

## **La tesis doctoral es perjudicial para la salud mental**

Un estudio asegura que los doctorandos son seis veces más propensos a desarrollar ansiedad o depresión en comparación con la población general.

En los últimos años se han publicado diversas investigaciones que alertan sobre el estado de salud mental que sufren los estudiantes de doctorado. Un ejemplo reciente es el trabajo que acaba de publicarse en *Nature Biotechnology* donde se describe cómo los doctorandos son seis veces más propensos a desarrollar ansiedad o depresión en comparación con la población general. Según este trabajo dirigido por el investigador de la Universidad de Kentucky (EE UU) Nathan Vanderford, esto supone que el 39% de los doctorandos se encuentran en un perfil de depresión moderada o severa frente al 6% de la población general.

Podríamos pensar que estos resultados se deben a recortes en las condiciones de trabajo o que son algo intrínseco a empleos altamente competitivos, sean o no tesis doctorales; sin embargo, otro estudio realizado por la Universidad de Gante (Flandes, Bélgica) concluye que los estudiantes de doctorado, en comparación con otros grupos laborales con alta formación, sufren con mayor frecuencia síntomas de deterioro en su salud mental. “Esta es una publicación muy importante ya que progresivamente estamos comprendiendo que existen problemas de salud mental entre los doctorandos y estudios como este nos ayudan a entender mejor sus causas”, afirma Vanderford.

Para profundizar en esta cuestión, Katia Leve que, investigadora de la Universidad de Gante y primera autora del estudio belga, toma como muestra 3.659 doctorandos de universidades flamencas, quienes siguen un programa doctoral muy similar al resto de Europa o Estados Unidos, y cuantifica la frecuencia con la cual los estudiantes afirman haber experimentado en las últimas semanas alguno de entre doce rasgos considerados como signos de estrés y, potencialmente, problemas psiquiátricos (especialmente depresión). Por ejemplo, entre estos rasgos están sentirse infeliz o deprimido, bajo presión constante, pérdida de autoconfianza o insomnio debido a las preocupaciones.

Los resultados fueron que el 41% de los doctorandos se sentía bajo presión constante, el 30% deprimido o infeliz y un 16% se sentía inútil. Es más, la mitad de los estudiantes afirmaba vivir con al menos dos de los doce rasgos evaluados en el test.

## **El 39% de los doctorandos se encuentran en un perfil de depresión moderada o severa frente al 6% de la población general**

“Hemos sido los primeros en estudiar a los doctorandos como un grupo aparte usando un tamaño de muestra adecuado y comparándolos con otros grupos de población

altamente formados”, enfatiza Levecque. Y es que los resultados más llamativos de este estudio aparecen cuando se comparan personas haciendo una tesis doctoral con otras poblaciones (un grupo de población general, otro de trabajadores y uno de estudiantes) todas ellas con un alto nivel educativo (desde estudiantes de carrera universitaria a doctorados): en todos los casos el grupo de personas que estaban haciendo una tesis doctoral tenían con mucha más frecuencia signos de deterioro en su salud mental, llegando por ejemplo a afirmar el 32% de los estudiantes de doctorado que experimentaban al menos cuatro de los doce síntomas frente al 12%-15% de las personas pertenecientes a los grupos control.

Además, el estudio profundiza sobre si dentro de los estudiantes de doctorado existen condiciones que aumenten las posibilidades de tener o desarrollar un problema psiquiátrico. Por ejemplo, Levecque concluye que el desarrollo de estos síntomas es independiente de la disciplina en la cual se realice el doctorado ya sean ciencias, ciencias sociales, humanidades, ciencias aplicadas o ciencias biomédicas. No ocurre lo mismo con el género, ya que las mujeres que realizan su doctorado tienen un 27% más de posibilidades de sufrir problemas psiquiátricos que los hombres.

Otro factor que puede influir en la salud del estudiante, en este caso tanto negativamente como positivamente, es el tipo de director de tesis que tienen: la salud mental de los doctorandos era mejor de lo normal cuando tenían un mentor cuyo liderazgo les inspiraba. Por el contrario, otros estilos de liderazgo eran neutros o en el caso de aquellos supervisores que se abstendían de dirigir o guiar al doctorando, un tipo de liderazgo *laissez-faire*, sus estudiantes tenían un 8% más de posibilidades de desarrollar sufrimiento psicológico. “Pero aparte del estilo de liderazgo, hay otros factores importantes como el nivel de presión en entorno laboral, el propio control sobre el ritmo de trabajo o cuándo realizar los descansos, que también están relacionados con el supervisor. Así que el director/supervisor es relevante tanto directa como indirectamente para la salud mental de los doctorandos”, detalla la investigadora.

La conciliación familiar es otro tema clave ya que quienes tienen una situación conflictiva entre su familia y el trabajo son un 52% más propensos a desarrollar un problema psiquiátrico. Y lo mismo ocurre con de la carga de trabajo, que según crece aumenta un mínimo del 65% la aparición de desórdenes psiquiátricos.

### **Las mujeres que realizan su doctorado tienen un 27% más de posibilidades de sufrir problemas psiquiátricos que los hombres**

Todo este trabajo realizado por la Universidad de Gante pone de manifiesto que incluso en países como Bélgica, donde las condiciones económicas son favorables, el propio desarrollo de una tesis doctoral expone a los estudiantes a situaciones tóxicas para su salud mental por encima de lo que es habitual en otros ambientes similares. Sobre esto, Levecque enfatiza el valor de mejorar la asistencia en salud mental para los doctorandos ya que son uno de los pilares sobre los cuales se asienta la producción científico-

tecnológica a nivel mundial; y da tres consejos básicos: “En primer lugar, fórmate e invierte tiempo en conocer tu propia salud... y la de otras personas. En segundo lugar, habla de un modo explícito sobre la salud mental. Y finalmente, a nivel de las organizaciones, estas deberían preocuparse por el bienestar de sus empleados tanto por razones humanitarias como financieras: el bienestar de un empleado y su eficacia laboral están altamente correlacionadas”.

*Fuente: [https://elpais.com/elpais/2018/03/15/ciencia/1521113964\\_993420.html](https://elpais.com/elpais/2018/03/15/ciencia/1521113964_993420.html)*