

El doctorado perjudica seriamente la salud mental: uno de cada tres estudiantes está en riesgo

La Universidad de Gante revela que el 32% de los doctorandos está en riesgo; la situación en España puede ser mucho más dramática.

En 2015, 14.694 estudiantes leyeron su tesis doctoral en España. Y es posible que 4.702 estuviesen entonces en riesgo de padecer algún tipo de desorden psiquiático, como la depresión. La cifra no es exacta pero, según un estudio publicado por la revista *Research Policy* y liderado por la Universidad de Gante (Bélgica), **la salud mental del 32% de este colectivo está comprometida** -dos veces más que entre la población con un elevado nivel educativo-.

Los problemas para conciliar vida familiar y laboral, **la obtención continua de resultados que demanda la investigación**, la supervisión constante de su trabajo y las expectativas poco halagüeñas de encontrar después un empleo acorde a su preparación tienen parte de la culpa.

Desarrollar una tesis no es un trabajo cualquiera. Marta Giménez, psicóloga clínica y directora de investigación e innovación del Centro de Psicología Área Humana, sintetiza así las razones que lo hacen potencialmente estresante: "Requiere **una combinación de habilidades técnicas, intelectuales y emocionales** para la consecución de resultados óptimos en contextos de considerable exigencia, procesos de larga duración y con consecuencias para el futuro profesional y académico". Pero hay más razones, porque en esta carrera de fondo cada cual escribe su propia lista de motivos.

Con trabajo duro no vale

Por ejemplo, la de David Nieves. Realiza su doctorado en el Departamento de Estudios Árabes e Islámicos de la Universidad Autónoma de Madrid. Su objetivo es analizar las diferentes formas de islamismo en entornos democráticos como Mali, que se encuentra en el punto de mira del terrorismo internacional. Antes trabajaba en una oficina, así que reconoce que adaptarse a su nueva rutina no fue sencillo. "**El doctorado es un trabajo que, en muchas ocasiones, es muy individual y solitario**. Me costó pasar de trabajar para otros de forma dirigida a hacerlo para mí mismo y a dirigir mi propia investigación, muchas veces sin referencias previas", asegura. No es el único escollo.

La **inseguridad y la desmotivación** ya han visitado a Nieves en alguna ocasión ante la falta de recompensas inmediatas, porque, "al ser un trabajo generalmente minucioso, profundo y reflexivo, los productos del trabajo se aprecian a largo plazo con la publicación de artículos o la participación en clases o conferencias". Por todo ello, y por **la presión -muchas veces autoimpuesta-** que sufren, considera que los

doctorandos son "más vulnerables" a este tipo de trastornos, extremo que el citado artículo no confirma.

La propuesta de Nievas: atención psicológica especializada para ellos en los centros universitarios. La idea no suena muy descabellada porque la gestión de las emociones desempeña un papel clave en este oficio, que los especialistas consideran que sólo puede ejercerse con éxito gracias a **grandes dosis de motivación, disciplina y tolerancia a la frustración y a las críticas**. Más aún cuando los objetivos no siempre se cumplen a la primera.

"Es **indispensable el trabajo personal**: adoptar una visión proactiva y positiva hacia la solución de problemas y desafíos", cuenta Giménez. Otros hábitos, como cuidar la alimentación, realizar actividades deportivas y de ocio con regularidad y no aislarse de los demás -sobre todo, de personas ajenas al contexto académico- también puede ser de ayuda, afirma esta experta.

Una carrera contra el reloj

Quien está acostumbrado a lidiar con el fracaso, por su faceta como deportista, es Luis Alberto Marco; una profesión que también le ha brindado apoyo económico. Ahora realiza el doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla para determinar qué factores son responsables del buen rendimiento físico y deportivo. En su caso, **el tiempo es el principal limitante**, sobre todo, cuando le exigen nuevos resultados con cierta frecuencia.

"Muchas veces, **el desarrollo de la tesis se estanca** por distintos motivos intrínsecos -problemas con la metodología, con los materiales o por pérdida de la muestra- y otras muchas otras, por factores extrínsecos -trabajo, familia o dinero-". Así que Marco espera optar en el futuro a una plaza de profesor asociado, ayudante doctor "o similar" para dejar de investigar "a contrarreloj".

Para algunos estudiantes, no todos, **la tesis doctoral es el primer contacto directo con el mundo laboral**. Por si fuera poco, en algunas carreras se hace especial hincapié en los contenidos teóricos pero no se abordan con suficiente profundidad ni la vertiente experimental ni la dinámica de trabajo de un grupo de investigación. Incluso para quienes ya estén familiarizados con este entorno, "la implementación **de procesos de acompañamiento para la incorporación a las nuevas actividades, como el mentoring** o el entrenamiento en habilidades de gestión emocional y prevención de estrés, pueden ser estrategias muy útiles para minimizar el impacto negativo en la salud mental", sostiene la psicóloga Giménez.

Un futuro poco halagüeño

Sentirse arropado es fundamental. Sobre todo, cuando la realidad no muestra su mejor cara. "Desmoraliza simplemente saber que, por mucho que te esfuerces o por bueno que seas en tu especialidad, **tu trabajo se valorará poco en la sociedad y acabarás**

teniendo que marcharte de tu ciudad y alejarte de los tuyos para que la tesis no haya sido en vano", lamenta Paula Ruiz.

Esta biotecnóloga desarrolla su tesis en la Universidad de Valencia; en concreto, en la fundación FISABIO. Allí, estudia **el genoma de dos de las bacterias más peligrosas**, según la OMS, por su resistencia a los antibióticos, de cara a desarrollar tratamientos más eficaces.

También ella, como Marco, mira con temor al calendario, aunque por un motivo bien distinto: "Como necesitaba estar admitida en un programa de doctorado para poder solicitar varias becas pero, a la vez, tenía un plazo para realizar la tesis, he perdido un tiempo muy valioso hasta que se resolvió mi situación". En consecuencia, ahora debe obtener resultados válidos lo más pronto posible porque **la burocracia ha reducido su margen de error**, "con el estrés que eso conlleva".

El dinero, un bache en el camino

El estudio de la Universidad de Gante no aborda los problemas económicos. Sin embargo, éstos suelen convertirse en el principal bache en el camino. **"El primer reto es obtener de un contrato de trabajo** mediante convocatorias públicas altamente exigentes, o bien la cada vez más exigua contratación por parte de los grupos", aseguran Violeta Durán y Pablo Giménez, miembro y presidente, respectivamente, de la Federación de Jóvenes Investigadores/Precarios. Esta segunda opción es más difícil, teniendo en cuenta "la forma en que se financian los proyectos: **los investigadores tienen dinero para comprar material pero se les impide que lo utilicen en contratos**".

Es una de las razones que explica por qué hay tantos aspirantes a doctor que se ven obligados a dejar su tesis sin terminar. **Sin apoyos familiares, bancarios o ahorros suficientes, no todos pueden seguir trabajando sin cobrar**. La solución, argumentan desde Precarios, pasa por aumentar la financiación destinada al doctorado para favorecer la contratación de más personal y aprobar un estatuto del personal investigador en formación para crear un marco legal y jurídico estable y seguro, entre otras medidas.

Ante este panorama, y si el tema de investigación lo permite, otros dividen su atención entre varios frentes. Es lo que hace Pilar Almansa. Dramaturga, directora de escena y profesora, ahora también estudia cómo aplicar las tecnologías interactivas al teatro en la Universidad Complutense de Madrid. "Ahora mismo, **mis esfuerzos están más orientados a conseguir una beca que a la tesis en sí**. Cualquier actividad que implique el desdoblamiento de tu fuente de financiación y tu dedicación intelectual es estresante de por sí y puede acabar en depresión", lamenta. Sabe bien de lo que habla: ha sufrido lo mismo en el mundo teatro, donde la realidad impone aceptar empleos fuera de las tablas para poder subirse a ellas.

Por desgracia, las dificultades no terminan al acabar la tesis. Porque aunque la tasa de desempleo en la población española entre 25 y 64 años que había completado sus estudios de doctorado en 2014 era de un 8,2%, según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, muchos se debaten -con el título en la mano- entre **irse al extranjero para encontrar un trabajo acorde a su nivel de formación** o renunciar a su carrera investigadora para disfrutar de su vida personal.

A falta de que se haga una actualización de la Encuesta sobre recursos humanos en ciencia y tecnología, que el INE publicó en 2010, los entrevistados para este reportaje coinciden al asegurar que las conclusiones del artículo de la Universidad de Gante bien se podrían ajustar a la realidad de los estudiantes predoctorales en España. "Pero es necesario recordar que es un estudio realizado en Bélgica, **un país que invierte alrededor del 3% del PIB en investigación -respecto al 1,24% español-** y que goza de un gran sistema de investigación", matizan desde Precarios. La situación, aquí, "puede ser mucho más dramática".

Fuente:

<http://www.elmundo.es/f5/campus/2017/04/19/58f646dfca4741dc138b461b.html>