

# Esto es lo que nos contaste, devuelto en claro.

Durante este curso respondiste tres veces a nuestro cuestionario sobre bienestar, sueño y vida universitaria. Fueron unos veinte minutos cada vez, en octubre, febrero y junio. Este informe es tu parte del trato: lo que tus respuestas dicen sobre tu año, en un lenguaje que se entienda.

## Qué vas a encontrar

Cómo ha evolucionado tu bienestar a lo largo del curso.

Tu posición en cuatro áreas, comparada con el resto del grupo.

Qué recursos tienes a mano en la universidad.

## Qué no es esto

**No es un diagnóstico** ni una valoración clínica.

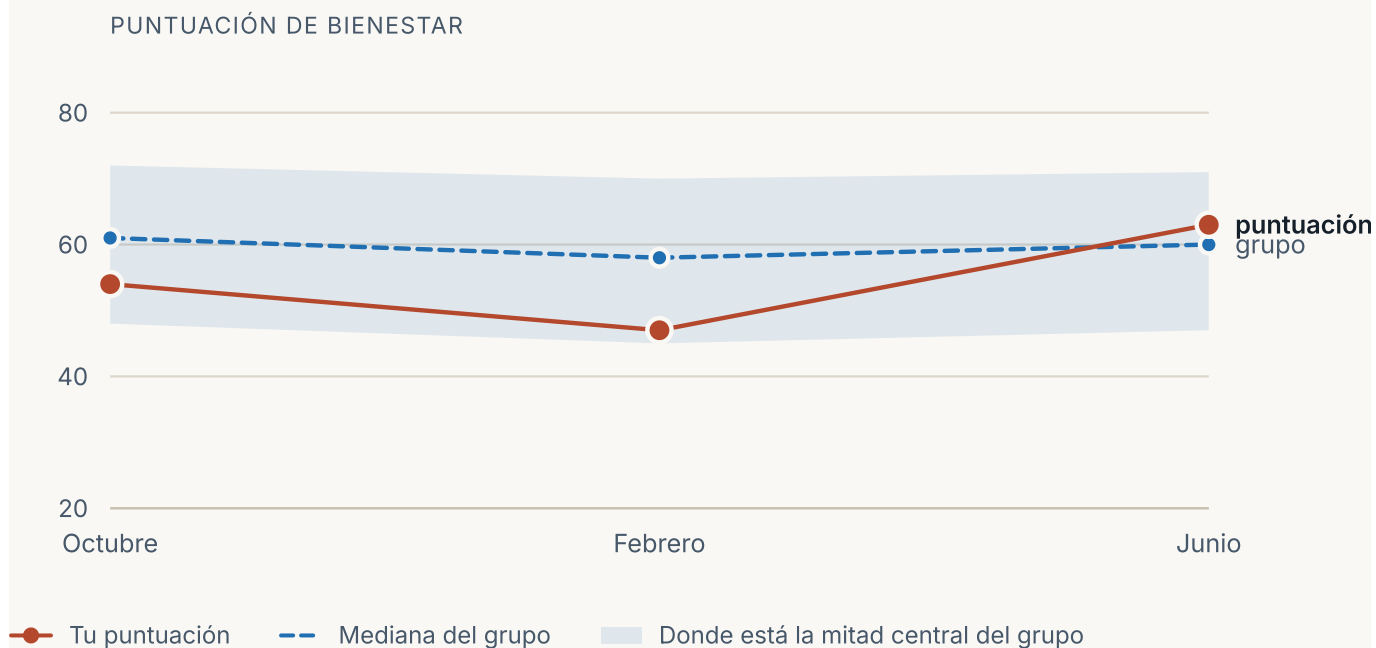
No hay aprobados ni suspensos, ni puntuaciones «normales».

Nadie de tu facultad ha visto tus respuestas individuales.

Gracias por responder las tres veces. Contestar en octubre, en febrero y en junio es mucho pedir a lo largo de un curso, y es justo lo que permite ver una evolución en lugar de una foto suelta.

# Tu bienestar no fue una línea recta.

La línea continua eres tú. La discontinua es la mediana del grupo, y la banda marca dónde se situó la mitad central de las personas que participaron. Estar dentro o fuera de esa banda no es bueno ni malo: solo indica si tu experiencia se pareció a la de la mayoría.



## Lo que se ve

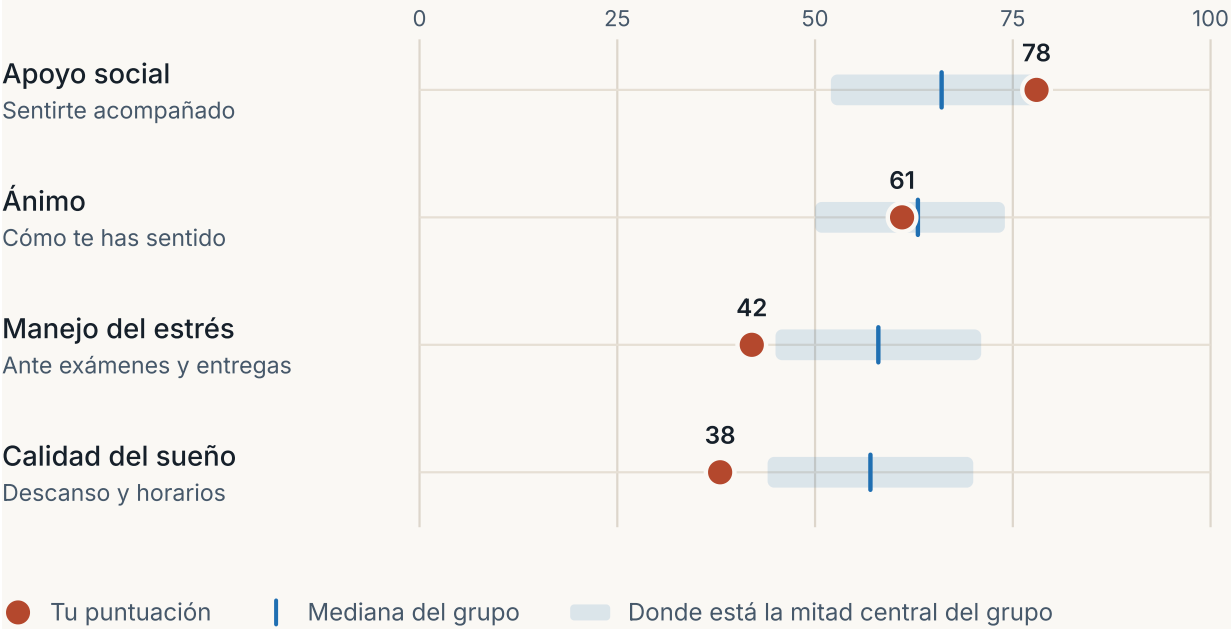
Empezaste el curso algo por debajo de la mitad del grupo. En febrero bajaste, coincidiendo con el periodo de exámenes en el que la mayoría también bajó. Y en junio subiste dieciséis puntos, hasta situarte ligeramente por encima de la mediana.

## Lo que no se ve

Tres medidas en un curso son tres fotos, no una película. No sabemos qué pasó entre ellas ni por qué. Si el febrero que recuerdas no se parece a este punto, tu recuerdo es un dato tan válido como el nuestro.

# Dónde te apoyaste y dónde te costó.

Las cuatro áreas van en el mismo sentido: cuanto más a la derecha, mejor. Tu punto es el círculo; la banda es el rango del grupo. Están ordenadas de tu mayor fortaleza a lo que más se te resistió este curso.



**Tu punto fuerte fue el apoyo social.** Con 78 estás en la parte alta del grupo. En estudios como este, sentirse acompañado suele ser lo que sostiene los meses malos — y en tu caso encaja con la recuperación de junio.

**El sueño y el estrés se quedaron por debajo del grupo.** No significa que algo vaya mal: significa que este curso te costaron más que a la mayoría. Son también las dos áreas donde pequeños cambios de horario suelen notarse antes.

Un aviso honesto sobre los números: comparar tu puntuación con la del grupo dice dónde estás respecto a tus compañeros, no cómo de bien o mal estás. Un grupo entero puede dormir mal.

# Nada de esto te obliga a nada.

Puedes guardarlo, enseñárselo a alguien de confianza o no volver a abrirlo. Pero si algo de lo que has leído te ha resonado, estos recursos existen y son gratuitos para ti.

## Dónde pedir ayuda

### Servicio de Atención Psicológica de la universidad

Gratuito para estudiantes matriculados. Cita previa por teléfono o formulario web. Sin necesidad de derivación.

### Programa de acompañamiento entre iguales

Estudiantes formados que acompañan a otros estudiantes. Sin expediente y sin registro académico.

### Línea de atención a la conducta suicida · 024

Gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, todos los días del año.

Estos recursos aparecen en el informe de todas las personas participantes. Que estén aquí no significa que hayamos detectado nada en tus respuestas.

## Qué pasa ahora con tus datos

Tus respuestas seguirán guardadas de forma anonimizada y solo se usarán de manera agregada, junto a las de las otras 479 personas. Puedes pedir que se eliminen cuando quieras, escribiendo al equipo del estudio.

## ¿Y los resultados del estudio?

Cuando publiquemos los resultados generales te enviaremos un resumen en lenguaje claro, no el artículo científico. Si prefieres el artículo, también te lo mandamos.