

2024  
2025

Informe sobre

# El bienestar de las estudiantes de IE University en la sede de Segovia

# Índice

---

## 03 Introducción

---

## 04 Agradecimientos

---

## 05 Enfoque metodológico

- 05 2.1 La Encuesta Longitudinal
- 07 2.2 La Encuesta Comunitaria

---

## 07 Resultados

- 08 3.1 Satisfacción con la vida
- 09 3.2 Estrés académico
- 10 3.3 Otras variables clave analizadas
- 11 3.4 Regresiones

---

## 15 Conclusión:

Implicaciones para la experiencia de las estudiantes en Segovia

---

## 16 Recomendaciones prácticas

- 16 5.1 Pedagogía
- 17 5.2 Servicios y apoyos para el bienestar estudiantil
- 18 5.3 Asesoramiento académico y competencias de estudio

---

## 20 Limitaciones y cautela

---

## 21 Referencias

# Introducción

IE University, a través del Center for Health & Well-being (en adelante, el Center), lidera un esfuerzo institucional para fomentar la investigación y las iniciativas basadas en datos orientadas a mejorar el bienestar de su diversa comunidad de estudiantes. A partir del 2024–2025 Student Well-Being Report (IE Center for Health & Well-being, 2025), que recogió datos de 5.739 estudiantes de las sedes de Madrid y Segovia a través de la Longitudinal Student Well-being Survey (en adelante, la Encuesta Longitudinal), el presente informe se centra específicamente en el bienestar de las mujeres en la población estudiantil. Asimismo, presenta resultados preliminares de la encuesta Community-Wide Experience and Well-Being Survey (en adelante, la Encuesta Comunitaria). Conjuntamente, estas iniciativas fortalecen el conocimiento institucional, apoyan el diseño de políticas basadas en evidencia y contribuyen al avance de la igualdad y la inclusión en la comunidad de IE.

Este proyecto está financiado por el Gobierno de Castilla y León en el marco del «Programa de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y de lucha contra la violencia de género en Castilla y León». En este contexto, la investigación contribuye a dos objetivos principales. En primer lugar, ofrecer indicadores fiables desagregados por género que apoyen la elaboración de políticas institucionales y regionales. En segundo lugar, visibilizar factores sensibles vinculados a la salud y la experiencia estudiantil, como el estrés o el sentido de pertenencia, que resultan clave en la prevención y el apoyo a las mujeres.

El informe también respalda el **Plan de Igualdad de Grupo IE entre mujeres y hombres 2023–2027**, que prioriza la promoción de la igualdad de género, la prevención del acoso y la violencia de género, y el desarrollo de un entorno académico saludable e



inclusivo. Esta investigación se alinea con dichos objetivos al identificar áreas donde puede reforzarse el apoyo institucional a las mujeres, así como al aportar datos para el seguimiento y la evaluación de acciones relacionadas con la igualdad.

El público al que se dirige este informe incluye a las autoridades regionales de Castilla y León, responsables de políticas públicas, personal investigador y agentes institucionales dentro y fuera de IE University. Entre ellos se encuentran profesionales que trabajan en los ámbitos de diversidad, igualdad de género, salud mental, bienestar estudiantil e inclusión. El informe es tanto un recurso analítico como práctico. Traduce análisis técnicos en una narrativa accesible y señala dónde mujeres y hombres parecen tener experiencias diferentes, así como sus implicaciones para el bienestar y el apoyo institucional. Además, se evita atribuir excesivamente cualquier diferencia a la sede de Segovia salvo cuando los análisis estadísticos lo justifican.

# Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los estudiantes que participaron tanto en la Encuesta Longitudinal como Comunitaria. Al compartir sus experiencias y perspectivas, han contribuido de manera significativa a la construcción de una comunidad universitaria más inclusiva, solidaria y equitativa.

Agradecemos también la colaboración de las distintas áreas de IE que han participado en el diseño, difusión y apoyo a esta investigación, incluyendo IE Student Experience, IE Diversity, IE Counseling, IE Medical Services, IE Sports and Well-being, IE Campus Life, IE Sustainability y IE Student Services. Asimismo, queremos reconocer a los miembros del profesorado que facilitaron la participación del estudiantado en el contexto de sus asignaturas para la realización del estudio longitudinal, haciendo posible este esfuerzo a gran escala.

Este informe ha sido desarrollado a través del trabajo conjunto del equipo de investigación del IE Center for Health & Well-being, con la participación y liderazgo de Dr. Thomas Vaughan-Johnston, Lisa Bevill, Gonzalo Llanes, Josefa Brigham y Tania Romero. Agradecemos su compromiso continuo con el desarrollo de enfoques basados en datos para promover el bienestar del estudiantado y la igualdad de género.

Queremos reconocer igualmente la labor de IE Women y de todos los equipos en IE University que, en alineación con el Plan de Igualdad de Grupo IE entre mujeres y hombres 2023-2027, trabajan de forma activa por la promoción de la igualdad de género y la creación de un entorno académico más inclusivo.

Finalmente, queremos agradecer a la Junta de Castilla y León el respaldo brindado a este proyecto en el marco del programa de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y de lucha contra la violencia de género, que ha permitido el desarrollo de este informe.

# Enfoque metodológico

La investigación integra dos instrumentos desarrollados por el equipo de Research and Data Insights del Center for Health & Well-being: la Encuesta Longitudinal y la Encuesta Comunitaria.

## 2.1 La Encuesta Longitudinal

Esta encuesta sirve como base del sistema institucional de IE University de monitorización del bienestar. Se administra cada año en las asignaturas que imparte el Center y que son comunes a todos los estudiantes, y recoge medidas validadas de bienestar y funcionamiento psicológico y social, como satisfacción con la vida, florecimiento, autoeficacia académica, resiliencia, autocompasión y apoyo social.

Debido a que se recopilan las identidades de las personas participantes con su consentimiento informado, es posible vincular sus respuestas a lo largo del tiempo y construir un seguimiento longitudinal de los mismos individuos, si bien,

una vez vinculados los datos, los identificadores se eliminan en la fase de análisis para preservar la confidencialidad. El gran tamaño muestral y su representatividad proporcionan solidez analítica y capacidad de generalización, además de permitir comparar diferencias de género entre cohortes y a lo largo del tiempo. Para este informe se analizan los resultados de la ola longitudinal 2024-2025 con respuestas de 5.739 estudiantes

**5.739**  
participantes

Tabla 1. Medidas incluidas en la encuesta longitudinal

Medida	Fuente	Descripción breve
<b>Life Satisfaction</b> (Satisfacción con la vida)	Cantril Ladder (Cantril, 1965)	Evalúa cuán positivamente una persona valora su vida en general y cuán cerca siente que está de la vida que desea.
<b>Flourishing (FS)</b> (Florecimiento)	Diener et al. (2010)	Funcionamiento psicológico y social positivo, a partir de áreas importantes como las relaciones, autoestima, propósito vital y optimismo.
<b>Satisfaction with IE University</b> (Satisfacción con IE University)	Adaptado de Hobbs et al. (2022)	Mide el sentido de pertenencia y la satisfacción con la experiencia en IE University.

Medida	Fuente	Descripción breve
<b>Social Contact</b> (Contacto social)	IE Original	Frecuencia de interacciones con amistades y familiares.
<b>Healthy Lifestyle Behaviors</b> (Hábitos de estilo de vida saludable)	IE Original	Implicación en hábitos que favorecen la salud física, como el ejercicio y el caminar.
<b>Contemplative Practices</b> (Prácticas contemplativas)	IE Original	Actividades que favorecen la autorreflexión, la regulación emocional y la conciencia plena.
<b>Motivation for Well-Being</b> (Motivación para el bienestar)	IE Original	Motivación del estudiantado para cuidar su bienestar y conocimiento de los recursos disponibles.
<b>Social Support</b> (Apoyo social)	Adaptado de Yano et al. (2021)	Apoyo emocional y práctico percibido de familia, amistades y figuras académicas.
<b>Grit</b> (Grit-S)	Duckworth y Quinn (2009)	Persistencia del esfuerzo hacia metas a largo plazo a pesar de las dificultades.
<b>Persistence of effort subdimension</b> (Persistencia del esfuerzo)		
<b>Self-Compassion (SCS-SF)</b> (Autocompasión)	Raes et al. (2011)	Modelo de seis dimensiones de autocompasión; véase subescalas.
<b>Self-Kindness</b> (Auto-amabilidad)	Raes et al. (2011)	Tratarse con calidez y cuidado ante dificultades.
<b>Mindfulness</b> (Atención plena)	Raes et al. (2011)	Conciencia equilibrada y no reactiva del propio malestar.
<b>Resilience (BRCS)</b> (Resiliencia)	Sinclair y Wallston (2004)	Capacidad para adaptarse, afrontar y recuperarse ante el estrés.
<b>General Academic Self-Efficacy (GASE)</b> (Autoeficacia académica)	van Zyl et al. (2022)	Confianza en la propia capacidad para afrontar demandas académicas.

En este informe se mantiene la terminología original en inglés para algunos constructos, como *grit* y *mindfulness*, dado que así se presentan en la literatura científica y en los instrumentos empleados.

## 2.2 La Encuesta Comunitaria

Esta encuesta se lanzó por primera vez en junio de 2025 con 980 participantes (672 respuestas completas). Su diseño plenamente anónimo permitió incluir áreas sensibles como salud mental y sexual, estrés, soledad, búsqueda de apoyo, adaptación a la vida en la ciudad y pertenencia. Este diseño también fue cuidadosamente desarrollado para garantizar el cumplimiento con el Reglamento General de Protección de Datos, lo que permitió incorporar dominios delicados que no era posible incluir en encuestas identificadas sin comprometer los estándares éticos y legales de la institución.

Además, se alineó con el estudio Healthy Minds (Eisenberg et al., 2024), utilizado en cientos de instituciones de educación superior en Estados Unidos, lo que permite comparaciones más amplias y participación en un esfuerzo internacional sobre salud mental estudiantil.

El uso combinado de ambas encuestas ofrece sensibilidad en temas delicados y robustez analítica.

980  
participantes

La Encuesta Comunitaria aporta las medidas principales de resultados y los análisis clave de género, mientras que la submuestra de Segovia de la Encuesta Longitudinal se utiliza para modelos de regresión cuando se requiere mayor potencia estadística. Se comprobaron de manera específica posibles interacciones entre género y sede, utilizando Madrid como punto de comparación, con el fin de evaluar si los patrones observados eran o no específicos de la sede de Segovia. Estas pruebas de interacción Género × Sede indicaron que los patrones identificados no son específicos de Segovia. En conjunto, estos instrumentos permiten combinar información anónima y rica con análisis estadísticos más sólidos.

# Resultados

Esta sección examina si existen diferencias entre mujeres y hombres de la sede de Segovia en un conjunto de resultados clave para la igualdad de género en bienestar. Estos resultados incluyen: bienestar general (satisfacción con la vida, florecimiento), factores sociales y de la vida cotidiana (soledad, frecuencia de comidas compartidas), experiencias académicas y relacionadas con el estrés

(estrés académico, conductas de afrontamiento), indicadores de salud física y psicológica (autopercepción de salud, problemas de salud sexual, dificultades psicológicas, salud mental y búsqueda de ayuda), y experiencias de integración (adaptación a la ciudad e integración en la cultura española).

La mayoría de los análisis se basan en la muestra de la sede de Segovia que respondió a la Encuesta Comunitaria ( $N = 93$ ; mujeres = 63, hombres = 30). Cuando es pertinente, se hace referencia a la submuestra de Segovia de la Encuesta Longitudinal, utilizada en análisis de regresión con mayor potencia estadística (mujeres  $\approx 1.018$ ; hombres  $\approx 583$ ). También se comprobó si los efectos de género eran exclusivos de Segovia mediante pruebas de interacción Género  $\times$  Sede comparando con Madrid. No se hallaron interacciones significativas ( $F_s < 2.56$ ,  $p_s > .110$ ), lo que indica que los patrones de género identificados no son específicos de esta sede. Por tanto, los resultados no deben

interpretarse como retos “propios de Segovia” sin evidencia adicional.

**Contexto importante:** cualquier diferencia observada refleja múltiples factores (educación, normas culturales, estereotipos, estilos de respuesta). No debe interpretarse únicamente como “cómo son las mujeres y los hombres” sino como señales de posibles diferencias en necesidades y experiencias que pueden estar presentes en este contexto y que los servicios institucionales pueden abordar independientemente de su origen.



### 3.1 Satisfacción con la vida

Las mujeres informaron niveles más altos de satisfacción con la vida ( $M = 8.02$ ,  $SD = 1.34$ ) que los hombres ( $M = 7.40$ ,  $SD = 1.19$ ), una diferencia significativa de tamaño moderado,  $t(91) = 2.15$ ,  $p = .034$ ,  $d = .48$ . Este es el contraste más marcado en la muestra de Segovia. Es también la primera vez que se encuentra esta tendencia desde que se publican

estos indicadores: en las olas longitudinales previas ([2023-2024](#) y [2024-2025](#)), los hombres habían mostrado niveles ligeramente superiores (aunque no significativos). Este cambio podría atribuirse a diferencias en las muestras o a variabilidad asociada al tamaño relativamente reducido de la muestra.

## 3.2 Estrés académico

### Comparación de estresores

El estudiantado ordenó 11 fuentes de estrés (estresores) en su vida universitaria (1 = más estresante, 11 = menos estresante). Mediante pruebas U de Mann-Whitney por estresor se observó una sola diferencia clara: las mujeres situaron “**trabajar en equipo**” como más estresante ( $M = 4.3$ ,  $SD = 2.5$ ) que los hombres ( $M = 5.3$ ,  $SD = 2.4$ ).

Ningún otro estresor, como demandas académicas, integración social y sentido de pertenencia, búsqueda de empleo o prácticas, relaciones personales o asuntos familiares, mostró un contraste interpretable entre géneros al considerar el conjunto.

Este patrón sugiere que el trabajo colaborativo puede suponer una mayor carga de estrés para las mujeres, lo cual coincide con preocupaciones ampliamente documentadas en la literatura sobre igualdad de género relativas al trabajo en equipo (por ejemplo, reparto desigual de tareas, voz y reconocimiento), tal como plantea Sieghart (2022). En este sentido, el mayor estrés declarado por las mujeres no implica que el trabajo en equipo sea intrínsecamente negativo para ellas, sino que las condiciones bajo las que se organiza y evalúa el trabajo colaborativo pueden hacer que asuman con más frecuencia responsabilidades de coordinación o tareas de cuidado invisibles, lo que incrementa su carga subjetiva.



### Conductas de afrontamiento (coping)

Se analizaron diferencias en la proporción de personas que utilizaban distintas estrategias de afrontamiento (ítems sí/no). Para asegurar tasas base suficientemente grandes, los ítems con menos

de 30 respuestas positivas se excluyeron.

Aparecieron dos diferencias significativas en las conductas de afrontamiento:

- **Llamar a un familiar o amistad:** más frecuente entre las mujeres (81%) que entre los hombres (60%),  $p = .043$ .
- **Comer como forma de afrontamiento:** más frecuente entre las mujeres (57%) que entre los hombres (33%),  $p = .046$ .

Estrategias como escuchar música, hacer ejercicio o ver series en exceso no difirieron por género.

## Interpretación

Las mujeres recurren más al apoyo interpersonal como recurso de afrontamiento. La mayor frecuencia de comer para afrontar el estrés en mujeres no implica patología, pero sí sugiere la necesidad de ampliar los repertorios de afrontamiento.

A su vez, los hombres pueden infravalorar o no etiquetar algunas de sus conductas como

afrontamiento. Los hombres suelen ser socializados para afrontar el estrés como algo que debe simplemente 'superarse' o 'aguantarse', y pueden no identificar de manera consciente acciones cotidianas como comer, desahogarse o contactar con una amistad como estrategias de afrontamiento. Otras estrategias más alineadas con construcciones masculinas tradicionales incluyen participar más en eventos sociales y en reuniones donde se consume alcohol (Peralta, 2007).

Fomentar una reflexión no moralizante sobre estrategias de afrontamiento puede ayudar a que los hombres reconozcan la utilidad del apoyo social y amplíen el conjunto de recursos que utilizan. Asimismo, puede resultar útil introducir explícitamente entre los hombres la norma descriptiva de que recurrir a la familia, a las amistades o a otros apoyos sociales es una estrategia común y socialmente aceptada, en lugar de algo excepcional o signo de debilidad.

## 3.3 Otras variables clave analizadas

No se observaron diferencias significativas en florecimiento, soledad, frecuencia de comidas compartidas, estrés académico general, dificultades psicológicas, autopercepción de salud, problemas de salud sexual, salud mental, búsqueda de ayuda psicológica, adaptación a la ciudad e integración cultural (todos los  $ps \geq .08$ ). La lectura práctica es que muchos indicadores cotidianos de bienestar son en gran medida similares entre géneros, al menos a nivel de promedios.

### Interpretación

Dos cosas pueden ser ciertas al mismo tiempo: a) que muchos indicadores muestren medias similares entre géneros, y b) a pesar de ello, que los mecanismos subyacentes sean diferentes (véanse las regresiones a continuación).

Por ello, medias similares no implican necesidades de apoyo similares. Esta distinción es importante para el diseño de iniciativas y servicios de apoyo.

## 3.4 Regresiones: ¿Qué factores predicen los resultados?

Antes de presentar los análisis de regresión, se aclaran dos conceptos que se emplean en los modelos y que se detallan en los resultados que siguen:

- *Grit*: se mantiene el término en inglés, ya que la literatura científica lo utiliza de esta forma. Hace referencia a una combinación de pasión sostenida y esfuerzo persistente hacia metas a largo plazo. En este estudio se evaluó específicamente la subdimensión de persistencia del esfuerzo.
- *Mindfulness*: se mantiene el término en inglés ya que en este informe no se refiere a la práctica general de atención plena, sino únicamente a la subdimensión del modelo de autocompasión de Kristin Neff (2023). Esta subdimensión evalúa la capacidad de reconocer el propio malestar con una conciencia equilibrada y no reactiva, sin evitación ni sobreidentificación.

Ambos términos aparecen en los resultados que se presentan a continuación.

En términos estadísticos, las regresiones se estimaron por separado para mujeres y hombres, con el fin de explorar si los predictores de los resultados clave, satisfacción con la vida y calificaciones, eran similares o distintos por género. Se pone el foco en los patrones más que en valores p aislados. (Las betas, indicadas como  $\beta$ , son valores estandarizados que permiten cierta comparabilidad entre tamaños de efecto; \* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$ , \*\*\* =  $p < .001$ .)

### 3.4.1 Predictores de la satisfacción con la vida

#### Mujeres

La satisfacción con la vida se vinculó con la satisfacción con IE University ( $\beta = .29^{***}$ ), los hábitos de estilo de vida saludable ( $\beta = .10^{***}$ ), la resiliencia ( $\beta = .09^{**}$ ), el apoyo social ( $\beta = .08^*$ ) y el *mindfulness* ( $\beta = .08^*$ ). El *grit* no predijo la satisfacción con la vida en mujeres.

#### Hombres

La satisfacción con la vida se relacionó con la satisfacción con IE University ( $\beta = .20^{***}$ ), el apoyo social ( $\beta = .14^{**}$ ), los hábitos de estilo de

vida saludables ( $\beta = .12^{**}$ ) y el *grit* ( $\beta = .09^*$ ). Ni el *mindfulness* ni la resiliencia fueron predictores significativos en hombres.

#### Interpretación

La satisfacción con la vida de las mujeres parece estar más estrechamente vinculada a recursos psicológicos internos (*mindfulness*, resiliencia), junto con la satisfacción con IE University y el apoyo social, mientras que en los hombres se asocia más al *grit*, además de esa misma satisfacción institucional y el apoyo social. Este patrón sugiere que las mujeres pueden beneficiarse de forma particular de iniciativas que desarrollen habilidades

intrapersonales (*mindfulness*, autorregulación, resiliencia), mientras que en los hombres puede ser más eficaz un acompañamiento que traduzca el esfuerzo y la perseverancia en bienestar.

Las variables que no predijeron la satisfacción con la vida en ninguno de los dos géneros fueron: contacto social, prácticas contemplativas, auto-amabilidad, motivación para el bienestar y autoeficacia académica.

Una lectura alternativa, pero relacionada, es que estas diferencias reflejan más bien orientaciones identitarias que “carencias de habilidades” que haya que rellenar. Es posible que los hombres tiendan a definir la competencia y la realización personal a través de “apretar los dientes” y perseverar, de modo que conciben el *grit* como central a la forma en que gestionan los retos; por ello, su satisfacción con la vida puede resentirse cuando ese esfuerzo no se ve recompensado o les parece insuficiente. Las mujeres, en cambio, pueden integrar con mayor fuerza las llamadas “habilidades blandas”, como el *mindfulness*, la regulación emocional y la resiliencia, en su autoconcepto; en consecuencia,

su satisfacción con la vida depende más de mantener esos estados internos de equilibrio. En ese sentido, ambos grupos valoran capacidades de fondo similares, pero cada uno considera aspectos distintos como el “núcleo” de su bienestar: los hombres se sienten incompletos sin un impulso sostenido, y las mujeres sin equilibrio emocional. Reconocer estas diferencias no implica reforzar estereotipos, sino identificar qué recursos perciben como centrales las propias personas estudiantes y adaptar las intervenciones de bienestar para que conecten con esa manera de entender qué significa “estar bien”, en lugar de imponer un único modelo de florecimiento.



## 3.4.2 Predictores del rendimiento académico

### Mujeres

Las calificaciones se asociaron con una mayor autoeficacia académica ( $\beta = .21^{***}$ ), un mayor *grit* ( $\beta = .14^{***}$ ), un menor contacto social ( $\beta = \beta.08^*$ ) y un mayor apoyo social ( $\beta = .12^{**}$ ).

### Hombres

Las calificaciones se explicaron por la autoeficacia académica ( $\beta = .30^{***}$ ), el *grit* ( $\beta = .17^{***}$ ) y un menor contacto social ( $\beta = \beta.10^*$ ). El apoyo social no predijo el rendimiento académico en los hombres.

### Interpretación

Para ambos géneros, la autoeficacia académica y el *grit* son predictores centrales de las calificaciones, algo esperable dada la importancia de la confianza en las propias capacidades y la perseverancia para estudiar de forma eficaz y rendir en exámenes. El pequeño vínculo negativo entre contacto social y calificaciones en ambos grupos probablemente refleja un conflicto de tiempo, más que una recomendación de “ser menos social”: el mensaje práctico es ayudar al estudiantado a estructurar su vida social de forma que proteja la calidad del

estudio. Por ejemplo, algunos estudiantes pueden puntuar muy alto el contacto social porque salen con frecuencia a eventos deportivos o de ocio nocturno con amistades, y esto resta, aunque sea en pequeña medida, tiempo disponible para estudiar o preparar trabajos. En el caso de las mujeres, el apoyo social muestra además una asociación positiva adicional con las calificaciones, lo que indica que las redes de apoyo pueden ser un andamiaje especialmente eficaz para su éxito académico.

En conjunto, estos resultados sugieren que los recursos académicos internos, especialmente la autoeficacia, son un punto de palanca fundamental para el rendimiento de todas las personas estudiantes, mientras que el tipo de apoyo social del que se benefician y la forma en que distribuyen su tiempo entre lo social y lo académico pueden modular estos efectos de manera algo distinta por género.

Las siguientes variables no fueron predictoras de las calificaciones en ninguno de los dos géneros: satisfacción con IE University, conductas de estilo de vida saludable, prácticas contemplativas, auto-amabilidad, mindfulness, resiliencia y motivación para el bienestar.



### 3.4.2 Predictores del rendimiento académico

Dado que se observaron diferencias entre hombres y mujeres en la relación entre la actividad social y los resultados, se procedió a comprobar a continuación si diferían en los apoyos sociales específicos que buscaban, es decir, para ayudar a explicar por qué mostraban una relación distinta con los resultados.

En esta submuestra reducida de Segovia no se encontraron diferencias globales en los niveles de apoyo social,  $t(1601) = -.32$ ,  $p = .751$ . No obstante, surgieron diferencias en dos elementos concretos:

- **Tener amistades con las que poder compartir alegrías y dificultades:** los hombres informaron niveles menores ( $M = 4.38$ ,  $SD = .82$ ) que las mujeres ( $M = 4.55$ ,  $SD = .74$ ),  $t(1601) = -4.37$ ,  $p < .001$ ,  $d = -.23$ .
- **Sentirse valorado/a y escuchado/a por el profesorado:** los hombres mostraron niveles ligeramente superiores ( $M = 3.63$ ,  $SD = .93$ ) frente a las mujeres ( $M = 3.50$ ,  $SD = .91$ ),  $t(1600) = 2.63$ ,  $p < .001$ ,  $d = .14$ .

#### Interpretación

Aunque los niveles globales de apoyo social no difieren entre hombres y mujeres, el patrón de dónde se experimentaba ese apoyo sí diverge. Las mujeres parecen apoyarse más en redes relacionales expresivas e implicadas, mientras que los hombres obtienen una validación algo mayor por parte del profesorado, lo que apunta a que su sensación de pertenencia o de reconocimiento podría estar más enraizada en las relaciones institucionales que en

las relaciones entre iguales. Esto ayuda a explicar por qué el apoyo social predice las calificaciones únicamente en las mujeres, mientras que en los hombres su efecto se concentra en la satisfacción con la vida.

Por ejemplo, el apoyo social puede predecir las calificaciones solo en las mujeres porque muchos hombres dan por sentado que el profesorado valora sus contribuciones, de modo que este tipo de apoyo tiene un efecto relativamente menor en su rendimiento. En cambio, cuando las mujeres perciben claramente ese reconocimiento, el impacto sobre su sensación de apoyo y, en consecuencia, sobre sus resultados académicos puede ser mayor.

De forma paralela, es posible que muchos hombres no se impliquen con tanta frecuencia en la “capitalización” de sus éxitos, entendida como el acto de compartir las buenas noticias con amistades cercanas. Así, quienes puntúan alto en apoyo social podrían ser precisamente aquellos pocos hombres que sí rompen esta norma de mantener los logros en privado, y que obtienen beneficios desproporcionadamente altos en su satisfacción con la vida al permitirse esa forma de conexión. Comprender estos matices ayuda a interpretar por qué el apoyo social opera de forma distinta en mujeres y hombres, a pesar de niveles medios similares.

# Conclusión:

## Implicaciones para la experiencia de las estudiantes en Segovia

Las medias pueden parecer similares, pero los mecanismos subyacentes difieren.

Aunque la mayoría de los indicadores de bienestar no muestran diferencias por género en niveles medios, los factores que explican la satisfacción con la vida y el rendimiento académico sí divergen. Para las mujeres, estos resultados se vinculan más estrechamente al mindfulness y la resiliencia; para los hombres, al apoyo social y al grit. Por tanto, no debe interpretarse que medias similares implican necesidades similares.

**Brecha en el estrés relacionado con el trabajo en equipo:**

Las mujeres lo describen como más estresante. Este patrón es coherente con preocupaciones ampliamente documentadas en la literatura sobre equidad, incluyendo voz, participación y reconocimiento (Sieghart, 2022). Atender de forma proactiva los procesos y normas de trabajo en grupo puede reducir esta carga sin desventaja para los hombres.

**Estrategias de afrontamiento relacionales:**

Las mujeres recurren con más frecuencia a la familia y a las amistades; reforzar redes de iguales y de mentoría accesibles y de alta calidad puede generar beneficios especialmente elevados para el bienestar de las mujeres y, potencialmente, también para sus calificaciones. Al mismo tiempo, el apoyo social de los hombres no solo se relacionaba con

su satisfacción con la vida, sino que estaba casi el doble de fuertemente vinculado a esta ( $\beta = .14$ ) en comparación con las mujeres ( $\beta = .08$ ). Por ello, es posible que los hombres estén subestimando en cierta medida su necesidad de apoyo social, como se evidencia en su baja tendencia a señalar el apoyo social como una forma de aliviar el estrés. De forma alternativa, puede que se acerquen a este tipo de relaciones en busca de apoyo “sin saberlo” o interpretándolas simplemente como tiempo de ocio o diversión.

Este patrón es coherente con nuestro Student Well-being Report 2023–2024, que también encontró que las mujeres dependían en mayor medida de la participación social y de las relaciones de apoyo como vía principal para cuidar de su bienestar.

**El mindfulness y la resiliencia no son “opcionales”:**

Dado el vínculo más fuerte entre estas habilidades y la satisfacción con la vida en las mujeres, y el menor nivel de autocompasión observado anteriormente en ellas en los informes más amplios, la formación en habilidades intrapersonales se perfila como una palanca específica y basada en la evidencia para el bienestar de las mujeres. en el contexto universitario.



# Recomendaciones prácticas

La investigación integra dos instrumentos desarrollados por el equipo de Research and Data Insights del Center for Health & Well-being: la Encuesta Longitudinal y la Encuesta Comunitaria.

## 5.1 Pedagogía

### Recomendación

Promover normas estructuradas para el trabajo en equipo: asignación transparente de roles, liderazgo rotatorio, coevaluaciones que recojan la calidad de la contribución y revisiones intermedias de los proyectos que permitan detectar posibles inequidades desde el principio. Integrar estas normas en el nivel de cada asignatura, por ejemplo en el programa, las rúbricas de evaluación y las discusiones en clase. Esto ayuda a prevenir

patrones informales en los que las mujeres asumen de manera desproporcionada la coordinación o el trabajo de “cuidado”. Esto actúa directamente sobre la disparidad de estrés en el trabajo en equipo, en la que las mujeres perciben estas tareas como más estresantes que los hombres, y crea entornos de colaboración más previsibles y equitativos para todo el estudiantado.

## Iniciativas existentes en IE

IE University ya cuenta con diversas prácticas para reforzar las experiencias de trabajo en equipo y apoyar al estudiantado en la gestión de los desafíos que puede presentar el trabajo colaborativo: conformación de equipos diversos, talleres iniciales de colaboración, uso de coevaluaciones y, en el caso de programas ejecutivos, acceso a coaches.

Aunque estos esfuerzos crean una base sólida, los hallazgos de este informe señalan oportunidades para estandarizar y reforzar aún más las prácticas de trabajo en equipo, de modo que todo el estudiantado, y en especial las mujeres, que tienden a informar de mayores niveles de estrés relacionados con el trabajo en equipo, experimente entornos de colaboración equitativos, transparentes y de apoyo.

## 5.2 Servicios y apoyos para el bienestar estudiantil

### 5.2.1 Ampliar las ofertas de autocompasión, *mindfulness* y resiliencia

Ofrecer formatos breves y centrados en habilidades, como microhabilidades que pueden integrarse en asignaturas troncales, talleres cortos antes de los periodos de exámenes o módulos digitales, que enseñen autocompasión, *mindfulness*, entendido como conciencia equilibrada de las propias dificultades, y resiliencia.

Presentar estas habilidades como herramientas de autocuidado y rendimiento reduce el estigma y

puede generar beneficios especialmente relevantes para las mujeres. Dado que la satisfacción con la vida de las mujeres está más estrechamente vinculada a estos recursos intrapersonales, es probable que estas ofertas generen beneficios especialmente importantes para las mujeres, sin dejar de beneficiar también a los hombres.

### 5.2.2 Reforzar el apoyo social de calidad

Facilitar estructuras que faciliten el acceso y el mantenimiento de relaciones de apoyo, como programas de mentoría entre iguales para quienes se incorporan por primera vez, círculos de estudio liderados por mujeres y actividades de conexión con propósito que combinen comunidad con andamiaje académico.

Nuestros datos sugieren que el apoyo social es una vía central hacia el bienestar para todo el estudiantado, pero desempeña un papel especialmente importante en la satisfacción con la vida de los hombres y en los resultados académicos de las mujeres; invertir en este ámbito hace poco probable que se generen compensaciones negativas entre géneros.

## 5.2.3 Orientación no estigmatizante sobre afrontamiento saludable

Dado que se observaron diferencias de género en las estrategias de afrontamiento, con las mujeres más proclives a informar que comen como respuesta al estrés, se recomienda proporcionar psicoeducación sobre un abanico de estrategias de afrontamiento saludables, higiene del sueño, movimiento, herramientas básicas de regulación emocional y descansos estructurados, y abordar la alimentación ligada al estrés de manera neutral, sin juicios morales.

El objetivo es ampliar el repertorio de conductas de afrontamiento del estudiantado, en lugar de patologizar respuestas frecuentes, y crear condiciones en las que tanto mujeres como hombres se sientan seguros para reconocer y ajustar sus hábitos.

### Iniciativas existentes en IE

IE University ya ofrece una base sólida de programas que fomentan la resiliencia y la autocompasión entre el estudiantado. La resiliencia se enseña mediante asignaturas optativas tanto en grado como en máster, por ejemplo “Building Resilience in Times of Change”, y también se introduce como componente central de las asignaturas universales de bienestar impartidas por el Center for Health & Well-being y ofrecidas a todo el estudiantado.

En paralelo, el IE Counseling Department ofrece talleres recurrentes sobre autocompasión y equilibrio emocional, que incluyen temas como mejorar el diálogo interno y la autoimagen, mientras que el Center for Health & Well-being complementa estos esfuerzos con el programa de Meditación Guiada, que integra prácticas de mindfulness y autocompasión en formatos tanto presenciales como en línea abiertos a estudiantes, profesorado y personal.

Más allá de estas iniciativas orientadas al desarrollo de habilidades, IE University también refuerza su ecosistema general de apoyo mediante el programa Student-to-Student Mentoring, en el que estudiantes de tercer y cuarto año acompañan al estudiantado de primer año durante su transición a la vida universitaria y en el desarrollo de confianza en su adaptación académica y personal.

Aunque estas iniciativas representan pasos importantes, aún hay margen para reforzar su visibilidad, garantizar que el estudiantado conozca las oportunidades disponibles y seguir ampliando formatos flexibles que faciliten la participación teniendo en cuenta las realidades de sus horarios.

## 5.3 Asesoramiento académico y competencias de estudio

### 5.3.1 Convertir la autoeficacia académica en un objetivo de diseño

Estructurar las prácticas de asesoramiento y docencia para que el estudiantado experimente de manera regular sensación de dominio y

progreso visible, criterios claros, retroalimentación anticipada (“feed-forward”) que enfatice cómo mejorar en la siguiente tarea y oportunidades

de éxito temprano en actividades de bajo riesgo. Dado que la autoeficacia académica es el predictor más fuerte y más consistente de las calificaciones en ambos géneros, estas características de diseño constituyen una palanca central para mejorar los resultados académicos. Al hablar de perseverancia

o grit, presentar el esfuerzo como algo estratégico, planificación, priorización, gestión de la energía, en lugar de simplemente “trabajar más”, reduce el riesgo de responsabilizar al estudiantado de barreras estructurales o contextuales.

### 5.3.1 Convertir la autoeficacia académica en un objetivo de diseño

Nuestros datos sugieren que las mujeres utilizan con más frecuencia la socialización como estrategia explícita de afrontamiento y que su apoyo social está vinculado tanto a las calificaciones como a la satisfacción con la vida, mientras que en los hombres el apoyo social se relaciona de manera más fuerte con la satisfacción con la vida, pero no directamente con las calificaciones.

Los asesores y el personal de apoyo académico pueden tener en cuenta estos patrones, invitando explícitamente al estudiantado a reflexionar sobre cómo utiliza su tiempo social, por ejemplo si es restaurador o agotador, y normalizando la búsqueda de ayuda y el apoyo entre iguales para todos los géneros. Esto ayuda a evitar reforzar estereotipos, al tiempo que ajusta de forma cuidadosa la orientación a las diferentes maneras en que las relaciones sociales contribuyen a los resultados de mujeres y hombres.

saludable y el sentido de propósito influyen tanto en el rendimiento académico como en el éxito profesional futuro. En paralelo, se implementan una serie de programas optativos centrados en la autoeficacia académica, diseñados para enseñar habilidades de estudio, gestión del tiempo y de la energía y, en última instancia, reforzar la confianza en las capacidades académicas del estudiantado. Estos esfuerzos crean una base sólida que puede seguir desarrollándose y afinándose a la luz de los patrones de género identificados en este informe, ayudando a garantizar que las estrategias de apoyo académico respondan a las distintas formas en que el estudiantado se relaciona con el aprendizaje y con los recursos sociales.

#### Iniciativas existentes en IE

El Center for Health & Well-being forma y apoya activamente a los asesores académicos, o advisors, para ayudarles a incorporar una perspectiva holística de bienestar en su orientación al estudiantado, reconociendo cómo la salud física, una mentalidad



# Limitaciones y cautela

## Causalidad

Las comparaciones entre medias no permiten establecer causalidad. Incluso los análisis longitudinales son correlacionales; por tanto, los patrones deben interpretarse como posibles palancas de intervención, no como mecanismos definitivos.

## Generalización

La ausencia de interacciones Género  $\times$  Sede sugiere que los resultados no son exclusivos de Segovia. No obstante, los programas y cohortes evolucionan con el tiempo, por lo que es recomendable continuar con la monitorización.

## Análisis preliminares

Los tamaños muestrales relativamente modestos, especialmente dentro de cada género, requieren prudencia adicional. Los resultados deben considerarse indicativos y sujetos a validación con conjuntos de datos más amplios y representativos.

# Referencias

- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Duckworth, A. L., y Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166–174.
- Eisenberg, D., Lipson, S. K., Heinze, J., y Zhou, S. (2024). *The Healthy Minds Study: 2023–2024 Data Report*. Healthy Minds Network.
- Hobbs, C., Jelbert, S., Santos, L. R., y Hood, B. (2022). Evaluation of a credit-bearing online administered happiness course on undergraduates' mental well-being during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 17(2), e0263514.
- IE Center for Health & Well-being. (2024). *2023–2024 IE University Student Well-Being Report*. [https://icconnects.ic.edu/get\\_file?pid=cb42e94f5d66f63265b8635335eb73da563c11dd32665ecab38a1dfbe25618dc](https://icconnects.ic.edu/get_file?pid=cb42e94f5d66f63265b8635335eb73da563c11dd32665ecab38a1dfbe25618dc)
- IE Center for Health & Well-being. (2025). *2024–2025 IE University Student Well-Being Report*. [https://icconnects.ic.edu/get\\_file?pid=ab7cf0629a6883064fa208ce8fec58a62246bafdc2b1c71cdb8fc45bece15](https://icconnects.ic.edu/get_file?pid=ab7cf0629a6883064fa208ce8fec58a62246bafdc2b1c71cdb8fc45bece15)
- Neff, K. D. (2023). The science of self-compassion and self-kindness: The theory, research, and practice of caring for yourself. *Annual Review of Psychology*, 74, 213–239.
- Peralta, R. L. (2007). College alcohol use and the embodiment of hegemonic masculinity among European American men. *Sex Roles*, 56(11–12), 741–756.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., y Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology y Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Sieghart, M. A. (2022). *The authority gap*. W. W. Norton.
- Sinclair, V. G., y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94–101.
- van Zyl, L. E., Klibert, J., Shankland, R., See-To, E. W. K., y Rothmann, S. (2022). The general academic self-efficacy scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(6), 777–789.
- Yano, V. A. N., Frick, L. T., Stelko-Pereira, A. C., Zechi, J. A. M., Amaral, E. L., Da Cunha, J. M., y Cortez, P. A. (2021). Validity evidence for the multidimensional scale of perceived social support at university. *International Journal of Educational Research*, 107, 101756.