el mundo entienda que vivir con depresión es muy difícil. Que el mundo entienda que convivir con un trastorno de ansiedad nos deja en desventaja y se precisa conocimiento y **cuidados**.

> *"Busco que con esta representación de estos sentimientos se pueda llegar a compartir de la mejor manera mi visión a aquellas personas más ajenas o que se sientan más alejadas a esto, para que se acerquen y sean más conscientes y empaticen con este problema que inunda nuestra sociedad. El poder conectar con personas que sientan o se vean representadas en la obra, que estén o hayan sufrido la ansiedad y los llantos debido a cualquier circunstancia, y así surja una conexión, una aunque sea, una misera chispa de unión que aleje la desesperanzadora soledad que puede acompañar estos sentimientos."*

> *"Dar visibilidad a aquellas personas que sufren en silencio"*

Que el mundo entienda que vivir con pensamientos de muerte, autolesión, o pasando el duelo por la muerte de un ser querido requiere cuidados específicos y saber que **no estamos solos/as.**

En definitiva, se escribe para buscar compasión, para encontrar piedad, para saber que no estamos solos/as y para poder "normalizar" o hacer cotidianas conversaciones verdaderamente importantes. Se percibe la necesidad de reconocer como un **problema social** lo vivido en primera persona.

Se habla también del estrés, la soledad, la presión social, las dificultades económicas, la tristeza, la presión académica, lo desagradable y doloroso de la vida y el sistema, y diferentes sucesos que nos afectan en el presente.

> *"Me motiva concienciar sobre la salud mental y cómo el capitalismo afecta en esta. Que nos aísla y nos ahoga con el dinero, la crisis, la inflación, el cambio climático, las guerras, los fármacos. Lo que me motivó a realizar esta indagación en lo material fue mi propia necesidad capitalista de ser productiva constantemente, de no descansar y de estar siempre creando."*

*"(...) hacer que una persona que afortunadamente no ha tenido que pasar por esto, pueda llegar a entender lo que es exactamente"*

Resulta importante **desestigmatizar** las enfermedades mentales y buscar la empatía del resto de los miembros de la comunidad universitaria y/o círculo cercano.

*"Con esta obra me gustaría poder llegar a más personas que no pueden entender a las personas que están pasando por esta situación y ponerse en su lugar"*

## 3.2 Grupo de co-creación con estudiantes de la UCM

Sabiendo las dificultades que supone enfrentarse a una investigación colectiva y, sobre todo, cuando se trata de temas sensibles que nos afectan, el objetivo del grupo era pensar colectivamente en cómo hacer una pequeña guía que recogiese las experiencias individuales de cada participante, y la colectiva como grupo de investigación. Nos referimos entonces a experiencias de cuidado para con el grupo y sus participantes, pero también algunas necesidades que se fueron encontrando por el camino en la investigación del Proyecto de Aprendizaje Colaborativo. Así, surgían tres ejes principales sobre los que articular las prácticas de cuidado: el espacio y el grupo de la clase, la relación con las entidades con las que se colaboró y la violencia epistemológica que podíamos ejercer.

Antes de realizar la guía construimos también los personajes que participaban en el taller y que formaban parte del grupo motor en el aula. Para ello, cada una dibujó una figura o forma que pudiese representarle y, colectivamente, generamos un relato en torno a qué aportaba al grupo, de qué maneras participaba y cuáles habían sido sus funciones. Consideramos que este acercamiento activaba una doble función, la de reconocimiento de las personas que formaban parte del grupo en tanto que en ocasiones anteriores no se había podido generar ese espacio, y al mismo tiempo funcionaba como una suerte de casillero tipográfico donde los perfiles no se recogían por cuestiones sociodemográficas sino más bien por los aportes emocionales y afectivos en el grupo, teniendo en cuenta que el acercamiento al grupo había sido a través de una asignatura de grado.

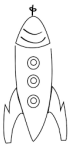
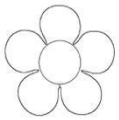
Para hacer los perfiles cada una del grupo iba diciendo las cosas que consideraba importantes en relación al cuidado del grupo y del proyecto para cada uno de los personajes, y colectivamente se iba escribiendo en un papel al costado de los dibujos de cada una de las participantes. Como el moderador del grupo de co-creación también formaba parte del grupo de investigación en la asignatura, el formato de grupo de

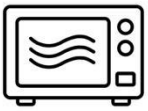
co-creación o taller permitía diluir la posición de poder en la investigación, generando una integración total en el grupo y formando parte de las dinámicas como cualquier otro participante.

Este ejercicio suponía un espacio de cariño y vinculación, pero también de cierta incomodidad y vergüenza. La persona de la que se estaba hablando permanecía en gran medida callada y escuchando lo que el grupo decía de ella y finalmente, añadía alguna cuestión que le parecía importante de ella misma si consideraba que debía aportar algo. Este ejercicio de reconocimiento en el grupo generó un espacio de intimidad donde se materializaban vínculos de cuidado y de apoyo mutuo que formaban parte de la propia dinámica del grupo motor durante el curso de la asignatura. Una intimidad sostenida por prácticas concretas y ordinarias, de las que se dan en el día a día, como atender por qué una persona no va a clase, avanzar más trabajo por alguien que está abrumado o escuchar las inseguridades que podía generar a alguien un trabajo en tanta profundidad con unos materiales sensibles.

**Casillero tipológico: perfil e implicación en el grupo de co-creación:**

| **Personaje** | **Características del perfil y aportaciones al grupo** |
|---|---|
|  | ● Nos hacía tocar tierra. Interpelación abrumadora.<br>● Trabajo en lo colectivo.<br>● Nos ayudó a repensar el cambio de significante bienestar-malestar a sufrimiento psíquico.<br>● Lleva las cosas a otros lugares.<br>● Da mucha importancia al entorno, está muy atenta.<br>● En los conceptos que pensábamos que era un cielo claro, puso nubes. |
|  | ● Sostuvo el trabajo de mucha gente de manera muy amable.<br>● En contacto con la tierra.<br>● Condiciones adversas ante las que denotó una ternura radical a la teoría.<br>● Amabilidad y capacidad de escucha.<br>● Mucha ética de la investigación. |
| | ● Creatividad investigadora.<br>● Implicación personal, gratitud, generosidad. |

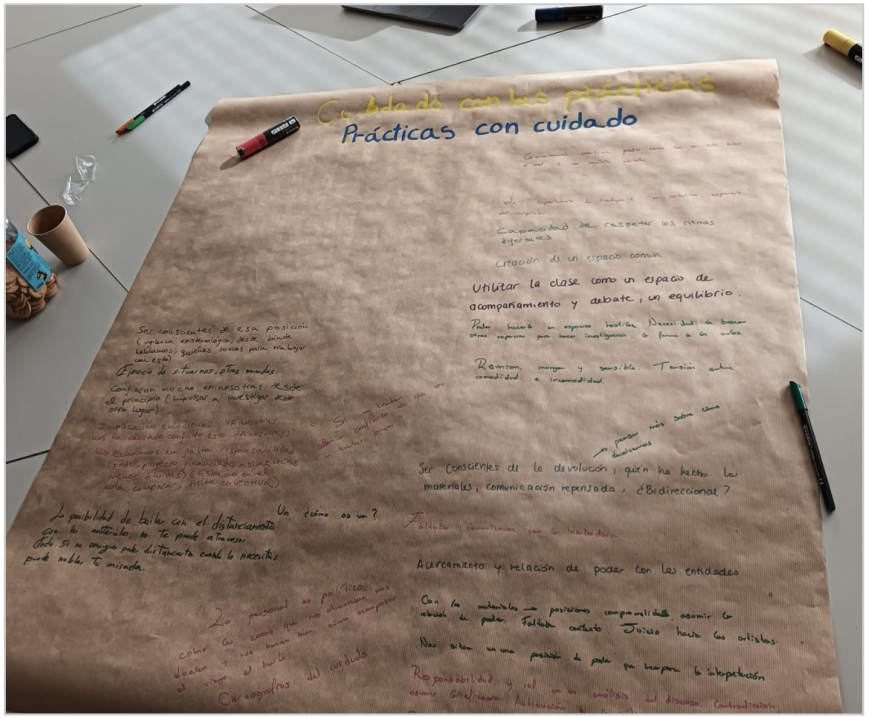
| Personaje | Características del perfil y aportaciones al grupo |
|---|---|
|  | ● Sabiduría compartida vinculándose intensamente.<br>● Capacidad de ver lo micro enmarcado en lo macro, entender cuáles son las cosas importantes.<br>● Mirada cuidadosa y curiosa, incluso en las cuestiones que le atraviesan. Interpelación abrumadora.<br>● Bisagra entre prácticas, personas y situaciones múltiples.<br>● Gran capacidad de gestión. |
|  | ● Nunca pierde el juego, el disfrute y no deja que la academia se coma lo lúdico.<br>● Enorme cariño a los materiales.<br>● No deja sentir la incomodidad, media para que la gente esté a gusto.<br>● Muy buena narradora, frente a lo que abruma, palabras.<br>● Siempre dispuesta a trabajar, desprende muchas ganas. Presencia constante .<br>● Acompañamiento y mediación en los conflictos.<br>● Poder hablar con el resto legitimaba lo que estaba haciendo, sentía que estábamos en la misma onda. |
|  | ● Frescura y creatividad.<br>● Implicación, empape constante.<br>● Sostén y nexo entre nosotras, pegamento que nos une.<br>● Capacidad de sorprender y mucha profundidad reflexiva.<br>● Cuidados, cuestionamiento muy amable “vamos a seguir reflexionando”. |
|  | ● Cuidados, ternura, intención y mimo.<br>● Muy trabajadora, trabajo constante y entregado.<br>● Esperanza, confianza, y dedicación a la academia.<br>● Aprendizaje masivo y sensibilidad. Mucha capacidad para bajar al barrio y cambiar las lógicas de aprendizaje de “de” a “con”.<br>● Capacidad de dar sentido y de hacer otras formas de academia. |

| Personaje | Características del perfil y aportaciones al grupo |
|---|---|
|  | • Persona extremadamente generosa, mucha capacidad de compartir.<br>• Capacidad de sorprender, dejar fuera de juego, pensar en conflicto.<br>• Explica estupendamente y tiene gran capacidad de síntesis.<br>• Tranquilo y sosegado, ayuda a relajar y a despejar la mente. |

Una vez realizados los perfiles, trabajamos sobre las prácticas concretas de la producción de conocimiento colectivo, las incomodidades, renuncias y necesidades del grupo. Para ello, se fueron escribiendo en un papel continuo, nuevamente, las prácticas de cuidado que se habían articulado, pero también aquellas que no estaban presentes y considerábamos importantes para futuras ocasiones. A continuación, la transcripción de la guía que construimos colectivamente a partir de tres ejes.

### Construcción de la guía: ¡Cuidado con las prácticas! Prácticas con cuidado[3]

**Imagen 1: Material utilizado durante el grupo de co-creación**




[3] Producto del grupo de co-creación con estudiantes, una guía de buenas prácticas en investigación.

Se definieron entonces tres ejes en torno al cual agrupar las prácticas de producción de conocimiento colectivo en clases:

**1. Espacio y grupo de clase**

- ➔ Se requiere de una comunicación asertiva para poder nombrar las necesidades concretas que se tienen, los límites y aquello que está funcionando o que hace bien a las personas.
- ➔ La importancia del trabajo en colectivo: es necesario un espacio que invite a compartir. Pese a las limitaciones que generan las aulas como espacio físico, pero también en lo simbólico, es muy importante encontrar lugares en los que compartir las experiencias, volcar los avances y escuchar las necesidades personales. Hay que tener mucho cuidado para que no se quemen los vínculos.
- ➔ Es muy importante entender los diferentes ritmos. La academia es una carrera de fondo en la cual no todo el mundo puede estar corriendo a la misma velocidad. El apoyo mutuo y el cuidado significa poder dar hasta donde se puede sin exigir al resto.
- ➔ El espacio de la clase debe ser un espacio de acompañamiento y debate, debe haber un equilibrio para no convertirlo en un espacio de terapia ni repetir lógicas de castigo y señalamiento. Las claves están en reunirse, en debatir y en estar especialmente alerta a las vivencias en los márgenes, siendo sensibles con ellas.
- ➔ En la investigación siempre hay que habitar la tensión entre la comodidad y la incomodidad

**2. Relación con las entidades**

- ➔ Ser siempre conscientes de la devolución, es importante reflexionar en torno a cómo devolvemos los resultados de la investigación, pero también acerca de quién ha generado los materiales. La comunicación fue unidireccional, pero ¿podría haber espacio para una comunicación bidireccional?
- ➔ Estar atentas a las lógicas y relaciones de poder que se establecen con las entidades; el acercamiento tiene que ser todo lo horizontal posible, construyendo espacios de escucha.
- ➔ Confianza en el grupo de investigación. Sentimos que confiaban mucho en nosotras desde el principio y es una de las claves para impulsar a investigar desde otros lugares (“*si nos tratan con la confianza de que vamos a tratar bien, es posible que se movilicen sensibilidades profundas”*). Esta confianza podría haber sido también bidireccional, es necesario plantear la posibilidad de generar espacios de

comunicación más fluidos donde poder implicarnos emocionalmente ("*a nosotras nos ha causado conflicto esto. ¿a vosotras?"*).

**3. Violencia epistémica**

- ➔ El análisis del discurso, así como la investigación en general, corre el peligro de caer en prácticas paternalistas y de superioridad epistemológica. Es muy necesario ser conscientes del punto de enunciación y hacerse cargo del mismo (*¿esto que digo servirá de algo para alguien?*). Toda interpretación tiene, siempre, una posición de poder implícita, ser conscientes de ella.
- ➔ Enorme vigilancia epistemológica. Trabajar en grupo también nos puede ayudar a señalarnos desde el cariño y el cuidado cuando sentimos que estamos ejerciendo juicio hacia los discursos, prácticas o materiales. Hay que estar atentas siempre a no destacar, a compartir y preguntar al equipo para caminar juntas.
- ➔ Poder activar mecanismos de cuidado para con nosotras mismas también. Pensarlo como parte de un baile o viaje, como una coreografía del cuidado. Las vivencias del resto también nos atraviesan, nos duelen y nos hacen bien, pero establecer estrategias de distanciamiento puede ayudar a no nublar la mirada o generar malestar que provoque juicio.
- ➔ La distancia tiene que estar atravesada enteramente por la responsabilidad y la posición situada de las investigadoras, pero también por el respeto y el cuidado hacia con quienes investigamos. Trabajar en grupo ayuda a poder sumar múltiples parcialidades.

## 3.3 Encuesta CAWI

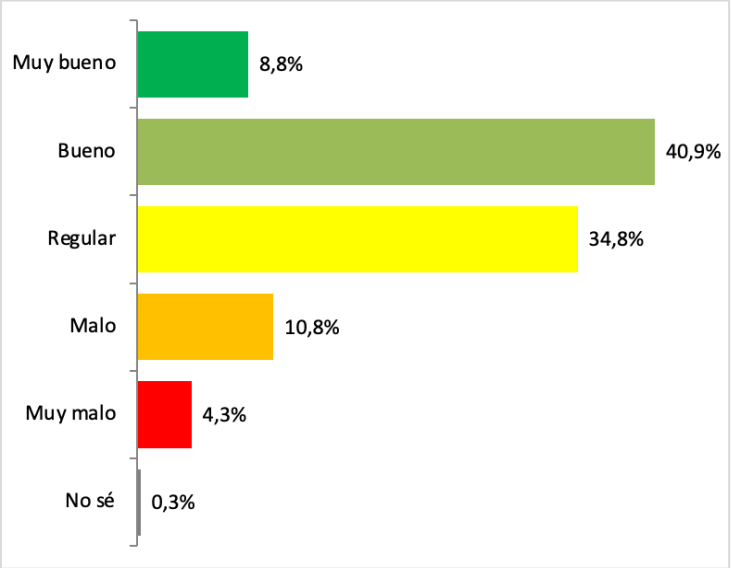
Este análisis cuantitativo está articulado sobre varias hipótesis que se desprenden de los discursos recopilados durante la fase cualitativa. A continuación, se exponen los principales resultados obtenidos.

### Hipótesis 1: El pleno disfrute de la vida universitaria parece ser algo ocasional debido a diferentes situaciones y circunstancias vitales que generan malestar en el individuo

Para analizar esta realidad resulta necesario poner el foco sobre el estado de salud de los/as estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid, y para ello se les interrogaba sobre el **estado de salud general autopercibido (P4)**. Tal y como se comprueba en el

Gráfico 7, el 40,9% afirma que su estado de salud es bueno, seguido por el 34,8% que señala que es regular y por el 10,8% que indica que es malo.

**Gráfico 7. Estado de salud autopercibido (N = 6977)**




Esta variable está codificada en una escala que va de 1 a 5, siendo 1 "Muy malo" y 5 "Muy bueno", y en base a ello, se ha obtenido una puntuación media de 3,39 con una desviación típica de 0,945. Queriendo profundizar en cuales son las características personales que más influyen en esta cuestión, se ha procedido a realizar una serie de cruces con las variables sociodemográficas más interesantes, confirmándose diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$)[4] con respecto a las variables que se indican a continuación:

- En relación con el **género**, se comprueba que la puntuación ofrecida por los hombres (3,62) es mayor que la de las mujeres (3,26).
- En cuanto a la **orientación sexual**, quienes afirman ser heterosexuales tienen una mejor salud autopercibida (3,49) que quienes no lo son (3,16).
- El hecho de **haber emigrado desde el extranjero hacia España** también parece incidir en esta cuestión, siendo peor el estado de salud autopercibido por parte de quienes han tenido esta experiencia (3,29) que la población autóctona (3,41).
- Prestando atención al **nivel de estudios**, se constata que el hecho de estudiar un grado o doble grado influye negativamente en esta cuestión si se compara con

[4] Prueba T para muestras independientes para un nivel de significación de 0,05. Las pruebas completas se encuentran en las Tablas 1, 2, 3, 4 y 5 del anexo.

quienes cursan otro tipo de titulación (máster, título propio o doctorado), ofreciendo los primeros una puntuación media de 3,37 frente a los segundos, que se sitúan en un 3,52.

- Resulta curioso constatar la manera en que afecta a esta cuestión el hecho de **recibir algún tipo de beca** para poder realizar los estudios, ya que, si bien las diferencias son pequeñas, quienes sí la tienen ofrecen una puntuación más baja (3,35) que quienes no la reciben (3,41). Ahondando en posibles hipótesis que contribuyan a explicar este dato (las cuales podrían servir de germen de futuras investigaciones a efectos de poder contrastarlas), una de ellas se puede encontrar en la presión que pueden experimentar quienes reciben una beca para continuar obteniendo buenas calificaciones que les permitan poder seguir percibiéndola en los próximos cursos académicos. Otra teoría podría ser que quienes reciben una beca proceden de entornos con menor estatus socioeconómico, lo cual también tendría un impacto directo en la salud del individuo.

Queriendo profundizar en la experiencia vital del estudiantado, se preguntaba a estos si habían sentido **sensación de ansiedad y/o depresión en algún momento de su etapa universitaria**. En lo relativo a la ansiedad, se comprueba que el 88,5% afirma haberla experimentado, de los cuales el 92,7% reconoce que eso ha interferido en su vida cotidiana. En cuanto a la depresión, el 52,6% asegura haberla padecido, de los cuales el 94,9% confirma que esto le ha afectado en su día a día. Cruzando estos resultados con el estado de salud autopercibido se confirman diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$)[5] al respecto, comprobándose que cuando se ha experimentado ansiedad y/o depresión en la universidad, ello redunda en una peor percepción del estado de salud propio (Tabla 1).

[5] Prueba T para muestras independientes para un nivel de significación de 0,05. Las pruebas completas se encuentran en las Tablas 6 y 7 del anexo..

**Tabla 1. Puntuación media del estado de salud autopercibido en función de si se ha experimentado ansiedad y/o depresión durante la etapa universitaria**

| | | *P4. Estado de salud autopercibido* |
|---|---|---|
| ***P5. Si ha experimentado "ansiedad" en algún momento de la etapa universitaria (N = 6940)*** | ***Sí*** | 3,32 |
| | ***No*** | 3,94 |
| ***P8. Si ha experimentado "depresión" en algún momento de la etapa universitaria (N = 6902)*** | ***Sí*** | 3,07 |
| | ***No*** | 3,74 |

Indagando precisamente en la asociación de la variable estado de salud autopercibido con otras recopiladas en el cuestionario, es relevante poner a esta en relación con el **grado de ansiedad general que el contexto universitario provoca sobre los/as estudiantes (P24)**, valorándose esta cuestión en una escala de 0 a 5, siendo 0 "Nada de ansiedad" y 5 "Mucha ansiedad", y para la cual se ha obtenido una puntuación media de 2,75 con una desviación típica de 1,273. Se confirma una correlación significativa ($p<0,05$) y de cierta relevancia entre ambas variables, ya que tal y como se desprende de la Tabla 2, cuanto mayor es el grado de ansiedad experimentado, peor es el estado de salud autopercibido.

**Tabla 2. Asociación entre el grado de ansiedad provocado por el contexto universitario y el estado de salud autopercibido**

| | | *P24. Ansiedad provocada por el contexto universitario* |
|---|---|---|
| ***P4. Estado de salud autopercibido*** | *Correlación de Pearson* | -0,413 |
| | *Sig* | 0,000 |
| | *N* | 6945 |

Poniendo el foco precisamente en este grado de ansiedad global que provoca el contexto universitario al estudiantado, se constata la existencia de diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$) a la hora de relacionarla con las siguientes variables:

- Al igual que sucede con el estado de salud autopercibido, quienes han **emigrado hacia** España presentan un mayor grado medio de ansiedad (2,89) que la población universitaria autóctona (2,72).

- Aendiendo nuevamente el foco sobre la **orientación sexual**, se observa que el estudiantado no heterosexual experimenta, de media, más ansiedad que el estudiantado heterosexual (3,04 frente a un 2,63).
- Igualmente, y si bien de forma limitada debido a las pequeñas diferencias existentes en las puntuaciones medias ofrecidas, el hecho de **recibir algún tipo de beca** redunda en un mayor grado de ansiedad que el no recibirla (2,79 frente a 2,73).

- Además, quienes **conviven con alguno o sus dos progenitores** durante el curso escolar ofrecen, de media, un menor grado de ansiedad que quienes experimentan otras formas de convivencia[6] (2,73 frente a 2,80).

- Se constata que el hecho de **haber tenido que cambiar de lugar de residencia expresamente para estudiar en la UCM** también incide en el grado de ansiedad que experimentan los/as estudiantes: quienes han tenido que hacerlo alcanzan una puntuación media de 2,83 por el 2,71 que ofrecen quienes no han tenido que cambiar su residencia.

Analizando cómo correlaciona esta variable P24 con otras, y a efectos de seguir conociendo cuáles son las cuestiones que más influyen en este grado de ansiedad global provocado por el contexto universitario, se considera relevante analizar su asociación con el **grado de ansiedad que provocan de forma particular diferentes asuntos/prácticas universitarias en el estudiantado (P23)**. Se confirman correlaciones significativas ($p<0,05$)[7] y elevadas con todos ellos, si bien los exámenes, intentar conseguir buenas calificaciones, compatibilizar los estudios el trabajo y/o cuidados y el profesorado son los que presentan el dato más elevado, tal y como se muestra en la Tabla 3. Cuanto mayor es el grado de ansiedad que le generan al estudiantado estas cuatro cuestiones, mayor es también el grado de ansiedad global que este experimenta debido al contexto universitario.

[6] Estas otras formas de convivencia eran: *vivir con compañeros/as de piso, en una Residencia / Colegio Mayor Universitario, solo/a, solo/a con hijos/as, con mi pareja (con hijos/as), con mi pareja (sin hijos/as) u otra situación.*
[7] Asociación mediante el Coeficiente de Correlación de Pearson

**Tabla 3. Asociación entre el grado de ansiedad particular provocado por distintos asuntos/prácticas universitarias con el grado de ansiedad global provocado por el contexto universitario**

| | | *P23. Grado de ansiedad provocado por…* | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ***Los exámenes*** | ***Intentar conseguir buenas calificaciones*** | ***Compatibilizar los estudios el trabajo y/o cuidados*** | ***El profesorado*** |
| ***P24. Grado de ansiedad provocado por el contexto universitario*** | *Correlación de Pearson* | 0,623 | 0,557 | 0,548 | 0,541 |
| | *Sig* | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| | *N* | 6827 | 6884 | 5279 | 6766 |

## Hipótesis 2: El bienestar emocional de los/as estudiantes está influido por las redes de apoyo que encuentra en su entorno, lo cual juega un papel importante en esta cuestión además del hecho de acudir a ayuda profesional.

A este respecto, en el cuestionario se preguntaba si durante la etapa universitaria habían sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento por ansiedad y/o depresión y si finalmente habían acudido a ella. En los Gráficos 8 y 9 se comprueba que el 52,9% ha sentido la necesidad de acudir a este tipo de ayuda, de los cuales el 57,5% finalmente ha acudido a ella. En lo que respecta a sentir la necesidad de buscar este tipo de ayuda, la variable género y la orientación sexual se muestran significativas ($p<0,05$)[8]: en cuanto al género, el porcentaje de mujeres es notablemente superior al de los hombres (61,2% frente a 38,7%), siendo aún mayor la diferencia entre el dato que ofrece la población no heterosexual que el de la población heterosexual (69,7% frente a 45,9%).

[8] Pruebas de chi-cuadrado. Las pruebas completas se encuentran en las Tablas 13 y 14 del anexo.

**Gráfico 8. Si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento por ansiedad y/o depresión (N = 6965)**

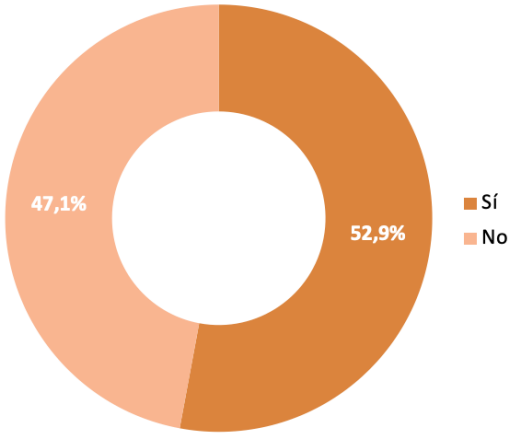
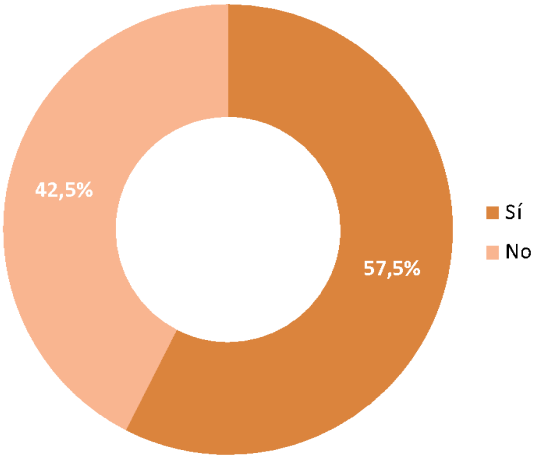



**Gráfico 9. Si finalmente ha acudido a ayuda profesional por ansiedad y/o depresión (N = 3686)**




Cruzando estas dos variables con las que se han visto anteriormente referidas al **estado de salud general autopercibido** y el **grado de ansiedad que le genera el contexto universitario,** se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$)[9] entre ellas. En primer lugar, se comprueba que tanto quienes han sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento por ansiedad y/o depresión como quienes finalmente alguna vez han acudido a este tipo de ayuda consideran que tienen un peor estado de salud general y afirman experimentar un mayor grado de ansiedad provocado por el contexto universitario que el resto del estudiantado (Tabla 4).

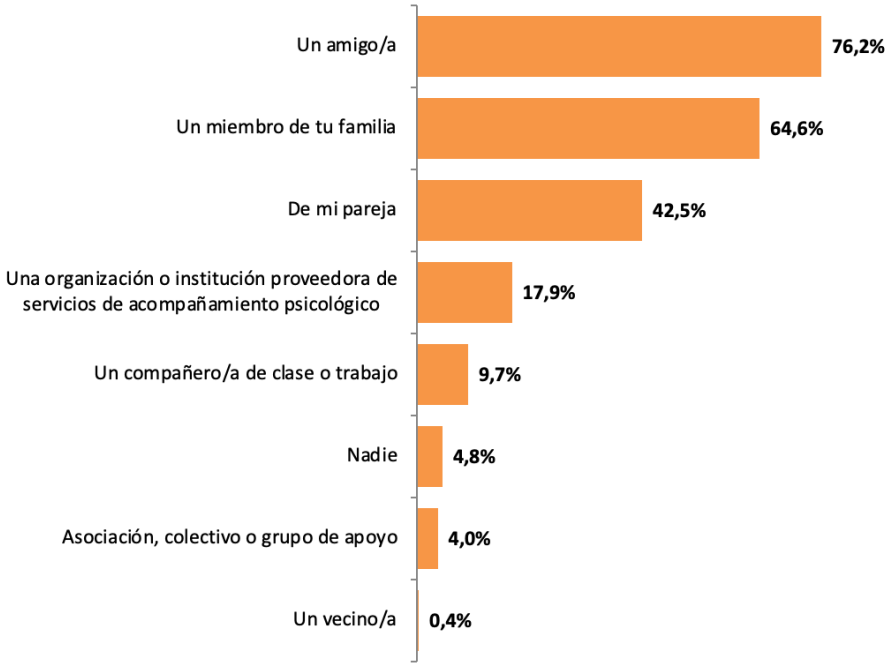
[9] Prueba T para muestras independientes para un nivel de significación de 0,05. Las pruebas completas se encuentran en las Tablas 15 y 16 del anexo.

**Tabla 4. Puntuaciones medias del estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad provocado por el contexto universitario en función de si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional por ansiedad y/o depresión y si finalmente ha acudido a ella**

| | | *P4. Estado de salud autopercibido* | *P24. Ansiedad provocada por el contexto universitario* |
|---|---|---|---|
| ***P11. Si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional por ansiedad y/o depresión*** **($N_{estadosalud}$ = 6937) ($N_{ansiedadcontextouniversidad}$ = 6956)** | ***Sí*** | 3,06 | 3,23 |
| | ***No*** | 3,77 | 2,21 |
| ***P12. Si ha acudido a ayuda profesional por ansiedad y/o depresión*** **($N_{estadosalud}$ = 3664) ($N_{ansiedadcontextouniversidad}$ = 3674)** | ***Sí*** | 2,95 | 3,34 |
| | ***No*** | 3,21 | 3,09 |

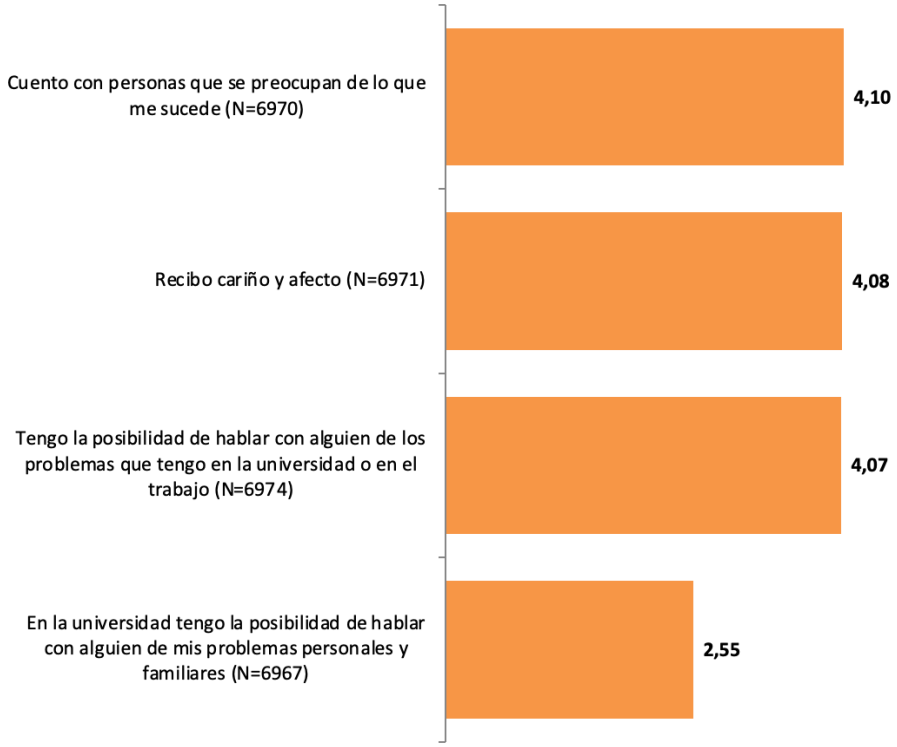
Es importante igualmente atender a las **redes personales a las que acude el estudiantado cuando está preocupado por su bienestar psicológico**, y a este respecto en el cuestionario se permitía que el/la encuestado/a marcara hasta tres opciones de respuesta de una lista dada. En el Gráfico 10 se observa que las amistades son el principal apoyo (76,2%), por encima de la familia (64,6%) o la pareja (42,5%). Resulta especialmente relevante para este proyecto que solo una de cada diez personas asegura acudir a un compañero/a de clase o trabajo cuando se enfrenta a una situación así.

**Gráfico 10. De quién recibiría ayuda y/o pediría consejo si estuviera preocupado/a por su bienestar psicológico (N = 6984)**




En relación con esto, en el cuestionario también se presentaban una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana, y se pedía a la población encuestada que valorara en una escala de 0 a 5, siendo 0 “No me identifico con la afirmación” y 5 “Me identifico totalmente con la afirmación”, su grado de afinidad con ellas. En el Gráfico 11 que se presenta a continuación se recoge la puntuación media ofrecida por cada uno de los ítems, y se confirma la existencia de una importante de red de apoyo emocional y afectiva en torno al estudiantado, si bien parece que la red de cuidado existente dentro del ámbito universitario está mucho menos desarrollada.

**Gráfico 11. Grado de afinidad con una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana**




Ahondando en los datos ofrecidos por estas cuatro situaciones, resulta interesante comprobar su asociación con las variables de estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad provocado por el contexto universitario que se vienen analizando minuciosamente a lo largo de este informe. Como se constata en la Tabla 5, se confirman correlaciones significativas ($p<0,05$)[10] en todos los casos, confirmándose, en primer lugar, que cuanto más fuerte es la red de apoyo personal del individuo, mejor es el estado de salud que declara; y en segundo lugar, que cuanto mayor es la fortaleza de esta red, menor es el grado de ansiedad experimentado, siendo, curiosamente, la categoría "En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares" la que se presenta una relación ligeramente superior.

[10] Asociación mediante el *Coeficiente de Correlación de Pearson*.

**Tabla 5. Asociación entre el grado de afinidad con una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana con el estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad global provocado por el contexto universitario**

| | | *P4. Estado de salud autopercibido* | *P24. Ansiedad provocada por el contexto universitario* |
|---|---|---|---|
| ***P21_A. Grado de afinidad con la afirmación: "Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede"*** | *Correlación de Pearson* | 0,216 | -0,111 |
| | *Sig* | 0,000 | 0,000 |
| | *N* | 6942 | 6962 |
| ***P21_B. Grado de afinidad con la afirmación: "Recibo cariño y afecto"*** | *Correlación de Pearson* | 0,250 | -0,136 |
| | *Sig* | 0,000 | 0,000 |
| | *N* | 6943 | 6963 |
| ***P21_C. Grado de afinidad con la afirmación: "Tengo la posibilidad de hablar con alguien de los problemas que tengo en la universidad o en el trabajo"*** | *Correlación de Pearson* | 0,215 | -0,122 |
| | *Sig* | 0,000 | 0,000 |
| | *N* | 6946 | 6966 |
| ***P21_D. Grado de afinidad con la afirmación: "En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares"*** | *Correlación de Pearson* | 0,189 | -0,150 |
| | *Sig* | 0,000 | 0,000 |
| | *N* | 6939 | 6959 |

La importancia de la información que ofrecen estas cuatro variables hace que resulte pertinente profundizar más en ella. Para ello se ha procedido a realizar un análisis de

conglomerados (AC), técnica multivariable de la interdependencia que tiene por objetivo la agrupación de datos, en este caso de un conjunto de casos, en un grupo pequeño de conglomerados o clústeres. La finalidad del AC es la agrupación de elementos tratando de lograr la máxima homogeneidad en cada grupo y la mayor diferencia entre los grupos (Cea, 2004: 229).

Debido al elevado tamaño de la base de datos con la que se trabaja, resulta pertinente aplicar un análisis de conglomerados de K medias, el tipo de AC no jerárquico. El proceso de creación de conglomerados con esta técnica hace que mientras se está llevando a cabo la formación de los clústeres los casos pueden ir fluctuando de un clúster a otro en el que se inserte mejor en base a la información que vayan aportando las variables que se analizan, optimizándose así los resultados del proceso (Cea, 2004: 241). Esta reasignación de casos se realiza mediante un proceso iterativo que termina cuando ya no queda ningún caso cuya reasignación logre optimizar el resultado. Los conglomerados resultantes representan distintos perfiles poblacionales en base a las variables analizadas y, además, el algoritmo aplicado en el AC de K medias también informa de cuáles son las variables que contribuyen en mayor medida a la caracterización del clúster.

Si bien la aplicación de este algoritmo está sujeta a la utilización de variables métricas, en el ámbito de las Ciencias Sociales es común el empleo de variables ordinales que, como en este caso, su escala tenga una cierta amplitud. Igualmente, es habitual la necesidad de proceder previamente a la estandarización de las variables para suprimir la influencia de las distintas escalas en el cálculo de conformación de los conglomerados, si bien en este caso, como las variables comparten el mismo nivel de medida, no es necesario proceder con esta estandarización. A continuación, se presentan los principales resultados del AC[11].

En la siguiente tabla, la de centros de clústeres finales, se recogen las características de cada conglomerado, encontrando tres perfiles poblacionales diferenciados. Se comprueba que en el clúster 1 se agrupan aquellas personas que cuentan con una importante red de apoyo emocional y afectivo, también en el propio ámbito universitario aunque con una leve menor intensidad. El clúster 2 aglutina a estudiantes que, si bien la fortaleza de su red es ligeramente inferior, también cuentan con un importante círculo de apoyo personal, si bien este no se encuentra dentro de la universidad. Por último, el conglomerado 3 engloba a aquellas personas que cuentan con una red de apoyo más frágil si bien las puntuaciones de tres de las variables se sitúan en torno a la mitad de la escala, a excepción de la relativa a la universidad, la cual vuelve a reflejar la práctica inexistencia de apoyo emocional en este

[11] Aquí se detallan las principales tablas de resultados del AC que se ha llevado a cabo, en las Tablas 17 del anexo se aporta el resto de las tablas.

ámbito. Es importante destacar que en los tres conglomerados la puntuación que ofrece la red de apoyo universitaria siempre es inferior a las otras tres variables.

**Tabla 6. Tabla de centros de clústeres finales del análisis de conglomerados aplicado**

| | ***Clúster*** | | |
|---|---|---|---|
| | ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| ***P21_A. "Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede"*** | 5 | 4 | 3 |
| ***P21_B. "Recibo cariño y afecto"*** | 5 | 4 | 3 |
| ***P21_C. "Tengo la posibilidad de hablar con alguien de los problemas que tengo en la universidad o en el trabajo"*** | 5 | 4 | 2 |
| ***P21_D. "En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares"*** | 4 | 1 | 1 |

La siguiente tabla que se aporta hace mención a la tabla ANOVA, cuyo propósito es fundamentalmente descriptivo y comprueba la adecuación de las variables en la configuración y diferenciación de los grupos, lo cual se refleja en el valor del estadístico *F*. Aquí se comprueba que las cuatro variables se muestran significativas a la hora de conseguir diferenciar los grupos, pues tienen una significatividad menor a 0,05. Cuanto mayor es el estadístico *F* en una variable, más ayuda esta a la diferenciación entre grupos, y tal y como se constata, la afinidad con la afirmación *"En la universidad, tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares"* es lo que más contribuye a esta diferenciación.

**Tabla 7. Tabla ANOVA del análisis de conglomerados aplicado**

| | Clúster | | Error | | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Media cuadrática | gl | Media cuadrática | gl | | |
| *P21_A. "Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede"* | 2404,877 | 2 | 0,665 | 6967 | 3616,265 | 0,000 |
| *P21_B. "Recibo cariño y afecto"* | 2216,792 | 2 | 0,642 | 6967 | 3450,543 | 0,000 |
| *P21_C. "Tengo la posibilidad de hablar con alguien de los problemas que tengo en la universidad o en el trabajo"* | 3126,114 | 2 | 0,748 | 6970 | 4179,106 | 0,000 |
| *P21_D. "En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares"* | 8298,830 | 2 | 0,855 | 6964 | 9701,457 | 0,000 |

Finalizado el análisis de los resultados que ofrece el AC, y a modo de cierre del análisis estadístico que se ha llevado a cabo en este apartado del informe, es relevante analizar también el papel que juega el hecho de formar parte de alguna entidad y/o grupo del ámbito universitario en el estado de salud y el grado de ansiedad que genera el contexto universitario. En primer lugar, solo un 20,1% afirma pertenecer a un colectivo de este tipo, siendo lo más común el formar parte de un club deportivo (49%) seguido de una asociación universitaria (35,7%).

Se comprueba la existencia de diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$) en el cruce de estas variables, y si bien estas diferencias no son muy importantes, sí que se

observa en la Tabla 8 que quienes participan en colectivos de este tipo afirman tener un mejor estado de salud y sufrir una menor ansiedad en la universidad.

**Tabla 8. Puntuaciones medias del estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad provocado por el contexto universitario en función de si se forma parte o no de alguna entidad y/o grupo en el ámbito universitario**

| | | *P4. Estado de salud autopercibido* | *P24. Ansiedad provocada por el contexto universitario* |
|---|---|---|---|
| ***P25. Si forma parte de alguna entidad y/o grupo en el ámbito universitario*** **($N_{estadosalud}$ = 6634) ($N_{ansiedadcontextouniversidad}$ = 6655)** | ***Sí*** | 3,48 | 2,55 |
| | ***No*** | 3,37 | 2,80 |

## 3.4 Catálogo ExpresaMente

Como resultado de la producción del catálogo se llevaron a cabo dos tomos con un total de 1.544 páginas.

Finalmente se dividieron las obras en dos bloques, que fueron:

- Un primer bloque dedicado a las obras escritas, es decir, microrrelato, relato corto, relato, relato autobiográfico, cuento, poesía, prosa poética, carta, ensayo, diario, novela, otros estilos menos convencionales y texto acompañados de imágenes;

- El segundo bloque es un mosaico de obras visuales y sonoras, que incluye obras visuales, historietas, esculturas, trabajos audiovisuales, piezas sonoras, infografías, fotografías y técnicas mixtas.

Sin embargo, la distribución de los capítulos fue un poco diferente debido a las limitaciones del número de páginas para la impresión[12]. Siendo de la siguiente manera:

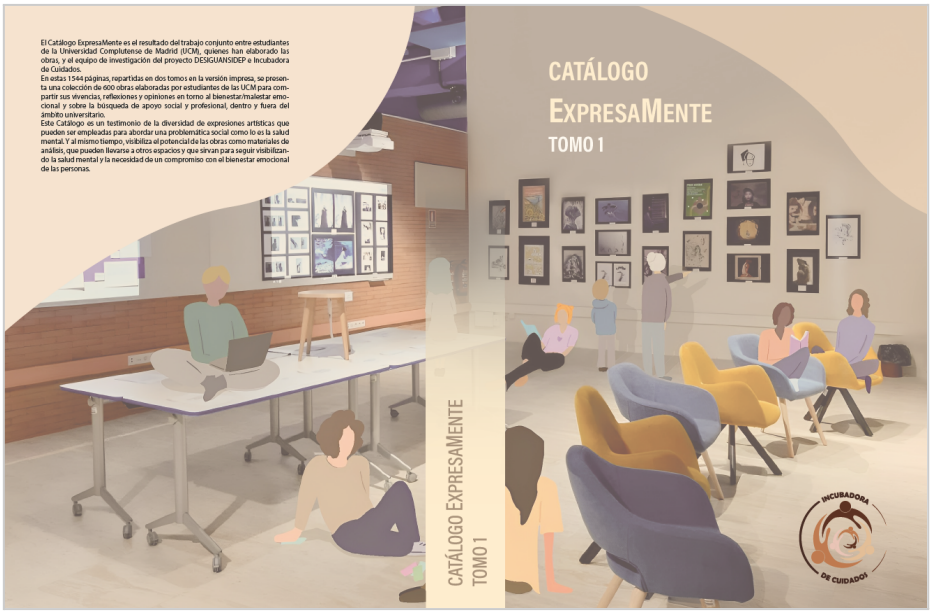
[12] Se ha destinado una parte del presupuesto asignado al proyecto para la impresión de ocho ejemplares del catálogo.

- El Tomo I está compuesto por: microrrelato, relato corto, relato, relato autobiográfico, cuento, poesía, prosa poética, carta, ensayo y diario;

- El Tomo II está compuesto por: novela, otros estilos menos convencionales, textos acompañados de imágenes, obras visuales, historietas, esculturas, trabajos audiovisuales, piezas sonoras, infografías, fotografías y técnicas mixtas.

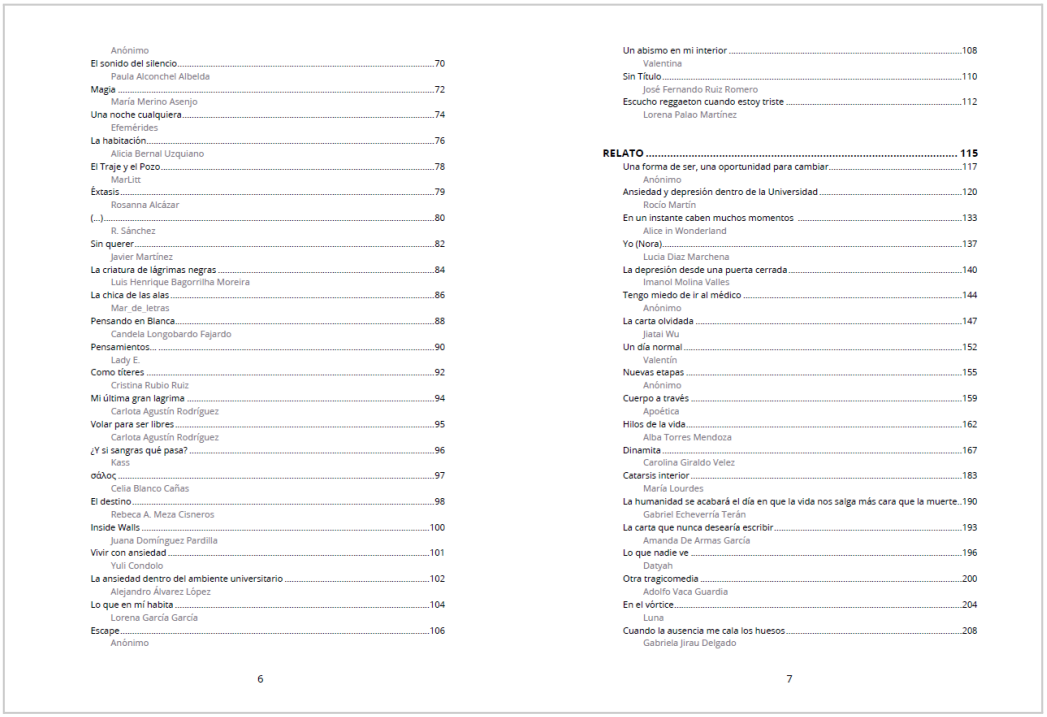
Para la portada y contraportada se partió de una fotografía realizada del evento "DESIGUANSIDEP EXPRESAMENTE" llevado a cabo el 21 de abril de 2023.

**Imagen 2: Portada y contraportada del catálogo Expresamente**




Al inicio de cada tomo encontramos un índice en el que se especifican los diferentes capítulos del tomo correspondiente, así como de las obras y los autores de cada una de ellas junto con su respectiva página.

**Imagen 3. Parte del índice del Tomo I del catálogo Expresamente.**




Anónimo
El sonido del silencio ... 70
Paula Alconchel Albelda
Magia ... 72
María Merino Asenjo
Una noche cualquiera ... 74
Efemérides
La habitación ... 76
Alicia Bernal Uzquiano
El Traje y el Pozo ... 78
MarLitt
Éxtasis ... 79
Rosanna Alcázar
(...) ... 80
R. Sánchez
Sin querer ... 82
Javier Martínez
La criatura de lágrimas negras ... 84
Luis Henrique Bagorrilha Moreira
La chica de las alas ... 86
Mar_de_letras
Pensando en Blanca ... 88
Candela Longobardo Fajardo
Pensamientos ... 90
Lady E.
Como títeres ... 92
Cristina Rubio Ruiz
Mi última gran lagrima ... 94
Carlota Agustín Rodríguez
Volar para ser libres ... 95
Carlota Agustín Rodríguez
¿Y si sangras qué pasa? ... 96
Kass
οὐλος ... 97
Celia Blanco Cañas
El destino ... 98
Rebeca A. Meza Cisneros
Inside Walls ... 100
Juana Domínguez Pardilla
Vivir con ansiedad ... 101
Yuli Condolo
La ansiedad dentro del ambiente universitario ... 102
Alejandro Álvarez López
Lo que en mí habita ... 104
Lorena García García
Escape ... 106
Anónimo

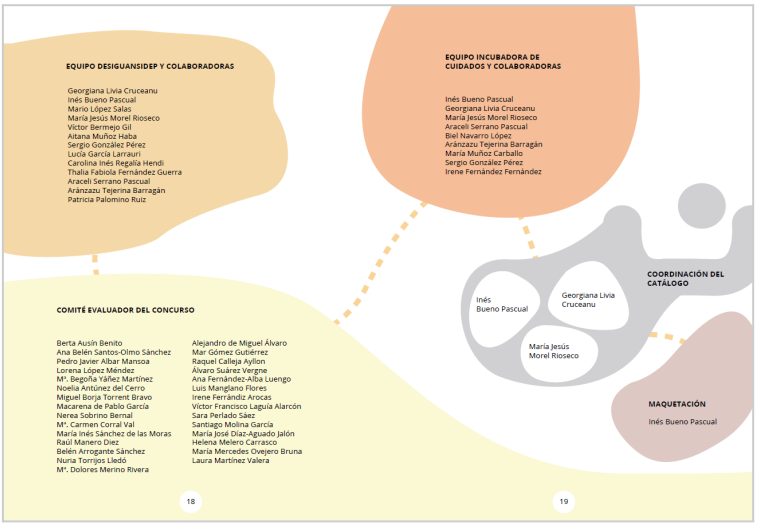
Un abismo en mi interior ... 108
Valentina
Sin Título ... 110
José Fernando Ruiz Romero
Escucho reggaeton cuando estoy triste ... 112
Lorena Palao Martínez

**RELATO ... 115**
Una forma de ser, una oportunidad para cambiar ... 117
Anónimo
Ansiedad y depresión dentro de la Universidad ... 120
Rocío Martín
En un instante caben muchos momentos ... 133
Alice in Wonderland
Yo (Nora) ... 137
Lucía Díaz Marchena
La depresión desde una puerta cerrada ... 140
Imanol Molina Valles
Tengo miedo de ir al médico ... 144
Anónimo
La carta olvidada ... 147
Jiatai Wu
Un día normal ... 152
Valentín
Nuevas etapas ... 155
Anónimo
Cuerpo a través ... 159
Apoética
Hilos de la vida ... 162
Alba Torres Mendoza
Dinamita ... 167
Carolina Giraldo Velez
Catarsis interior ... 183
María Lourdes
La humanidad se acabará el día en que la vida nos salga más cara que la muerte ... 190
Gabriel Echeverría Terán
La carta que nunca desearía escribir ... 193
Amanda De Armas García
Lo que nadie ve ... 196
Datyah
Otra tragicomedia ... 200
Adolfo Vaca Guardia
En el vórtice ... 204
Luna
Cuando la ausencia me cala los huesos ... 208
Gabriela Jirau Delgado




A continuación, se incluyó una página en la que se hace mención a todas las personas que han formado parte en algún momento del desarrollo del concurso en sus diferentes fases. Desde los miembros del equipo de DESIGUANSIDEP e Incubadora de Cuidados así como las colaboradoras, las personas que participaron en el comité evaluador del concurso, las encargadas de la coordinación del catálogo y de la maquetación.

**Imagen 4. Captura de pantalla de páginas del catálogo Expresamente donde se mencionan las personas que han participado en algún aspecto del concurso ExpresaMente.**



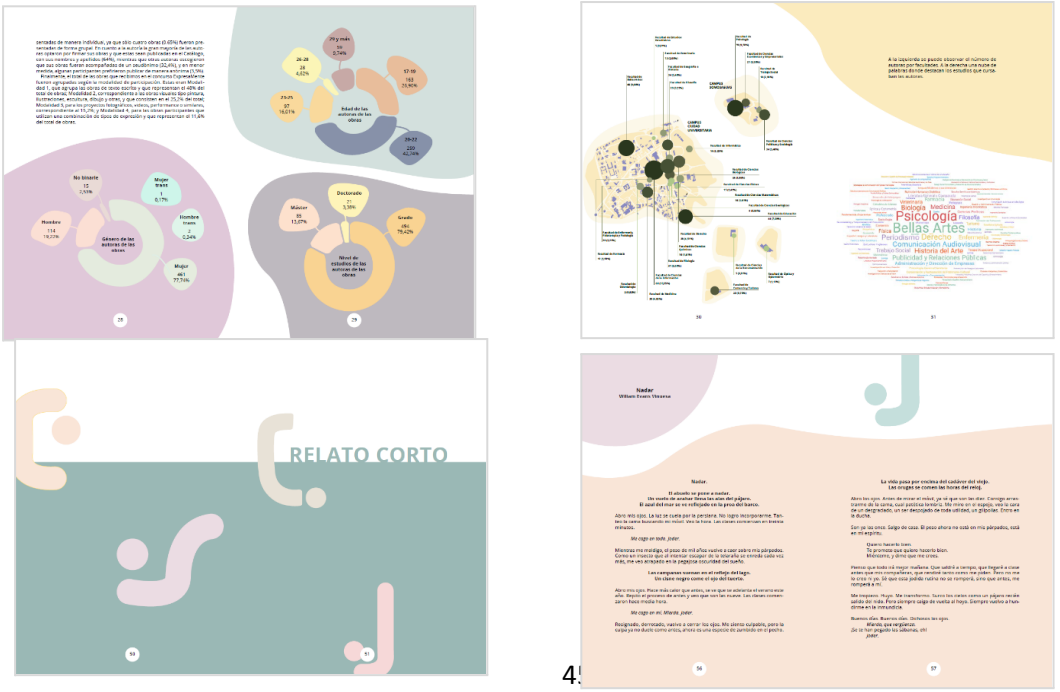
Antes de empezar con los capítulos de las obras se añadió un prólogo en el que se volcaron diferentes reflexiones en torno a la presentación del catálogo, así como la presentación del proyecto y del concurso ExpresaMente para poner en contexto. También se añadió una aproximación del análisis de las obras, de los statements artísticos y de los títulos de estas. Por último, se hace una pequeña mención al proyecto de aprendizaje colaborativo realizado en el proyecto DESIGUANSIDEP y se finalizó con unos agradecimientos.




**Imagen 4. Capturas de pantalla del prólogo del catálogo Expresamente**

Respecto a la estética se decidió utilizar una paleta de colores diferente para cada uno de los capítulos, pero que tampoco desentonaran mucho entre sí.

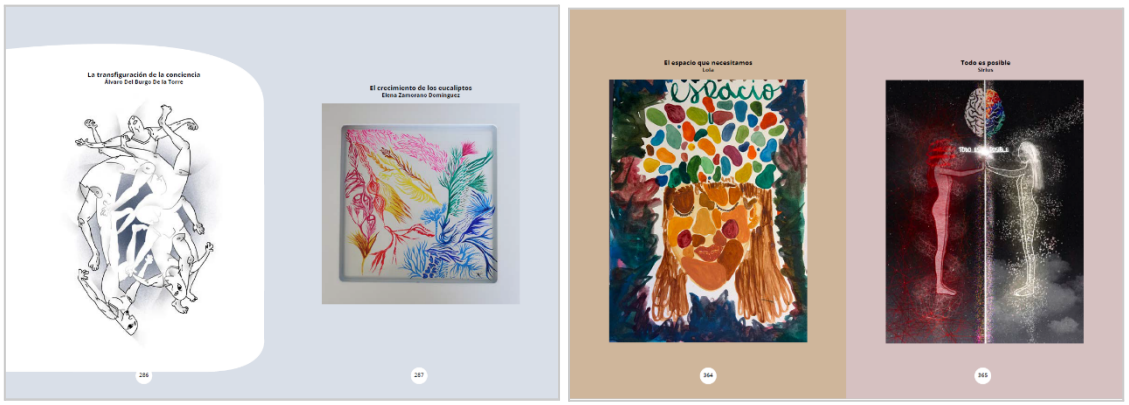
**Imagen 5. Capturas de pantalla de partes del tomo I del catálogo Expresamente**



Otro toque que se decidió dar a la maquetación para crear una estética común fue utilizar formas similares, las que se crearon para la página web y que consisten en jugar con un círculo y una figura alargada que va cambiando de forma. Además, se acompañaron los textos con figuras curvas que iban embarcando en algunos casos, los títulos, y en otros, el cuerpo de los textos.

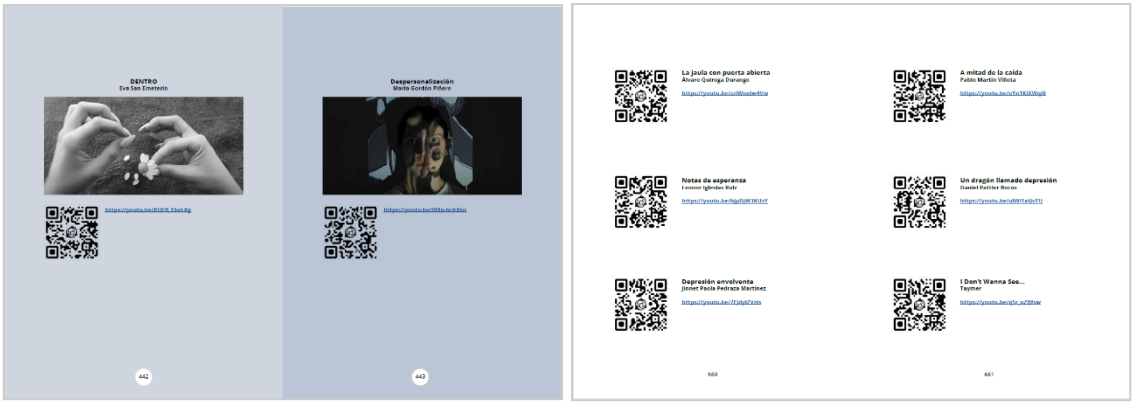
Para las obras visuales se continuó con la utilización de tonos pastel pero esta vez en toda la página. Para la selección de tonos se decidió utilizar algún tono que apareciera en la propia obra, como se muestra en la Imagen 6.

**Imagen 6.Capturas de pantalla de obras del capítulo Visual del tomo II del catálogo Expresamente**




Para las obras audiovisuales y sonoras se subieron a YouTube en modo “oculto” para que solo se pudiera acceder desde el enlace o escaneando el QR:

**Imagen 7. Capturas de pantalla de obras de los capítulos Audiovisual y Sonoro del tomo II del catálogo Expresamente**



Respecto a los correos que se enviaron para recordar la participación en el catálogo solo quince personas, de las 615 que se contactaron, decidieron hacer efectivo su derecho de retirar su obra, ocho pidieron cambio de autoría y tres solicitaron realizar modificaciones o actualizaciones a la obra original presentada al concurso.

El manejo de las obras ha requerido un compromiso y sensibilidad permanente, desde el inicio del registro de las obras hasta la maquetación. Este cuidado se refleja, por ejemplo, en el tipo de información que se solicitó a las autoras, cómo se gestionó la comunicación con las autoras, cómo se creó y completó la base de datos, cómo se decidió valorar/evaluar las obras para premiar algunas en función del presupuesto disponible,... hasta su maquetación final, priorizando el bienestar de las autoras en todo momento y procurando que cada obra conservara su esencia única, respetando el estilo individual de cada autora. Y hacerlo, manteniendo una cohesión estética en todo el Catálogo ha sido un desafío tan arduo como gratificante.

# 4. INICIATIVAS DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN

La difusión y la divulgación ha sido siempre un pilar fundamental en este proyecto. Desde el equipo siempre se ha considerado de especial relevancia que la información llegue a la gente de una manera clara por medio de un acceso abierto que vaya más allá del ámbito académico. Entre los medios de divulgación utilizados se han llevado a cabo varias exposiciones, una mesa redonda, varios artículos de opinión publicados en línea, una entrevista en Radio 3 todavía por realizar, y la página web del proyecto.

## 4.1. Exposición y mesa redonda “Expectativas vs. realidad en la Universidad: vías para recuperar la ilusión”

Cuando: 13-26 de julio de 2023

Donde: San Lorenzo de El Escorial

### Exposición




A propósito del curso "Expectativas vs. realidad en la Universidad: vías para recuperar la ilusión" dentro de los cursos de verano 2023, organizado por la Casa del Estudiante y el Observatorio del Estudiante de la Universidad Complutense de Madrid, se exponen algunas obras elaboradas por estudiantes (presentadas al concurso creativo ExpresaMente), con la intención de acercarnos a través del arte a las experiencias vividas/sentidas en la Universidad y ver cómo contrastan con las expectativas iniciales.

Las obras reflejan cómo se sienten como estudiantes universitarios, qué momentos o situaciones les generan malestar, la búsqueda de apoyo dentro y fuera de la Universidad, así como las estrategias de afrontamiento a estos malestares, entre otras cuestiones de urgencia para el estudiantado como el sentimiento de pertenencia, el apoyo económico, y los cuidados.

**Imagen 8. Exposición en los cursos de verano de San Lorenzo de El Escorial. Fotografías de Paula García**



### Mesa redonda

En este mismo curso, cuyo objetivo es crear un espacio participativo y reflexivo para entender los desafíos que enfrentan los estudiantes al llegar a la Universidad y buscar posibles soluciones, también se llevaron a cabo diferentes mesas redondas durante el 13-14 de julio.

En la mesa redonda "Expectativas vs. Realidad de la experiencia Universitaria", ha participado Inés Bueno, estudiante y codirectora del proyecto DESIGUANSIDEP. En ella se han tratado los principales problemas que encuentran los estudiantes a la hora de entrar en la universidad, la reivindicación de encontrar un trato más cercano por la institución y el planteamiento de soluciones. En el siguiente enlace se puede ver la nota de prensa de algunos asuntos tratados ese día:

https://tribuna.ucm.es/news/el-ministro-joan-subirats-pide-una-universidad-para-todas-las-edad

**Imagen 9. Mesa redonda Cursos de Verano del Escorial 2023**




es



## 4.2. Exposición Semana de la Ciencia “Cuidados y convivencia: expresiones artísticas del bienestar/malestar emocional en el ámbito educativo”

Cuando: 6-16 de noviembre de 2023

Donde: Hall del Edificio Central de la facultad de Psicología de la UCM




Se llevó a cabo una exposición de obras artísticas (textuales y audiovisuales) elaboradas por estudiantes de la UCM, fragmentos autobiográficos y resultados del análisis cualitativo, con la intención de acercarnos a través del arte al malestar/bienestar emocional en el ámbito educativo y conocer cómo influye en los cuidados y la convivencia (https://www.semanacienciamadrid.org/actividad/cuidados-y-convivencia-expresiones-artisticas-del-bienestarmalestar-emocional-en-la).

Esta exposición se montó en la facultad de Psicología por la importancia de que los futuros profesionales de la salud mental pudieran ver diferentes formas de expresión entorno al bienestar/Malestar emocional en la universidad. Además, durante el tiempo que duró la exposición se realizaron visitas a la universidad de estudiantes de la ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos que pudieron ver las obras.

**Imagen 10. Exposición Semana de la Ciencia. Fotografías realizadas por el equipo Incubadora de Cuidados**

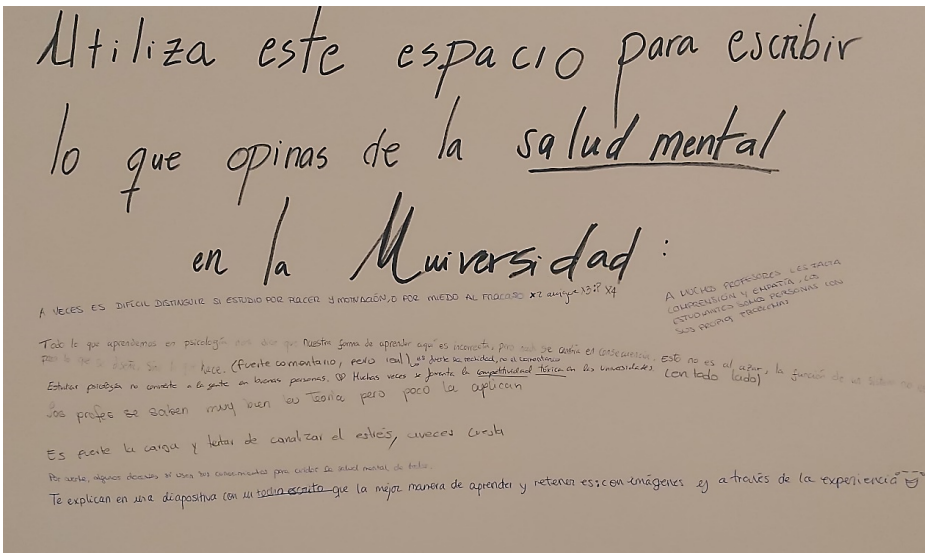




Junto a la exposición se puso una cartulina en la que se invitaba a la gente a expresarse sobre lo que opinan de la salud mental en la universidad. Entre las frases destacan algunas como:

- “A veces es difícil distinguir si estudio por placer y motivación o por miedo al fracaso”.
- “A muchos profesores les falta comprensión y empatía, los estudiantes somos personas con sus propios problemas”.
- “Por suerte, algunos docentes si usan sus conocimientos para cuidar la salud mental de todos”.
- “Es fuerte la carga y tener que canalizar el estrés, a veces cuesta”.

**Imagen 11. Cartulina con frases de estudiantes durante la exposición de la Semana de la Ciencia. Fotografía realizada por el equipo Incubadora de Cuidados**



## 4.3. Artículos de opinión

En colaboración con Espacios de Educación Superior se publicaron varios artículos de opinión en las que varias integrantes del grupo pudieron hablar sobre sus propias experiencias en la universidad y sobre posibles propuestas de mejora del ámbito educativo en la universidad.

### Repensar la Universidad desde los estudiantes

https://www.espaciosdeeducacionsuperior.es/21/09/2023/repensar-la-universidad-desde-los-estudiantes/

21 de septiembre de 2023

La universidad es un espacio de cooperación y aprendizaje pero también una batalla de supervivencia académica. Se cuestiona por qué los estudiantes deben adaptarse a la universidad en lugar de que esta se adapte a sus necesidades, enfatizando la importancia de crear entornos educativos que equilibren el rigor académico con el cuidado de la salud mental. Pues, la separación entre afectos y enseñanza no tiene sentido en una sociedad que demanda cuidados multidireccionales.

**Imagen 12.** **Captura de pantalla del artículo "Repensar la Universidad desde los estudiantes" en la web Espacios de Educación Superior**



**Hacia una Universidad accesible, acogedora, educativa y participativa. Informe sobre salud mental en el SUE**

https://www.espaciosdeeducacionsuperior.es/15/10/2023/hacia-una-universidad-accesible-acogedora-educativa-y-participativa/

15 de octubre de 2023

Un estudio del Ministerio de Universidades y Sanidad sobre la salud mental en estudiantes universitarios revela que una de cada dos estudiantes experimenta síntomas de ansiedad y/o depresión. Frente a esta problemática, se destaca la necesidad de apostar por una universidad accesible, acogedora, educativa y participativa. Para ello es imprescindible la difusión de servicios de apoyo y la promoción de ambientes acogedores, siendo responsabilidad de la sociedad en su conjunto cuidar de la salud mental de los actuales estudiantes y futuros profesionales.

**Imagen 13. Captura de pantalla del artículo "Hacia una Universidad accesible, acogedora, educativa y participativa. Informe sobre salud mental en el SUE" en la web Espacios de Educación Superior**




## 4.4. Página Web

Una parte fundamental del proyecto era poder volcar en una plataforma todo lo que se estaba realizando para que quien quisiera tuviera acceso fácil y directo a la información. Es por ello que se le dio gran importancia a la página web por su potencial para mostrar todas las actualizaciones del proceso. En la web se volcaron todas las experiencias y conocimientos generados del proyecto DESIAGUANSIDEP y de Incubadora de Cuidados.

La creación de una página web para el proyecto es una manera efectiva de proporcionar acceso fácil y directo a la información. Sirve como un repositorio centralizado donde se pueden publicar actualizaciones, informes de investigación, artículos y otros recursos relevantes. La página web tiene un alcance global, permitiendo que personas de cualquier parte del mundo accedan a la información.

Para poder ver las incorporaciones de los diferentes apartados del proyecto ver Anexo 2.

# 5. ALGUNAS CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta investigación se ha centrado en el conocimiento, la comprensión y el análisis del efecto del malestar/bienestar emocional en la búsqueda de apoyo (profesional y social) y en la convivencia y pleno disfrute de la vida universitaria de estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Con el objetivo de dar respuesta a esta cuestión, el análisis cuantitativo que se ha llevado a cabo tenía por objetivo profundizar en el conocimiento de algunos de los principales condicionantes que influyen en la salud del estudiantado de la UCM y la realidad que experimentan en el contexto universitario. Este análisis se ha articulado sobre dos hipótesis surgidas a raíz de los discursos recopilados durante la fase cualitativa del proyecto, obteniéndose unos resultados muy relevantes al respecto.

La primera de las hipótesis planteadas es que "El pleno disfrute de la vida universitaria parece ser algo ocasional debido a diferentes situaciones y circunstancias vitales que generan malestar en el individuo". Ahondando en primer lugar en el estado de salud general autopercibido por parte del estudiantado, se constata que, en líneas generales, el mismo es bueno, si bien se comprueba que variables como el género, la orientación sexual, el nivel de estudios que se cursa, si se recibe o no algún tipo de beca o el hecho de haber vivido una experiencia migratoria desde el extranjero hacia España, juegan un papel importante en esta cuestión. Así, las mujeres, las personas no heterosexuales, quienes estudian un grado/doble grado, quienes han emigrado hacia España y quienes reciben una beca para estudiar arrojan peores datos en esta cuestión.

También se confirma que la sensación de sufrir ansiedad durante la etapa universitaria es la pauta general entre los/as estudiantes, con hasta un 90% de personas que asegura haberla experimentado, al igual que el hecho de sufrir depresión, lo cual afecta a uno/a de cada dos estudiantes. Y en ambos casos, se reconoce que ello interfiere en el día a día de la persona, comprobándose la incidencia negativa que ello causa en el estado de salud autopercibido.

A efectos de indagar precisamente en el grado de ansiedad que el contexto universitario provoca sobre el estudiantado, se comprueba que conforme este aumenta, la percepción que se tiene sobre el estado de salud propio es más negativa. Además, al igual que sucedía con el estado de salud autopercibido, aquí también se confirma que la población que ha emigrado hacia España, que no es heterosexual y que recibe algún tipo de beca, presentan mayores niveles de ansiedad al respecto, a lo cual también contribuye el no vivir con al menos uno de los progenitores y el hecho de haber tenido que cambiar de lugar de

residencia expresamente para estudiar en la UCM. Es también interesante comprobar que las cuestiones que más correlacionan con este grado de ansiedad global es la ansiedad que de forma particular provocan en los/as estudiantes son los exámenes, el intentar conseguir buenas calificaciones, compatibilizar los estudios con el trabajo y/o cuidados, y el profesorado.

La segunda de las hipótesis que se ha querido contrastar es que “El bienestar emocional de los/as estudiantes está influido por las redes de apoyo que encuentra en su entorno, lo cual juega un papel importante en esta cuestión además del hecho de acudir a ayuda profesional”. Al hilo de esto último se comprueba que el 50% de la población ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento de su etapa universitaria por ansiedad y/o depresión, de los cuales uno/a de cada dos afirma haber acudido finalmente a ella. Además, se comprueba que, en relación con la necesidad de pedir ayuda, el porcentaje de mujeres que lo afirman es superior al de los hombres, al igual que el de la población no heterosexual en comparación con la heterosexual. La salud y el estado emocional de la persona también juegan un papel clave en esta cuestión, ya que los datos revelan que, tanto quienes han sentido la necesidad de pedir ayuda profesional como quienes sí han acudido a ella, consideran que tienen un peor estado de salud general y afirman experimentar un mayor grado de ansiedad provocado por el contexto universitario que el resto del estudiantado.

En cuanto a las principales redes personales a las que acude el estudiantado cuando está preocupado por su bienestar psicológico, se comprueba que las amistades son el principal apoyo (76,2%), seguido de la familia (64,6%) y la pareja (42,5%), siendo especialmente relevante para este proyecto comprobar que solo una de cada diez personas afirma acudir a un compañero/a de clase o trabajo cuando tiene que hacer frente a una situación así. De la información analizada se extrae la existencia de una importante de red de apoyo emocional y afectiva en torno al estudiantado, que cuanto mayor fortaleza tiene esta red mejor es el estado de salud autopercibido y menor es la ansiedad que genera el contexto universitario sobre el individuo. Ahora bien, de forma generalizada se comprueba que la red de cuidado existente dentro del ámbito universitario está mucho menos desarrollada que la red externa, tal y como se confirma en el análisis de conglomerados que se ha llevado a cabo.

En conclusión, la vida universitaria está condicionada por múltiples factores que influyen en la experiencia que vive el estudiantado en este contexto. El pleno disfrute de esta etapa educativa está fuertemente restringido por el importante nivel de ansiedad que experimentan los/as estudiantes, lo cual influye significativamente en la percepción que tienen sobre su estado de salud, siendo común el sentir la necesidad de acudir a ayuda

profesional por ello. Las redes de apoyo de los círculos más cercanos se revelan como un importante factor a la hora de aliviar esta carga emocional, si bien la propia red del entorno universitario se encuentra menos desarrollada y no parece dar respuesta a las necesidades emocionales de los/as estudiantes. Así, los resultados de este proyecto no hacen sino servir de base para futuras investigaciones que aborden el análisis de las redes personales intrauniversitarias con una clara visión práctica, la cual promueva una mayor emergencia y fortalecimiento de estas relaciones.

# 6. PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO

A continuación, se mencionan una serie de propuestas derivadas de los objetivos y hallazgos del proyecto cuyo fin es mejorar la calidad de la vida universitaria y del bienestar de las estudiantes de la UCM.

- Sería conveniente impulsar servicios dentro de la universidad que se enfocaran en el bienestar emocional de las estudiantes. Un servicio que se encargara año tras año de evaluar este bienestar en la Universidad para poder desarrollar políticas firmes y poner en marcha mecanismos de mejora. Estos servicios podrían tener un papel relevante en la creación de programas específicos que ayuden a identificar y abordar los diversos retos de la convivencia en la universidad, así como los obstáculos en la búsqueda de apoyo frente a los diferentes malestares que se puedan originar.
- Sería deseable incentivar el programa de mentoría, no solo en el primer año de estudios como está actualmente en algunas de las facultades, sino un servicio continuo al que poder acceder en cualquier momento de tus estudios y que pudiera llevarte un seguimiento sobre una necesidad específica. Esta mentoría podría conectar a personas con necesidades similares y a su vez fomentar la integración de las estudiantes en la comunidad universitaria, mejorando la convivencia y el disfrute de la vida universitaria.
- El establecimiento de grupos dentro de cada facultad que permitan a las propias estudiantes desarrollar estrategias de afrontamiento frente al malestar en el ámbito académico. El reconocimiento oficial de estos grupos permitiría el acceso a recursos para la implementación de sus propuestas. Además, estos grupos permitirían la participación activa en la evaluación y mejora de políticas dentro de las facultades, así como de los servicios ofrecidos por estas mediante métodos de co-creación.
- Habilitar espacios dentro de las facultades a los que puedas ir tanto sola como con alguien y pasar un rato libre más allá del estudio.
- Es importante la realización de campañas de concienciación sobre el bienestar/malestar de las estudiantes para poder concienciar de las problemáticas existentes y así tomar acción.

# 7. ANEXOS

## 7.1 Análisis cuantitativo encuesta

**Tabla 1. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función del género recodificada en dos categorías (hombre y mujer)**

**Estadísticas de grupo**

| | Género recodificado (Solo hombre y mujer) | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | Mujer | 4368 | 3,26 | ,930 | ,014 |
| | Hombre | 2570 | 3,62 | ,927 | ,018 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | ,148 | ,701 | -15,354 | 6936 | ,000 | -,355 | ,023 | -,400 | -,309 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -15,366 | 5397,321 | ,000 | -,355 | ,023 | -,400 | -,309 |

**Tabla 2. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de haber emigrado desde el extranjero hacia España**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Tú o tu familia habéis emigrado a España?: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 5649 | 3,41 | ,941 | ,013 |
| | Sí | 1274 | 3,29 | ,960 | ,027 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | ,152 | ,696 | 4,115 | 6921 | ,000 | ,121 | ,029 | ,063 | ,178 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 4,066 | 1866,644 | ,000 | ,121 | ,030 | ,062 | ,179 |

**Tabla 3. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de la orientación sexual recodificada en dos categorías (heterosexual y no heterosexual)**

**Estadísticas de grupo**

| | Heterosexual vs. No heterosexual | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No heterosexual | 2060 | 3,16 | ,943 | ,021 |
| | Heterosexual | 4876 | 3,49 | ,929 | ,013 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 4,846 | ,028 | -13,546 | 6934 | ,000 | -,332 | ,025 | -,380 | -,284 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -13,462 | 3820,577 | ,000 | -,332 | ,025 | -,381 | -,284 |

**Tabla 4. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de si se recibe o no algún tipo de beca para poder realizar los estudios.**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Recibes algún tipo de beca para poder realizar tus estudios?: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 4348 | 3,41 | ,945 | ,014 |
| | Sí | 2543 | 3,35 | ,945 | ,019 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | ,351 | ,554 | 2,517 | 6889 | ,012 | ,059 | ,024 | ,013 | ,106 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 2,517 | 5319,905 | ,012 | ,059 | ,024 | ,013 | ,106 |

**Tabla 5. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de si se estudia un grado o doble grado frente a si se cursa otro tipo de titulación (máster, título propio o doctorado)**

**Estadísticas de grupo**

| | [Grado / Doble Grado] En primer lugar, nos gustaría que nos indicaras cuáles son los estudios que estás cursando actualmente: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No seleccionado | 1126 | 3,52 | ,880 | ,026 |
| | Sí | 5830 | 3,37 | ,955 | ,013 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 11,081 | ,001 | 4,890 | 6954 | ,000 | ,150 | ,031 | ,090 | ,210 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 5,169 | 1679,587 | ,000 | ,150 | ,029 | ,093 | ,207 |

**Tabla 6. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de si se ha experimentado ansiedad en algún momento de la etapa universitaria (variable recodificada en dos categorías).**

**Estadísticas de grupo**

| | Si ha experimentado ansiedad en algún momento de su etapa universitaria | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 787 | 3,94 | ,797 | ,028 |
| | Sí | 6153 | 3,32 | ,940 | ,012 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 101,332 | ,000 | 17,625 | 6938 | ,000 | ,617 | ,035 | ,548 | ,686 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 20,018 | 1086,211 | ,000 | ,617 | ,031 | ,557 | ,678 |

**Tabla 7. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido en función de si se ha experimentado depresión en algún momento de la etapa universitaria (variable recodificada en dos categorías).**

**Estadísticas de grupo**

| | Si ha experimentado depresión en algún momento de su etapa universitaria | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 3276 | 3,74 | ,783 | ,014 |
| | Sí | 3626 | 3,07 | ,969 | ,016 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 59,100 | ,000 | 31,267 | 6900 | ,000 | ,668 | ,021 | ,626 | ,709 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 31,601 | 6818,283 | ,000 | ,668 | ,021 | ,626 | ,709 |

**Tabla 8. Prueba T para muestras independientes sobre el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de haber emigrado desde el extranjero hacia España**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Tú o tu familia habéis emigrado a España?: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No | 5664 | 2,72 | 1,276 | ,017 |
| | Sí | 1276 | 2,89 | 1,249 | ,035 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 13,033 | ,000 | -4,443 | 6938 | ,000 | -,175 | ,039 | -,252 | -,098 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -4,502 | 1920,700 | ,000 | -,175 | ,039 | -,251 | -,099 |

**Tabla 9. Prueba T para muestras independientes sobre el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de la orientación sexual recodificada en dos categorías (heterosexual y no heterosexual)**

**Estadísticas de grupo**

| | Heterosexual vs. No heterosexual | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No heterosexual | 2065 | 3,04 | 1,173 | ,026 |
| | Heterosexual | 4887 | 2,63 | 1,294 | ,019 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 86,349 | ,000 | 12,482 | 6950 | ,000 | ,413 | ,033 | ,348 | ,477 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 12,988 | 4256,101 | ,000 | ,413 | ,032 | ,350 | ,475 |

**Tabla 10. Prueba T para muestras independientes sobre el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de si se recibe o no algún tipo de beca para poder realizar los estudios.**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Recibes algún tipo de beca para poder realizar tus estudios?: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No | 4361 | 2,73 | 1,286 | ,019 |
| | Sí | 2547 | 2,79 | 1,250 | ,025 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 7,041 | ,008 | -2,160 | 6906 | ,031 | -,069 | ,032 | -,131 | -,006 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -2,176 | 5449,574 | ,030 | -,069 | ,031 | -,130 | -,007 |

**Tabla 11. Prueba T para muestras independientes sobre el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de si se convive o no con alguno o sus dos progenitores (variable recodificada en dos categorías).**

**Estadísticas de grupo**

| | Vive con padres vs. No vive con padres | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No vive con padres | 2519 | 2,80 | 1,286 | ,026 |
| | Vive con padres | 4423 | 2,73 | 1,261 | ,019 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | ,004 | ,951 | 2,177 | 6941 | ,029 | ,069 | ,032 | ,007 | ,131 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 2,166 | 5151,374 | ,030 | ,069 | ,032 | ,007 | ,132 |

**Tabla 12. Prueba T para muestras independientes sobre el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de haber tenido que cambiar el lugar de residencia expresamente para estudiar en la UCM (variable recodificada en dos categorías).**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Has tenido que cambiar tu lugar de residencia expresamente para estudiar en la UCM? | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No ha cambiado su residencia | 4540 | 2,71 | 1,278 | ,019 |
| | Sí ha cambiado su residencia | 2426 | 2,83 | 1,260 | ,026 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 6,914 | ,009 | -3,846 | 6964 | ,000 | -,123 | ,032 | -,186 | -,060 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -3,862 | 5014,191 | ,000 | -,123 | ,032 | -,185 | -,061 |

**Tabla 13. Prueba de chi-cuadrado de Pearson sobre si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento por ansiedad y/o depresión en función del género (variable recodificada en dos categorías).**

**El siguiente grupo de preguntas hace referencia a la búsqueda de apoyo profesional y social en relación con tu bienestar psicológico. En primer lugar, nos gustaría saber si durante la etapa universitaria has SENTIDO LA NECESIDAD de pedir ayuda profesi*Vive con padres vs. No vive con padres tabulación cruzada**

| | | | Vive con padres vs. No vive con padres | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | No vive con padres | Vive con padres | Total |
| El siguiente grupo de preguntas hace referencia a la búsqueda de apoyo profesional y social en relación con tu bienestar psicológico. En primer lugar, nos gustaría saber si durante la etapa universitaria has SENTIDO LA NECESIDAD de pedir ayuda profesi | No | Recuento | 1067 | 2192 | 3259 |
| | | % dentro de Vive con padres vs. No vive con padres | 42,5% | 49,6% | 47,0% |
| | Sí | Recuento | 1445 | 2231 | 3676 |
| | | % dentro de Vive con padres vs. No vive con padres | 57,5% | 50,4% | 53,0% |
| Total | | Recuento | 2512 | 4423 | 6935 |
| | | % dentro de Vive con padres vs. No vive con padres | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

**Pruebas de chi-cuadrado**

| | Valor | gl | Sig. asintótica (2 caras) | Significación exacta (2 caras) | Significación exacta (1 cara) |
|---|---|---|---|---|---|
| Chi-cuadrado de Pearson | 32,267[a] | 1 | ,000 | | |
| Corrección de continuidad[b] | 31,983 | 1 | ,000 | | |
| Razón de verosimilitud | 32,352 | 1 | ,000 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,000 | ,000 |
| Asociación lineal por lineal | 32,262 | 1 | ,000 | | |
| N de casos válidos | 6935 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1180,48.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

**Tabla 14. Prueba de chi-cuadrado de Pearson sobre si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional en algún momento por ansiedad y/o depresión en función de la orientación sexual (variable recodificada en dos categorías).**

**El siguiente grupo de preguntas hace referencia a la búsqueda de apoyo profesional y social en relación con tu bienestar psicológico. En primer lugar, nos gustaría saber si durante la etapa universitaria has SENTIDO LA NECESIDAD de pedir ayuda profesi*Heterosexual vs. No heterosexual tabulación cruzada**

| | | | Heterosexual vs. No heterosexual | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | No heterosexual | Heterosexual | Total |
| El siguiente grupo de preguntas hace referencia a la búsqueda de apoyo profesional y social en relación con tu bienestar psicológico. En primer lugar, nos gustaría saber si durante la etapa universitaria has SENTIDO LA NECESIDAD de pedir ayuda profesi | No | Recuento | 625 | 2642 | 3267 |
| | | % dentro de Heterosexual vs. No heterosexual | 30,3% | 54,1% | 47,0% |
| | Sí | Recuento | 1436 | 2241 | 3677 |
| | | % dentro de Heterosexual vs. No heterosexual | 69,7% | 45,9% | 53,0% |
| Total | | Recuento | 2061 | 4883 | 6944 |
| | | % dentro de Heterosexual vs. No heterosexual | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

**Pruebas de chi-cuadrado**

| | Valor | gl | Sig. asintótica (2 caras) | Significación exacta (2 caras) | Significación exacta (1 cara) |
|---|---|---|---|---|---|
| Chi-cuadrado de Pearson | 328,997[a] | 1 | ,000 | | |
| Corrección de continuidad[b] | 328,043 | 1 | ,000 | | |
| Razón de verosimilitud | 336,666 | 1 | ,000 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,000 | ,000 |
| Asociación lineal por lineal | 328,950 | 1 | ,000 | | |
| N de casos válidos | 6944 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 969,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

**Tabla 15. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de si durante la etapa universitaria ha sentido la necesidad de pedir ayuda profesional por ansiedad y/o depresión.**

**Estadísticas de grupo**

| | El siguiente grupo de preguntas hace referencia a la búsqueda de apoyo profesional y social en relación con tu bienestar psicológico. En primer lugar, nos gustaría saber si durante la etapa universitaria has SENTIDO LA NECESIDAD de pedir ayuda profesi | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 3263 | 3,77 | ,787 | ,014 |
| | Sí | 3674 | 3,06 | ,948 | ,016 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No | 3271 | 2,21 | 1,212 | ,021 |
| | Sí | 3685 | 3,23 | 1,123 | ,018 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 42,840 | ,000 | 33,778 | 6935 | ,000 | ,712 | ,021 | ,670 | ,753 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 34,148 | 6904,152 | ,000 | ,712 | ,021 | ,671 | ,753 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 37,012 | ,000 | -36,507 | 6954 | ,000 | -1,022 | ,028 | -1,077 | -,967 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -36,342 | 6699,183 | ,000 | -1,022 | ,028 | -1,077 | -,967 |

**Tabla 16. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de si ha acudido a ayuda profesional por ansiedad y/o depresión.**

**Estadísticas de grupo**

| | ¿Alguna vez has ACUDIDO a ayuda profesional por ansiedad y/o depresión?: | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No | 1557 | 3,21 | ,851 | ,022 |
| | Sí | 2107 | 2,95 | ,999 | ,022 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No | 1561 | 3,09 | 1,098 | ,028 |
| | Sí | 2113 | 3,34 | 1,130 | ,025 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | 15,454 | ,000 | 8,403 | 3662 | ,000 | ,264 | ,031 | ,202 | ,325 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 8,607 | 3589,672 | ,000 | ,264 | ,031 | ,204 | ,324 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 13,370 | ,000 | -6,582 | 3673 | ,000 | -,245 | ,037 | -,318 | -,172 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -6,611 | 3414,524 | ,000 | -,245 | ,037 | -,318 | -,173 |

**Tabla 17. Principales resultados del análisis de conglomerados.**

**Historial de iteraciones[a]**

| Iteración | Cambiar en centros de clústeres | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 3,919 | 2,274 | 2,583 |
| 2 | ,470 | ,255 | ,937 |
| 3 | ,241 | ,204 | ,367 |
| 4 | ,079 | ,217 | ,269 |
| 5 | ,087 | ,143 | ,024 |
| 6 | ,048 | ,113 | ,073 |
| 7 | ,000 | ,043 | ,069 |
| 8 | ,000 | ,057 | ,085 |
| 9 | ,016 | ,044 | ,080 |
| 10 | ,014 | ,032 | ,055 |
| 11 | 3,793E-5 | ,013 | ,017 |
| 12 | ,000 | ,016 | ,021 |
| 13 | ,000 | ,009 | ,012 |
| 14 | ,001 | ,000 | ,002 |
| 15 | ,000 | ,000 | ,000 |

a. Convergencia conseguida debido a que no hay ningún cambio en los centros de clústeres o un cambio pequeño. El cambio de la coordenada máxima absoluta para cualquier centro es ,000. La iteración actual es 15. La distancia mínimo entre los centros iniciales es 7,348.

**Centros de clústeres finales**

| | Clúster | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| [Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al 5 siendo 0 "No me identifico con la afirmac | 5 | 4 | 3 |
| [Recibo cariño y afecto] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al 5 siendo 0 "No me identifico con la afirmación" y 5 "Me identifico tota | 5 | 4 | 3 |
| [Tengo la posibilidad de hablar con alguien de los problemas que tengo en la universidad o en el trabajo] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 a | 5 | 4 | 2 |
| [En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al | 4 | 1 | 1 |

**Distancias entre centros de clústeres finales**

| Clúster | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1 | | 3,199 | 4,695 |
| 2 | 3,199 | | 3,481 |
| 3 | 4,695 | 3,481 | |

**ANOVA**

| | Clúster | | Error | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Media cuadrática | gl | Media cuadrática | gl | F | Sig. |
| [Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al 5 siendo 0 "No me identifico con la afirmac | 2404,877 | 2 | ,665 | 6967 | 3616,265 | ,000 |
| [Recibo cariño y afecto] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al 5 siendo 0 "No me identifico con la afirmación" y 5 "Me identifico tota | 2216,792 | 2 | ,642 | 6967 | 3450,543 | ,000 |
| [Tengo la posibilidad de hablar con alguien de los problemas que tengo en la universidad o en el trabajo] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 a | 3126,114 | 2 | ,748 | 6970 | 4179,106 | ,000 |
| [En la universidad tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares] Las siguientes preguntas reflejan una serie de situaciones de apoyo afectivo y personal que suelen ocurrir en la vida cotidiana. En una escala del 0 al | 8298,830 | 2 | ,855 | 6964 | 9701,457 | ,000 |

Las pruebas F sólo se deben utilizar con fines descriptivos porque los clústeres se han elegido para maximizar las diferencias entre los casos de distintos clústeres. Los niveles de significación observados no están corregidos para esto y, por lo tanto, no se pueden interpretar como pruebas de la hipótesis de que los medias de clúster son iguales.

**Número de casos en cada clúster**

| | | No ponderados | Ponderados |
|---|---|---|---|
| Clúster | 1 | 3437,000 | 3402,190 |
| | 2 | 2061,000 | 2035,570 |
| | 3 | 1468,000 | 1537,707 |
| Válido | | 6966,000 | 6975,467 |
| Perdidos | | 7,000 | 8,235 |

## Tabla 18. Prueba T para muestras independientes sobre el estado de salud autopercibido y el grado de ansiedad que provoca el contexto universitario en función de si se forma parte de alguna entidad y/o grupo en el ámbito universitario (variable recodificada en dos categorías)

**Estadísticas de grupo**

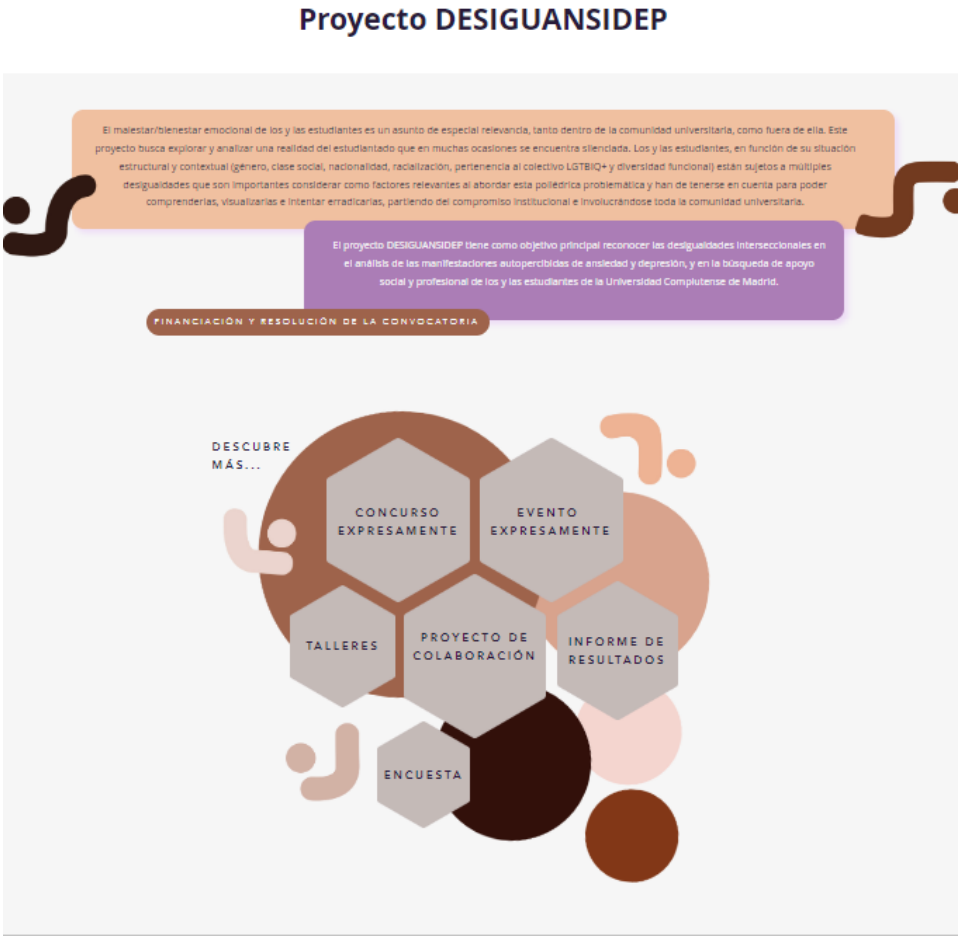
| | Si participan en alguna entidad o no | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|---|---|---|---|---|---|
| Estado de salud general autopercibido | No participa | 5237 | 3,37 | ,949 | ,013 |
| | Sí participa | 1397 | 3,48 | ,938 | ,025 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | No participa | 5252 | 2,80 | 1,271 | ,018 |
| | Sí participa | 1403 | 2,55 | 1,258 | ,034 |

**Prueba de muestras independientes**

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | Inferior | Superior |
| Estado de salud general autopercibido | Se asumen varianzas iguales | ,224 | ,636 | -4,026 | 6632 | ,000 | -,115 | ,029 | -,171 | -,059 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | -4,052 | 2216,816 | ,000 | -,115 | ,028 | -,170 | -,059 |
| Globalmente, indica cómo consideras el grado de ansiedad que te provoca el contexto universitario. Valóralo en una escala de 0 "Nada de ansiedad" a 5 "Mucha ansiedad": | Se asumen varianzas iguales | 2,990 | ,084 | 6,526 | 6652 | ,000 | ,249 | ,038 | ,174 | ,324 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 6,566 | 2225,785 | ,000 | ,249 | ,038 | ,175 | ,323 |

## 7.2. Página web del proyecto

### Proyecto DESIGUASIDEP




Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP

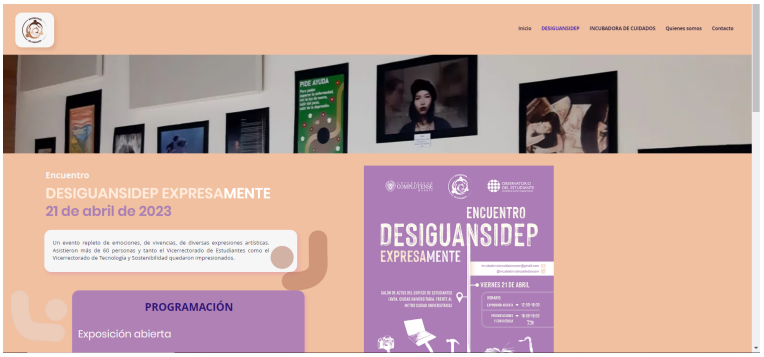
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-incubadora-de-cuidados

➔ Concurso ExpresaMente:
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/concurso




Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Concurso ExpresaMente

➔ Evento/Encuentro ExpresaMente:
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-exposici%C3%B3n-el-escorial




Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Evento/Encuentro ExpresaMente

➔ Proyecto colaborativo:
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-encuentro-expresamente-1



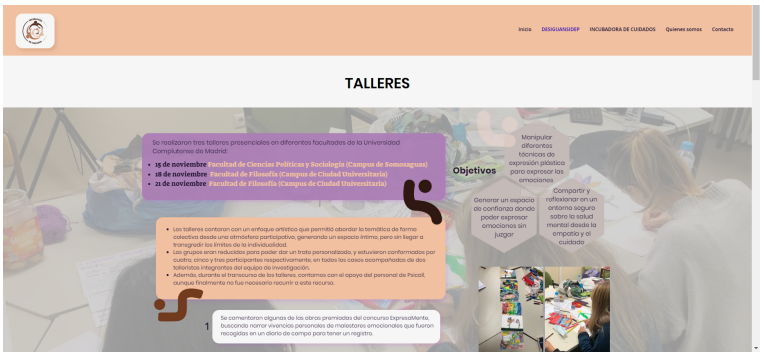

Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Proyecto colaborativo

➔ Encuesta online: https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-proyecto-de-colaboraci%C3%B3n




Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Encuesta online

➔ Talleres: https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-encuentro-expresamente



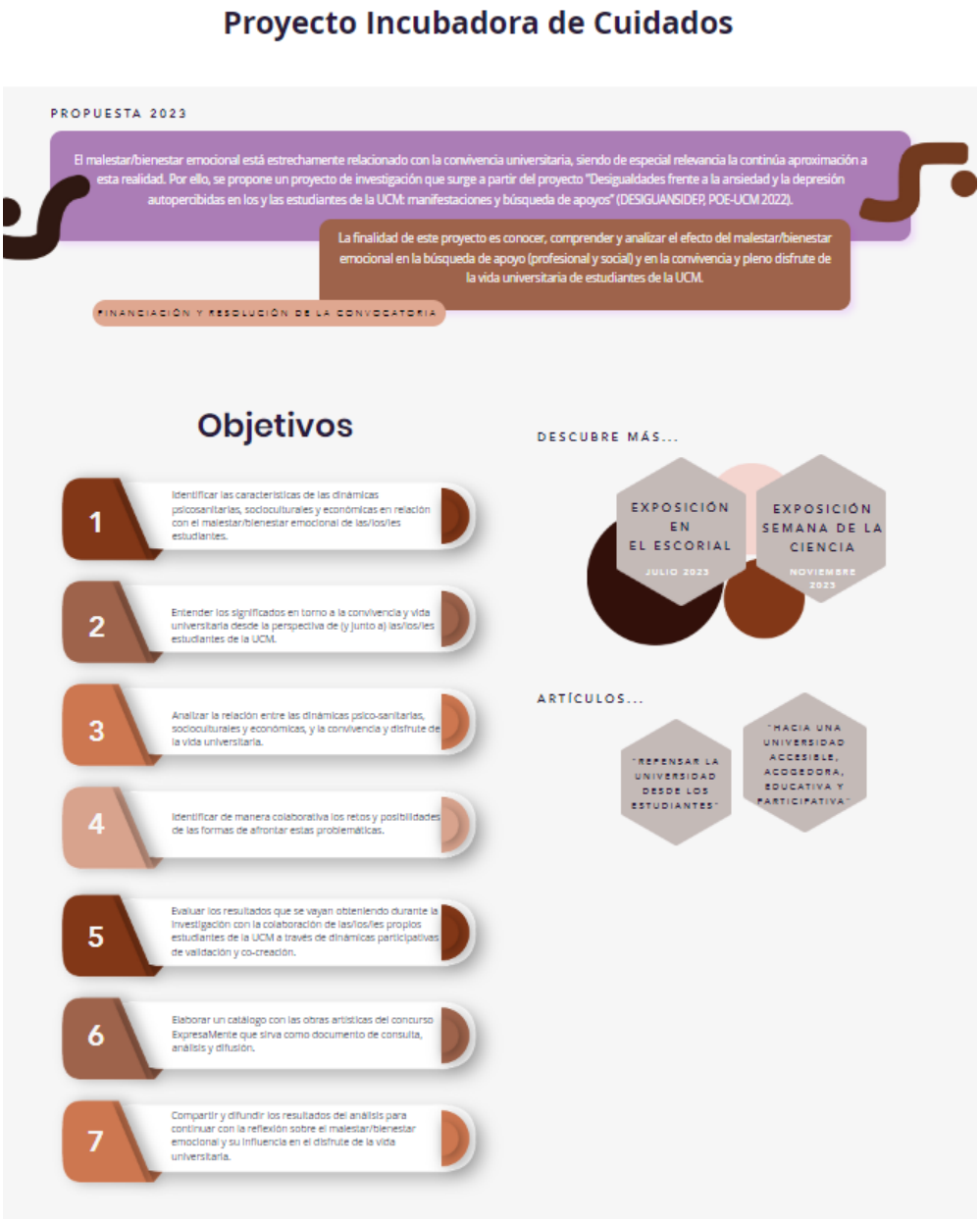

Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Talleres

➔ Informe de resultados: https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-encuesta-online




Captura de pantalla página web proyecto DESIGUANSIDEP, Informe de resultados

## Proyecto Incubadora de Cuidados




Captura de pantalla página web proyecto Incubadora de Cuidados

https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-inicio

➔ Exposición Escorial:
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-concurso




Captura de pantalla página web proyecto Incubadora de Cuidados, Exposición Escorial

➔ Exposición Semana de la Ciencia:
https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/copia-de-exposici%C3%B3n-el-escorial-1




Captura de pantalla página web proyecto Incubadora de Cuidados, Exposición Semana de la Ciencia

➔ Artículo Repensar la Universidad desde los estudiantes:
https://www.espaciosdeeducacionsuperior.es/21/09/2023/repensar-la-universidad-desde-los-estudiantes/

➔ Artículo Hacia una Universidad accesible, acogedora, educativa y participativa. Informe sobre salud mental en el SUE:
https://www.espaciosdeeducacionsuperior.es/15/10/2023/hacia-una-universidad-accesible-acogedora-educativa-y-participativa/

➔ Por último, se actualizó el apartado de “Quienes somos” para diferenciar el equipo DESIGUANSIDEP de Incubadora de Cuidados: https://incubadoradecuidad.wixsite.com/desiguansidepucm/team-4




Captura de pantalla página web proyecto Quienes somos