



Estudiantes de doctorado: El impacto de las condiciones contextuales y organizativas en el bienestar emocional

PhD Students: The Impact of Contextual and Organizational Conditions on Emotional Well-Being

Yolanda González-Rábago

Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Instituto de Investigación Sanitaria Biobizkaia)

Cristina Blanco Fdez. de Valderrama

Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Asociación Vasca de Suicidología / Euskal Suizidologia Elkarte

Pablo Hein Picó

Universidad de la República de Uruguay

RESUMEN

Recientemente la salud mental del estudiantado universitario ha cobrado creciente relevancia social, especialmente en el contexto de las exigencias del doctorado. En este estudio exploramos las condiciones contextuales y organizativas que influyen en el bienestar emocional del alumnado de doctorado. A partir de una encuesta al alumnado de doctorado de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), se analizaron factores de tipo académico, organizacional y relacional. Los resultados muestran una alta prevalencia de ansiedad y depresión, especialmente entre mujeres y personas en la fase final de su doctorado. La pertenencia a grupos de investigación no parece actuar como un factor protector, mientras que una mala relación con la dirección de tesis se asocia con mayor malestar. Sugerimos la necesidad de seguir profundizando en cómo las dinámicas institucionales y académicas configuran el bienestar emocional de este colectivo, apostando por intervenciones que superen el enfoque individualista y construyendo entornos académicos saludables.

Palabras clave: Salud mental; Estudiante de postgrado; Entorno académico; Investigación empírica

ABSTRACT

Recently, university students' mental health has gained increasing social relevance, particularly in the context of the demands of doctoral studies. In this study, we explore the contextual and organizational conditions that influence the emotional well-being of doctoral students. Based on a survey conducted among doctoral students at the University of the Basque Country (UPV/EHU), academic, organizational, and relational factors were analyzed. The results reveal a high prevalence of anxiety and depression, especially among women and those in the final phase of their doctorate. Belonging to research groups does not appear to act as a protective factor, while a poor relationship with the thesis supervisor is associated with higher distress. We highlight the need for further exploration of how institutional and academic dynamics shape the emotional well-being of this group, advocating for interventions that go beyond an individualistic approach and foster healthier academic environments.

Keywords: Mental health; Postgraduates; Academic environment; Empirical research

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud mental de las personas jóvenes se ha convertido en un asunto de gran interés social, dado el incremento de la prevalencia de este tipo de problemas en este grupo de población, entre los que destacan los trastornos de ansiedad y depresión (Ministerio de Sanidad, 2024). Este aumento se produce en muy diferentes perfiles de adolescentes y jóvenes, entre quienes también podemos encontrar al alumnado universitario, siendo preciso un abordaje desde una mirada compleja que considere la problemática desde diferentes ámbitos, tanto en términos de salud pública como desde el entorno educativo (Gunnell et al., 2018).

Nos encontramos en un contexto en el que la salud mental está adquiriendo una gran relevancia social, y no tanto sólo como un estado de ausencia de trastornos mentales diagnosticables, sino también desde una perspectiva más amplia como implica el concepto de bienestar emocional. Así, la Organización Mundial de la Salud entiende la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad. (Organización Mundial de la Salud, 2025).

En la actualidad, el bienestar emocional y su contrapunto, el malestar emocional, están muy presentes en el discurso social, hasta el punto de que parece ser un sentimiento colectivo que caracteriza a toda una época. Así, el malestar emocional pare-

ce ser uno de los sentimientos más representativos de nuestra sociedad, pudiendo ser descrito como una mezcla de “desesperanza, cansancio, falta de expectativas, estrés, preocupación y dificultad para saber cuándo se acabará ese sufrimiento” (Padilla y Carmona, 2022, p. 11). El sufrimiento mental vinculado a esta forma de entender el malestar está en muchas ocasiones asociado a problemáticas de origen social, económico y político, de difícil solución individual. Así, son los factores del entorno social en el que las personas nos desarrollamos los que, desde un enfoque socioestructural de determinantes sociales de la salud mental (Compton y Shim, 2015; López Sánchez, 2022), agudizan dichos malestares.

Nos desenvolvemos, por tanto, en un marco conceptual más cercano al concepto de “bienestar socioemocional” de Eduardo Bericat Alastuey que a la perspectiva psicológica de las capacidades y herramientas individuales que cada persona tiene para afrontar las vicisitudes de la vida (enfoque exclusivamente individualista y psicoterapéutico). Así, los componentes situacionales y contextuales (estatus, condiciones materiales de vida, poder) se unen a las capacidades de afrontamiento del yo para la configuración de una vida percibida y sentida como buena (Bericat Alastuey, 2018, p. 116). Por tanto, es en este contexto y estas acepciones donde ubicamos nuestro análisis sobre bienestar emocional, focalizándolo, específicamente, en un grupo concreto de jóvenes: el alumnado de doctorado de la UPV/EHU.

Ya desde hace unos años, numerosos estudios a nivel internacional vienen advirtiéndolo de la relevancia de atender los malestares que enfrentan los y las estudiantes universitarias (Cuijpers et al., 2019), y de forma especial aquel estudiantado que se encuentra en etapas de posgrado (Guo et al., 2021), el cual, debido a la combinación de varias características particulares, tanto de tipo individual como académicas y organizacionales, se encuentra más expuesto a riesgos para su salud mental (Berry et al., 2020; Hazell et al., 2020). Y es que el entorno académico universitario, con potencialidad para ser un espacio de crecimiento personal y profesional, resulta ser uno de los exponentes más claros de reproducción de dinámicas neoliberales (Saura y Bolívar, 2019). Estas dinámicas funcionan estableciendo altas demandas de rendimiento productivo que generan amplios malestares emocionales y altos niveles de frustración y competitividad. Así, en una sociedad del cansancio, como la define Byung-Chul Han (2016), en donde funciona la norma del rendimiento y el cumplimiento de las expectativas productivistas, se producen sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión. Estos sentimientos son medicalizados con mucha frecuencia, lo cual permite la constante reproducción de la organización social capitalista (Davies, 2022). Esta medicalización de los problemas de la vida cotidiana supone entender y tratar estos malestares emocionales en términos médicos, a la vez que implica que estos sean percibidos y tratados como problemas individuales y descontextualizados de los entornos y condiciones socioestructurales que los

contribuyen a generar (Conrad, 2013). Así, no es frecuente encontrar un análisis crítico de las dinámicas institucionales y sociales que generan malestares en el entorno universitario (como en casi ningún otro entorno laboral, social o educativo), y en concreto, en el alumnado de doctorado.

Estudios recientes a nivel internacional han evidenciado que los y las estudiantes de doctorado experimentan altos niveles de ansiedad y depresión, muy superiores a los de la población general, así como a otras poblaciones similares (Hazell et al., 2020; Levecque et al., 2017). Una revisión sistemática realizada previa a la pandemia de COVID-19 encontró que las prevalencias oscilaban entre el 36,3 % y el 55,9 % (Hazell et al., 2020). De igual manera, otro metaanálisis también resultó en que el 43 % de los y las estudiantes de doctorado tenían síntomas de depresión (Guo et al., 2021). Otros estudios, también anteriores a 2020, indicaron que, de los doctorandos en el área de ciencias de la salud en China, el 23,7 % mostraban signos de depresión y el 20 % de ansiedad (Liu et al., 2019), mientras que en el contexto estadounidense, con alumnado de todas las áreas, estos porcentajes se quedaban en el 12,7 % y el 22,9 % para cada trastorno respectivamente (Jones-White et al., 2022). Así, mientras algunos estudios no muestran diferencias significativas según las disciplinas o áreas de conocimiento en las que el alumnado realiza su tesis doctoral después de controlar por otros aspectos académicos (Jones-White et al., 2022), otros estudios sí encuentran dichas diferencias, aunque no siempre en la misma dirección. Por ejemplo, en un estudio en Suecia, se encontró que la salud mental era peor entre quienes están en áreas de ciencias e ingeniería (Keloharju et al., 2024), mientras que en otro estudio en estados unidos era el alumnado de ciencias sociales, artes y humanidades el que presentaba mayores probabilidades de síntomas de depresión y ansiedad (Allen et al., 2022).

En términos comparativos con otras poblaciones, una revisión sistemática con meta-análisis encontró que quienes realizan el doctorado presentan peor salud mental en comparación con la población general (Hazell et al., 2020), pero también respecto a otros estudiantes de posgrado, esto es, a estudiantes de máster (Guo et al., 2021), o tomando como referencia a trabajadores con estudios universitarios de similar edad (Hazell et al., 2021). Un estudio en Bélgica, que comparó el estado de salud mental de las personas doctorandas respecto a tres poblaciones con estudios universitarios, mostró que éstas tenían una probabilidad de mala salud mental de 2,43 veces mayor en comparación con la población general con estudios universitarios, 2,84 veces mayor que las personas trabajadoras de estudios universitarios y 1,85 mayor que el alumnado cursando estudios de grado (Levecque et al., 2017).

Los estudios internacionales muestran además que hay factores de riesgo que establecen diferencias significativas en la salud mental de este grupo de estudiantes.

Algunos de ellos tienen que ver con aspectos individuales, como los sociodemográficos o los psicológicos, pero otros refieren a aspectos académicos y organizacionales, es decir, a cómo se producen las relaciones y de qué manera las personas doctorandas forman parte del entorno universitario (factores contextuales). Comenzando por los primeros, son las mujeres las que suelen presentar peor estado de salud mental (Hazell et al., 2020), de forma similar a como sucede en la población general (Bacigalupe et al., 2022), así como en el caso de personas más jóvenes (Levecque et al., 2017) y aquellas trans o no binarias (Jones-White et al., 2022). Por otro lado, también parecen apuntarse diferentes factores protectores, entre los que destacan una mayor confianza en el propio rendimiento académico (Hazell et al., 2020; Liu et al., 2019), así como la capacidad de autocuidado y para desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés (Hazell et al., 2020).

En relación a los aspectos académicos y organizacionales que pueden tener un impacto en la salud mental, destacan las relaciones que se establecen entre la persona doctoranda y el entorno en el que realiza la tesis. Así, la calidad de la relación con la persona que dirige la tesis es uno de los factores clave asociados al bienestar emocional (Berry et al., 2020; Hazell et al., 2024; Liu et al., 2019) y, en especial, un estilo de dirección inspiracional puede resultar un factor de protección (Levecque et al., 2017). Asimismo, la falta de apoyo social y la percepción de aislamiento o soledad perjudican la salud mental de los y las doctorandas (Hazell et al., 2020). Además, algunos estudios también aluden a los estresores económicos que envuelven los periodos doctorales, en los que son habituales situaciones de inseguridad laboral y precariedad financiera (Acker y Haque, 2015; Jones-White et al., 2022), vinculados en ocasiones a la presión por el cumplimiento de los plazos para la finalización de la tesis y el agotamiento de la financiación (Cornwall et al., 2019).

En el contexto español, son escasos los estudios que abordan la salud mental de doctorandos/as, aunque los resultados son similares a los encontrados en otros contextos internacionales. Recientemente, un estudio realizado por el Ministerio de Universidades y el Ministerio de Sanidad acerca de la salud mental en el estudiantado de las universidades españolas, encontró que el 39 % de estudiantes de doctorado presentaban sintomatología de depresión y un 42 % de ansiedad, además de que cerca del 20 % presentaba insomnio clínico o grave (Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad, 2023). Asimismo, un estudio realizado en la Universidad Complutense de Madrid encontró que un 43,6 % de las personas doctorandas tenían síntomas de depresión y un 58,7 % síntomas de ansiedad, siendo más prevalentes en mujeres que en hombres, entre aquellos/as con más años matriculados en el programa de doctorado, así como entre quienes tenían más

dificultades para gestionar sus emociones (Estupiñá et al., 2024). En este mismo sentido, un estudio previo a la pandemia de COVID-19 realizado con doctorandos de distintas universidades españolas mostró unos altos niveles de *burnout*, especialmente en términos de desgaste emocional, encontrando como factores predictores tanto aquellos de tipo psicológico —como la inteligencia emocional o la resiliencia— como también aquellos de tipo relacional vinculados a la satisfacción con la persona directora de la tesis (Sorrel et al., 2020). Recientemente, un estudio transcultural entre México y España reveló que las personas doctorandas en España tienen peores indicadores de bienestar emocional que sus pares mexicanas, y se sugiere la influencia de los factores sistémicos, como el clima institucional y la percepción del apoyo social, como más determinantes que los factores individuales (Jiménez-Villamizar et al., 2025).

Sin embargo, la gran mayoría de los estudios, y en concreto los realizados en España, han venido desarrollándose desde una perspectiva psicologista e individualizadora, careciendo en muchos casos de un enfoque que atienda a los determinantes sociales de la salud mental en el entorno académico. En este sentido, más allá de examinar las prevalencias de problemas de salud mental entre el alumnado de doctorado, nuestro interés se centró en explorar los factores socioestructurales que inciden en su bienestar. Por tanto, el objetivo principal de este trabajo fue conocer las condiciones académicas, organizacionales y relacionales, en las que se desarrollan los estudios de doctorado y su relación con el bienestar emocional en el alumnado de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

METODOLOGÍA

Diseño, población y datos del estudio

Se diseñó un estudio descriptivo de tipo transversal mediante una encuesta realizada *ad hoc* y dirigida al alumnado de doctorado de la UPV/EHU. La producción de datos se realizó entre febrero y marzo de 2023 mediante el envío individualizado (con recordatorio) de un cuestionario *online* a las direcciones de correo electrónico del alumnado matriculado en cualquier programa de doctorado de la UPV/EHU. Se excluyó al alumnado que se había matriculado por primera vez en septiembre de 2022, dado el reciente inicio de su trabajo de tesis doctoral y, por tanto, la no pertinencia de analizar el proceso de realización del doctorado y su relación con el bienestar emocional. El universo, así establecido, lo formaban 3107 alumnos y alumnas. El estudio se realizó en colaboración con la Escuela de Doctorado de la UPV/EHU, lo que permitió el acceso a los datos de contacto (correo electrónico institucional), así como a las características sociodemográficas y académicas básicas de dicho alumnado

(sexo, edad, área de conocimiento, dedicación completa o parcial, antigüedad en el programa). Ello permitió no solo que la muestra fuera exhaustiva, es decir, que todo el universo fuera invitado a participar, sino poder comparar las principales características de la muestra final obtenida con las del universo. Así, de cara a mejorar la representatividad de la muestra final de respuestas y para valorar el posible sesgo de autoselección de las personas (por ejemplo, aquellas con peor situación emocional), se seleccionó una muestra aleatoria estratificada según antigüedad en el programa, cuyas respuestas fueron recogidas siguiendo el mismo procedimiento que para el conjunto de la población, pero en un archivo separado. Así, se pudieron comparar las características de la muestra que había respondido procedente del envío a todo el universo y las de la muestra aleatoria en relación tanto a las principales variables descriptivas, esto es, la distribución por sexo, área de conocimiento y antigüedad en el programa de doctorado, como también en relación a las variables de interés (bienestar emocional). La comparativa mostró una similar distribución tanto en las características sociodemográficas como académicas y en las relativas a la salud mental. La muestra final fue de 625 casos, aunque debido a los valores perdidos en algunas variables, los análisis presentes en este artículo se realizaron con una muestra de 551 casos.

Para el diseño del cuestionario se realizaron reuniones de contraste inicial tanto con personas responsables de la Escuela de Doctorado como con representantes electos/as del alumnado, lo que permitió identificar algunos elementos clave a considerar en el cuestionario¹. Además, se realizó un pretest cualitativo mediante entrevista cognitiva (Martín y González-Rábago, 2019) con personas doctorandas de diferentes áreas de conocimiento y en diferentes momentos de realización de la tesis (n = 5). Este pretest cualitativo sirvió para la detección de errores en el proceso de diseño del cuestionario, así como para la mejora de la comprensión y eficacia de las preguntas. Como resultado, se realizaron cambios en algunas preguntas, se redujo la cantidad de las mismas y se ordenó el cuestionario para mejorar la fluidez del mismo. El cuestionario se puso a disposición para su autocumplimentación en tres idiomas (castellano, euskera e inglés) a través de la plataforma Encuestafacil. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad del País Vasco (n.º referencia M10_2022_119).

Variables y análisis

Para la descripción de las condiciones académicas y organizacionales en las que se realiza de la tesis doctoral se seleccionaron las siguientes variables: años en el

¹ La estructura del cuestionario, las preguntas, las variables y los primeros análisis del estudio completo pueden consultarse en Cristina Blanco et al. (2024).

programa de doctorado, estadio de realización de la tesis, existencia de contrato laboral y pertenencia a grupo de investigación. En cuanto a los aspectos relacionales, se consideraron el sentimiento de aislamiento y la satisfacción con la persona que dirige la tesis. Como variable de bienestar emocional se usó la presentación de síntomas de depresión y ansiedad medidos a través del Mental Health Inventory (MHI-5), una escala de 5 ítems de la versión española del SF-36 (Vilagut et al., 2005) que se utiliza para detectar el riesgo de depresión y ansiedad. La puntuación del MHI-5 se calculó añadiendo las puntuaciones de los cinco ítems, estableciéndose como punto de corte para diferenciar entre mala y buena salud mental los 52 puntos (sobre 100), en línea con otros estudios (Bültmann et al., 2006). En función de las respuestas dadas a los ítems, la lectura a realizar es que, a mayor puntuación obtenida, mejor es la salud mental, mientras que a una menor puntuación obtenida le corresponde peor salud mental. Así, para la correcta interpretación de resultados, debemos tener en cuenta que la mala salud mental está referida a aquellas personas que puntuaron por debajo de 52 puntos en el MHI-5.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de la muestra según área de conocimiento, calculando valores absolutos y relativos para las variables categóricas, así como la media y desviación típica para las variables cuantitativas. En segundo lugar, se realizó un análisis bivalente mediante tablas de contingencia entre las condiciones de realización de la tesis doctoral y el bienestar emocional, y se calculó la significatividad de las diferencias mediante pruebas de chi-cuadrado.

Para analizar la asociación entre el bienestar emocional y las características tanto sociodemográficas como académicas, así como con las condiciones de realización del doctorado, se calcularon razones de prevalencias (RP) y sus intervalos de confianza (IC 95 %) mediante modelos de regresión de Poisson. Se consideraron como variables independientes el sexo, la edad, el área de conocimiento, el estadio de realización de la tesis, la pertenencia a grupo de investigación, el sentimiento de aislamiento y la satisfacción con la persona directora.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra las características de la muestra según área de conocimiento. En primer lugar, en términos globales, podemos observar que el 60,3 % de las personas doctorandas que respondieron al cuestionario son mujeres, tienen una media de edad de 31,3 años, un 54,4 % lleva entre tres y cinco años matriculada, un 48,7 % se encuentra en un estadio intermedio de la tesis, mientras que un 37,3 % están finalizando la misma. El 31,5 % nunca ha tenido un contrato predoctoral asociado a la realización de la tesis, mientras un 11,1 % ha tenido contrato en el pasado, pero ya no lo tiene, y un 57,5 % tenía contrato en el momento de realización de la encuesta. La gran mayoría realiza la tesis integrada en un grupo de investigación, el 73,3 %, frente a un 26,6 % que no tiene grupo. Cerca del 30 %

Tabla 1. Características de la muestra, total y según áreas de conocimiento

	Artes y humanidades		Ciencias sociales y jurídicas		Ciencias de la salud		Ciencias		Ingeniería y arquitectura		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sexo*												
Hombre	34	34,0	55	43,3	20	22,7	62	42,5	48	53,3	219	39,7
Mujer	66	66,0	72	56,7	68	77,3	84	57,5	42	46,7	332	60,3
Edad (media y DT)*	34,5	11,45	34,5	9,87	29,7	7,02	28,2	5,1	30,1	6,59	31,3	8,67
Años en el programa*												
2 años o menos	34	30,4	43	31,2	26	25,0	69	41,6	39	38,6	211	34,0
3-5 años	63	56,3	70	50,7	66	63,5	86	51,8	53	52,5	338	54,4
Más de 5 años	15	13,4	25	18,1	12	11,5	11	6,6	9	8,9	72	11,6
Estadio realización tesis												
Iniciando	21	18,6	21	15,1	12	11,5	23	13,8	10	9,9	87	13,9
Intermedio	51	45,1	64	46,0	53	51,0	86	51,5	50	49,5	304	48,7
Finalizando	41	36,3	54	38,8	39	37,5	58	34,7	41	40,6	233	37,3
Contrato laboral*												
Nunca	50	44,6	73	52,5	31	29,8	19	11,4	23	22,8	196	31,5
Sí, en el pasado	10	8,9	16	11,5	13	12,5	17	10,2	13	12,9	69	11,1
Sí, actualmente	52	46,4	50	36,0	60	57,7	131	78,4	65	64,4	358	57,5
Grupo de investigación*												
Sí	70	62,5	69	49,6	84	80,8	152	91,0	82	81,2	457	73,4
No	42	37,5	70	50,4	20	19,2	15	9,0	19	18,8	166	26,6
Sentimiento de aislamiento*												
Nada	13	12,3	17	12,7	25	27,2	44	28,9	17	18,7	116	20,2
Algo	17	16,0	23	17,2	30	32,6	49	32,2	31	34,1	150	26,1
Bastante	29	27,4	34	25,4	22	23,9	35	23,0	20	22,0	140	24,3
Mucho	47	44,3	60	44,8	15	16,3	24	15,8	23	25,3	169	29,4
Satisfacción con dirección tesis*												
Satisfacción	78	73,6	88	65,7	54	59,3	93	61,2	49	53,3	362	63,0
Insatisfacción	28	26,4	46	34,3	37	40,7	59	38,8	43	46,7	213	37,0

Nota: *P-valor mediante prueba de chi-cuadrado < 0,05. Realizada a partir de la encuesta "El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU".

se siente muy aislado/a, un 24,3 %, bastante aislado/a, mientras que el 26,1 % y el 20,2 % indican que se sienten algo o nada aislado/a, respectivamente. Finalmente, el 63 % de los y las doctorandas dice encontrarse satisfecho/a con la persona que les dirige la tesis.

Por otro lado, como se puede apreciar en la Tabla 1, el perfil sociodemográfico, así como las condiciones de realización de la tesis, muestran diferencias entre personas doctorandas de distintas áreas de conocimiento. Así, se aprecia una mayor feminización en las áreas de artes y humanidades (66 %) y de ciencias de la salud (77,3 %), siendo también mayoría las mujeres en ciencias y en ciencias sociales y jurídicas (57,5 % y 56,7 %), respectivamente, mientras que en ingeniería y arquitectura hay una mayor presencia de hombres (53,3 %). Además, la edad media también es más alta entre las personas doctorandas en las áreas de artes y humanidades y de ciencias sociales y jurídicas (34,5 años), frente al resto de áreas que se sitúan cerca de los 30 años. En relación a la antigüedad en el programa de doctorado, son de nuevo aquellas personas de artes y humanidades y de ciencias sociales y jurídicas las que llevan más años matriculadas, aunque son escasas las diferencias en términos de en qué estadio de realización se encuentran, no siendo significativas entre áreas.

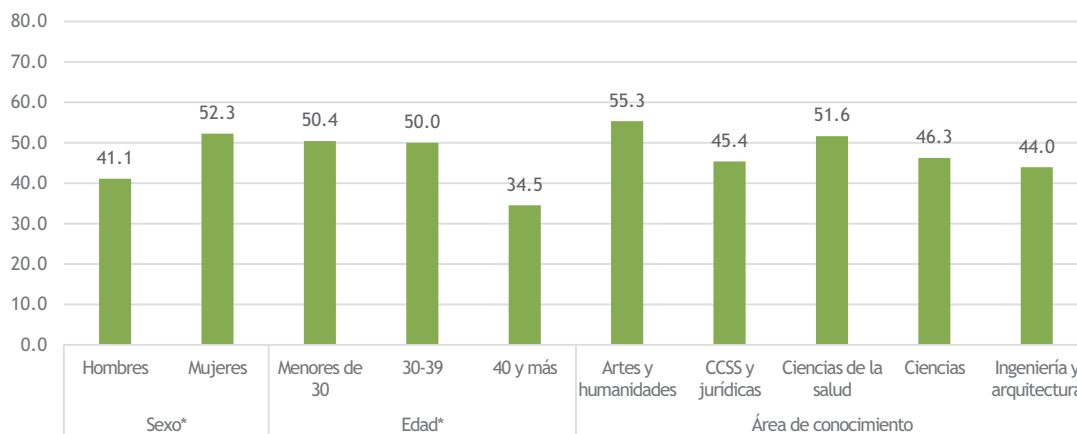
Respecto al contrato laboral, éste es más frecuente en ciencias, en donde casi el 90 % ha tenido o tiene actualmente contrato, frente a alrededor del 70-80 % en ciencias de la salud y en ingeniería y arquitectura, mientras que en artes y humanidades el 44,6 % no ha tenido nunca contrato predoctoral, porcentaje que se eleva al 52,5 % entre las doctorandas de ciencias sociales y jurídicas. Esto parece vincularse también al hecho de pertenecer a un grupo de investigación, que sigue la misma distribución, siendo muy poco frecuente no estar asociado a ningún grupo entre las personas doctorandas de ciencias, ciencias de la salud e ingeniería y arquitectura, mientras que son más del 50 % en el caso de las de ciencias sociales y jurídicas. De igual forma, son aquellas personas de áreas en las que existe menor contratación y menor pertenencia a grupos de investigación en donde el sentimiento de aislamiento es más prevalente; alrededor del 44 % dice sentirse muy aislado/a, pero son también en estas áreas en donde encontramos una mayor satisfacción con las personas directoras de tesis, con el 73,6 % satisfechas en artes y humanidades y el 65,7 % en ciencias sociales y jurídicas, mientras que el porcentaje se reduce hasta el 53,3 % entre las de ingeniería y arquitectura o al 59,3 % entre las de ciencias de la salud.

Cuando entramos a analizar la distribución del bienestar emocional según estas características y condiciones de realización del doctorado, se observan importantes diferencias. En primer lugar, en las Figuras 1 y 2, se aprecia que las mujeres presentan en mayor proporción síntomas de ansiedad y depresión, el 52,3 %

frente al 41,1 % en el caso de los hombres, y que son aquellas personas menores de 40 años las que presentan peor salud mental, con proporciones del 50 % frente a algo más de una de cada tres en el caso de las de 40 y más años. Por áreas de conocimiento, sin embargo, no se muestran diferencias estadísticamente significativas, aunque sí se observa una mayor prevalencia de mala salud mental entre aquellas personas matriculadas en algún programa de doctorado del área de artes y humanidades (55,3 %) o de ciencias de la salud (51,6 %), mientras que en el resto de áreas la prevalencia es de alrededor del 45 %.

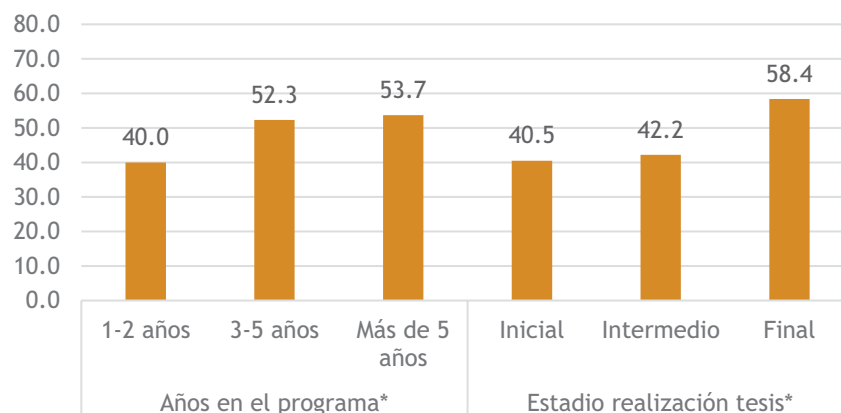
Por otro lado, se observa un patrón claro en las prevalencias de salud mental según el tiempo de realización de la tesis. Así, en términos de antigüedad en el programa

Figura 1. Prevalencia (%) de mala salud mental según sexo, edad y área de conocimiento



Nota: *P-valor mediante prueba de chi-cuadrado < 0,05. Realizada a partir de la encuesta “El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU”.

Figura 2. Prevalencia (%) de mala salud mental según años en el programa y estadio de realización de la tesis

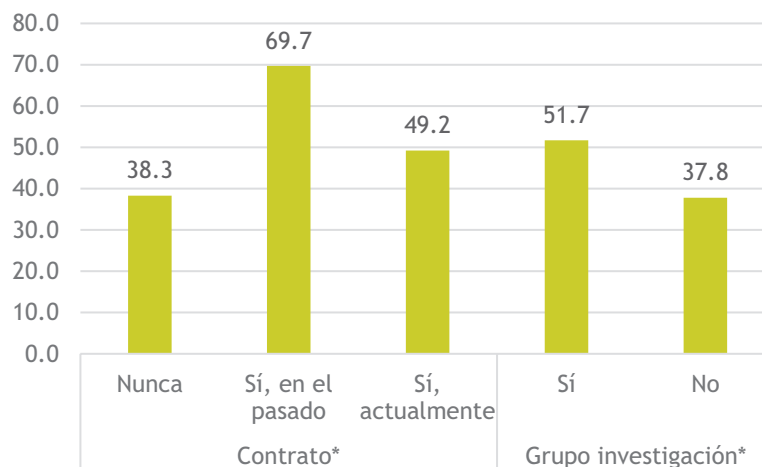


Nota: *P-valor mediante prueba de chi-cuadrado < 0,05. Realizada a partir de la encuesta “El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU”.

de doctorado, se muestra una peor salud mental entre quienes llevan entre uno y dos años², observándose un salto de más de 12 puntos porcentuales respecto a quienes llevan entre tres y cinco años. En este mismo sentido, aquellas personas que están en un estadio de realización de la tesis final presentan una prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión mayor, del 58,4 %, frente a quienes se encuentran en estadios iniciales o intermedios (40,5 % y 42,2 %, respectivamente).

En segundo lugar, respecto a las condiciones más de tipo laboral y organizacional, los datos muestran que son aquellas personas que han tenido en el pasado contrato predoctoral quienes en mayor medida expresan una mala salud mental, alcanzando casi el 70 % de este grupo (ver Figura 3). Sin embargo, disfrutar de un contrato predoctoral en la actualidad no parece ser un elemento protector de la salud mental, ya que en este grupo el 49,2 % presenta síntomas de ansiedad y depresión, mientras que es en el grupo de doctorandos/as que nunca han tenido un contrato predoctoral entre quienes la prevalencia de problemas de salud mental es más baja, un 38,3 %. Estos datos invitan a pensar, por un lado, en el perfil de aquellas personas que nunca han tenido un contrato laboral y bajo qué otras circunstancias laborales y vitales se encuentran realizando la tesis, las cuales parecen ser más protectoras de la salud mental y, por otro lado, la escasa protección frente a situaciones de precariedad laboral que ofrecen los contratos predoctorales. A ello seguramente se le añade el efecto estresor de las exigencias y expectativas que se derivan de contar con un contrato predoctoral.

Figura 3. Prevalencia (%) de mala salud mental según tenencia de contrato laboral y pertenencia a grupo de investigación

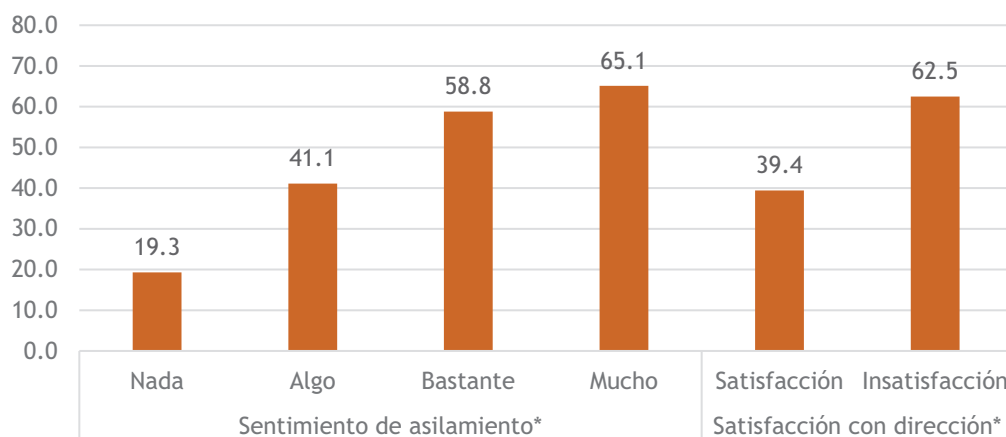


Nota: *P-valor mediante prueba de chi-cuadrado < 0,05. Realizada a partir de la encuesta “El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU”.

² Únicamente las personas con al menos un año de antigüedad fueron parte de la muestra encuestada, excluyendo del envío del cuestionario a aquellas que se habían matriculado por primera vez en el curso 2022-2023.

Finalmente, los aspectos relacionales vinculados al desarrollo de la tesis doctoral se muestran como de gran importancia para el bienestar emocional de doctorandas y doctorandos. Así, aquellas personas con un mayor sentimiento de aislamiento a la hora de realizar la tesis muestran peor salud mental (ver Figura 4). Entre quienes se sienten muy aisladas, el 65,1 % tienen síntomas de depresión y ansiedad, porcentaje que se reduce al 58,8 % y al 41,1 % entre aquellas que se sienten bastante y algo aisladas, respectivamente, mientras que alcanza solo el 19,3 % entre las que no se sienten aisladas.

Figura 4. Prevalencia (%) de mala salud mental según sentimiento de aislamiento y satisfacción con la dirección de la tesis



Nota: *P-valor mediante prueba de chi-cuadrado < 0,05. Realizada a partir de la encuesta “El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU”.

Mantener una relación satisfactoria con la persona directora de la tesis doctoral también está muy relacionado con el bienestar emocional, ya que, entre aquellas personas insatisfechas con dicha relación, el 62,5 % tiene mala salud mental, mientras que entre las que sí están satisfechas con la dirección, la prevalencia alcanza el 39,4 %.

A continuación, se muestran los factores más asociados con presentar una mala salud mental entre los y las doctorandas. Como se observa en la Tabla 2, la probabilidad de mala salud mental es un 25 % superior entre mujeres que entre hombres (RP: 1,255; IC95 %: 1,054-1,495). Asimismo, la edad muestra una relación con la salud mental, siendo menor el riesgo de malestar emocional a medida que aumenta la edad (RP: 0,985; IC95 %: 0,971-0,999). Por otro lado, como veíamos en el análisis de la distribución del bienestar emocional según áreas de conocimiento, aunque existen diferencias entre alumnado de diferentes áreas, estas no son significativas y, por tanto, no parece existir una mayor probabilidad de mala salud mental en unas áreas frente a otras. En relación al estadio de realización de

la tesis, los resultados muestran que es el momento final de tesis el que parece aumentar el riesgo de mala salud mental, siendo un 36 % más alto dicho riesgo entre quienes están terminando frente a quienes se encuentran en momentos iniciales de realización (RP: 1,360; IC95 %: 1,021-1,812).

Tabla 2. Factores asociados al mal estado de salud mental

	RP (IC95 %)
Sexo	
Hombres	1
Mujeres	1,255 (1,054-1,495)*
Edad	0,985 (0,971-0,999)*
Área de conocimiento	
Ingeniería y arquitectura	1
Artes y humanidades	1,218 (0,918-1,617)
Ciencias	1,115 (0,848-1,465)
Ciencias de la salud	1,237 (0,917-1,668)
CCSS y jurídicas	1,059 (0,792-1,417)
Estadio realización tesis	
Inicial	1
Intermedio	1,027 (0,767-1,374)
Final	1,360 (1,021-1,812)*
Grupo investigación	
No	1
Sí	1,413 (1,121-1,781)*
Sentimiento aislamiento	
Nada	1
Algo	2,043 (1,339-3,117)*
Bastante	2,779 (1,843-4,189)*
Mucho	3,441 (2,287-5,177)*
Satisfacción con dirección tesis	
Satisfacción	1
Insatisfacción	1,226 (1,031-1,459)*

Nota: *Diferencias significativas. Realizada a partir de la encuesta “El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU”.

En cuanto a la pertenencia a un grupo de investigación, los resultados muestran que pertenecer a un equipo aumenta la probabilidad de mala salud mental, cuestión que nos invita a pensar en la influencia de otros elementos que se dan en las dinámicas de dichos grupos y que, más allá del efecto positivo que podría estimarse, pueden estar afectando al bienestar emocional de doctorandos y doctorandas.

Así, quienes realizan la tesis en el marco de un grupo tienen un 41 % más de probabilidad de sufrir mala salud mental (RP: 1,413; IC95 %: 1,121-1,781).

Por último, el sentimiento de aislamiento aumenta las probabilidades de presentar una mala salud mental, siendo más alto el riesgo cuanto mayor es dicho sentimiento. Así, quienes se sienten algo aislados/as tienen el doble de probabilidad de sufrir malestar emocional (RP: 2,043; IC95 %: 1,339-3,117), siendo más de tres veces superior en el caso de las personas con un alto sentimiento de aislamiento (RP: 3,441; IC95 %: 2,287-5,177).

Asimismo, la satisfacción con la dirección de tesis está también asociada con la salud mental. De hecho, quienes se encuentran insatisfechos/as tienen un riesgo un 22 % mayor de presentar síntomas de depresión y ansiedad respecto a quienes se encuentran satisfechos/as con la persona que les dirige la tesis (RP: 1,226; IC95 %: 1,031-1,459).

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio muestran un importante malestar emocional entre las y los doctorandos, parte del cual aparece asociado a diversos factores laborales, organizacionales y relacionales. En primer lugar, es destacable que este colectivo muestra prevalencias muy superiores de depresión y ansiedad a las de la población general (en más de 20 puntos porcentuales) y también de grupos etarios similares (en más de 25 puntos porcentuales) si los comparamos con los datos de la Encuesta de Salud de Euskadi de 2023. Esta peor salud mental en relación con la población general coincide con lo reflejado en diversos estudios internacionales (Hazell et al., 2020), lo cual también queda patente incluso al compararlo con otros estudiantes universitarios (Hazell et al., 2021; Levecque et al., 2017) o estudiantes de posgrado (Guo et al., 2021). Nuestros resultados, además, son coincidentes con los datos obtenidos en dos estudios en el contexto español, con prevalencias muy similares (Estupiñá et al., 2024; Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad, 2023).

En segundo lugar, nuestro estudio muestra diferencias notables en la prevalencia de los síntomas de ansiedad y depresión según diversas características sociodemográficas y académicas, ya que, al igual que ocurre en otros estudios internacionales (Hazell et al., 2020; Levecque et al., 2017), son las mujeres las que presentan mayores niveles de malestar emocional, así como en el caso de aquellas personas más jóvenes. En cuanto a la salud mental según áreas de conocimiento, nuestros resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas, al igual que se concluyó en una revisión de estudios en Estados Unidos (Jones-White et al., 2022). Sin embargo, otros estudios sí observaron diferencias, como en el caso de un estudio en Suecia (Keloharju et al., 2024) u otro en Estados Unidos (Allen

et al., 2022), por lo que parece que los resultados no son del todo consistentes en la literatura respecto a la influencia de la disciplina o área de conocimiento, y nos invitan a pensar en la importancia de comprender otras condiciones asociadas para explicar su relación con la salud mental.

Por otro lado, los aspectos laborales muestran una relación compleja con la salud mental de las personas doctorandas. Aunque podría suponerse que un contrato predoctoral garantizaría estabilidad y, por lo tanto, una mayor protección frente a problemas emocionales, los resultados indican que este tipo de contrato no es protector frente a la mala salud mental. Así, son quienes nunca han tenido un contrato predoctoral los que reportan una prevalencia mucho más baja (38,3 %), frente a aquellos que han tenido contratos en el pasado, que alcanzan casi el 70 % de síntomas de ansiedad y depresión. Es conocida la precariedad, especialmente en términos salariales, de los contratos predoctorales en el contexto español y, además, su finalización antes de la conclusión de la tesis doctoral, indudablemente, expone a una inseguridad económica que también se ha evidenciado en otras investigaciones relacionada con mala salud mental (Acker y Haque, 2015; Jones-White et al., 2022). Esta inseguridad puede generar tensiones adicionales debido a la presión por cumplir con las expectativas académicas en los plazos marcados (Cornwall et al., 2019), lo cual se vincula con otro de los resultados más claros de nuestro estudio, esto es, la influencia del momento de realización de la tesis sobre la salud mental. Así, son aquellas personas que se encuentran en la fase final de su tesis las que tienen un riesgo un 36 % mayor de sufrir malestar emocional en comparación con aquellas que están en las fases iniciales o intermedias.

Un aspecto organizacional relevante es la pertenencia a un grupo de investigación, que podría percibirse como un factor de apoyo en el proceso de realización de la tesis, pero que en nuestros datos parece estar relacionado con un mayor riesgo de problemas emocionales. Los resultados muestran que quienes forman parte de un grupo tienen más probabilidad de sufrir mala salud mental en comparación con aquellos que no están integrados en ninguno. Este hallazgo sugiere que la pertenencia a grupos de investigación podría estar asociada a dinámicas competitivas o tensiones adicionales y, por tanto, sería necesario analizar de forma más concreta cuestiones como el efecto de una estructura más o menos jerárquica dentro de estos grupos de investigación, o el clima académico y laboral en los mismos, para entender si éstas tienen un peso explicativo importante en la relación entre pertenecer a un grupo y la salud mental. Sin embargo, nuestros datos no alcanzan a medir estas cuestiones, por lo que resulta crucial analizar de forma específica las dinámicas internas de estos equipos para comprender mejor cómo afectan al bienestar emocional de las y los doctorandos.

Nuestros resultados también muestran la relevancia de los aspectos relacionales en el entorno académico durante el doctorado. Así, sentirse aislado/a tiene un impacto negativo en la salud emocional, al igual que se ha mostrado en muy diversos estudios con población general acerca de la relación entre la soledad no deseada y la salud (Hawkley y Cacioppo, 2010; Martín y González-Rábago, 2021). Además, la relación con la persona directora de la tesis también muestra un aspecto crucial, de forma consistente con la literatura internacional (Berry et al., 2020; Hazell et al., 2024; Levecque et al., 2017; Liu et al., 2019), aunque los resultados a nivel español son ambivalentes, no siendo un factor significativo en un estudio realizado en la Universidad Complutense de Madrid (Estupiñá et al., 2024), aunque sí relacionado con el *burnout* de los doctorandos (Sorrel et al., 2020).

Nuestros resultados no están exentos de limitaciones, algunas relacionadas con el propio diseño cuantitativo por encuesta del estudio. Por un lado, como cualquier estudio de tipo transversal, no permite establecer relaciones causales, pudiendo únicamente mostrar tendencias en la asociación entre las condiciones académicas y organizativas y la salud mental, así como tampoco examinar su evolución a lo largo del proceso de doctorado. Por otro lado, en términos de representatividad de la muestra, aunque la recogida de datos se realizó mediante un muestreo exhaustivo, enviando el cuestionario a toda la población objeto de estudio, la tasa de respuesta fue del 20 %, lo cual podría presentar un sesgo de selección (especialmente entre quienes estuvieran más motivados a participar dada una mayor afectación emocional). Sin embargo, la comparación de los resultados con los de la muestra aleatoria estratificada permitió valorar la posible autoselección, mostrando que presentaba una distribución similar tanto en las características socioemográficas como académicas, y en las relativas a la salud mental. En todo caso, nuestro interés principal no consistía en establecer la prevalencia de malestar emocional en el alumnado de doctorado, sino en analizar los factores contextuales y organizativos relacionados con dicho malestar.

Finalmente, el estudio, con los datos disponibles, ha explorado diversas condiciones que pueden asociarse con el bienestar emocional de este colectivo, sin perjuicio de que existan otros posibles elementos relacionados como pudieran ser las redes de apoyo externas, la conciliación trabajo-vida personal u otros condicionantes personales no vinculados a la realización de la tesis. Asimismo, algunos de los resultados expuestos, aparentemente paradójicos, requerirían de un acercamiento cualitativo que ofreciera claves para una comprensión más profunda, como es el caso de la pertenencia a grupos de investigación como factor de malestar. Sería importante comprender, mediante el discurso de las personas

protagonistas, las dimensiones que afectan al bienestar emocional y sus interacciones en el conjunto de las vidas personales. Estudios basados en grupos de discusión y entrevistas cualitativas nos ofrecerían un conocimiento más comprensivo y holístico de la situación de este grupo de población.

Dicho lo anterior, consideramos que este estudio evidencia el peso y la importancia que tienen algunas cuestiones sociales, relacionales y organizativas en el malestar emocional del alumnado de doctorado, incrementando la evidencia empírica de estudios previos en este sentido y ubicándola en el contexto español; pero sobre todo en un contexto económico y social occidental de enorme exigencia profesional y personal, y que prima la eficacia y la productividad sobre los aspectos más eminentemente humanos de la vida.

En este sentido, profesiones de gran esfuerzo intelectual muestran los efectos de estas exigencias sobre la salud mental de las personas. Ciertamente, se puede argumentar que los análisis sobre bienestar emocional basados en autoreportes arrojan proporciones mayores de malestar que los estudios basados en diagnósticos clínicos (Keloharju et al., 2024). Aun así, y dado que no planteamos un estudio clínico sobre salud mental, es importante conocer la percepción que las personas tienen de su salud mental. Y parece evidente que la percepción del alumnado de doctorado de muchos países muestra un malestar mayor que la de otros grupos de población. Por otro lado, la pretensión de este estudio no era medir de forma explícita la salud mental de los y las doctorandas, sino identificar aspectos contextuales, relacionales y organizativos que pudiesen afectar a su bienestar. Así pues, nuestras conclusiones pasan por reconocer estas dimensiones con la finalidad de resaltar la importancia de implementar medidas que realmente incidan sobre ellas, reduciendo el malestar de los y las doctorandas.

Recientemente existe cada vez un mayor interés por entender la salud mental de las personas desde un enfoque biopsicosocial. Sin embargo, la mayoría de los estudios aporta medidas para mejorar la salud mental focalizadas exclusivamente en los individuos y menos en los contextos socioestructurales en los que estos se desenvuelven. Ciertamente, cuestiones como la resiliencia, la tolerancia a la frustración, el equilibrio mental, etc., son factores individuales que inciden directamente en el bienestar emocional. Y además son reformables; se puede actuar sobre ellos con cierta facilidad, rapidez y eficacia. Esta perspectiva, sin embargo, olvida que hay otros aspectos que inciden tanto o más en la salud mental y que pueden minar peligrosamente los recursos individuales de afrontamiento.

En este sentido, ya existen estudios que plantean iniciativas interesantes algo más orientadas a la estructura organizativa de los programas de doctorado para mitigar los efectos del aislamiento, la soledad y el estrés competitivo. Iniciativas

como los “retiros de escritura” (Vincent et al., 2023) o la oferta por parte de las universidades de servicios de apoyo psicológico especializados y familiarizados con las exigencias de la productividad (Naumann et al., 2022; Vincent et al., 2023); favorecer la creación de redes y relaciones sociales en los centros o crear nuevas perspectivas laborales para doctorandos a través de la creación de puestos de trabajo que requieran nivel doctoral más allá del mundo científico y académico (Naumann et al., 2022). De hecho, se trata de iniciativas que ya se están implementando en muchas universidades españolas, aunque con diferente intensidad. Un ejemplo es el programa *Third Half* de la Universidad Autónoma de Barcelona, en el que, mediante diferentes actividades (gamificación, actividades en la naturaleza, técnicas de psicología positiva, actividad física y mentoría entre iguales), intenta promover bienestar emocional entre estudiantes de doctorado. Este programa ha mostrado un impacto positivo en las personas que han participado, reduciendo los indicadores de afecto negativo, ansiedad y los síntomas de depresión (Jiménez-Villamizar et al., 2024).

Aun así, no dejan de ser medidas enfocadas a la persona, a medio camino entre la oferta de talleres de autogestión o de servicios psicológicos generales (centrados exclusivamente en el sujeto) y el cambio de cultura académica en particular y productiva en general. Es decir, posibilitar la conciliación laboral y familiar entre los y las doctorandas (sometidas a largas jornadas de trabajo sin apenas vacaciones), por ejemplo, puede ser interpretada como una medida favorecedora de la salud mental. Pero si esta medida no se universaliza y se ofrece aislada de otras que incidan en el cambio de mentalidad general, no tendrá ningún efecto, pues será percibida como una forma de quedarse atrás frente a otros en la carrera competitiva.

La prevención y el abordaje de los problemas de salud mental del estudiantado universitario deben ser una prioridad, no solo por el impacto en las vidas de estas personas, sino porque es una inversión en el futuro capital social de nuestras sociedades (Cuijpers et al., 2019). En este sentido, es cierto que es necesario replantear el enfoque con el cual se aborda la salud mental en las universidades y transitar hacia modelos que prioricen el bienestar integral de las personas, cuestionando las estructuras que perpetúan la sobreexigencia y el estrés constante. Las universidades deben fomentar espacios seguros y de apoyo, en los que la colaboración y el cuidado mutuo prevalezcan sobre la competitividad, reconociendo que el bienestar emocional es un componente fundamental del desarrollo académico y profesional. Además, resulta crucial implementar políticas públicas orientadas a mejorar la accesibilidad a servicios de salud mental, la estabilidad económica de los y las estudiantes y la calidad de vida de la juventud, entendiendo que el bienestar emocional no puede ser tratado de forma aislada del

contexto social, económico y político en el cual se desarrolla. Pero todo lo anterior, que conforma un conjunto de medidas abordables a corto y medio plazo que mejorarían, sin duda, el nivel de bienestar emocional individual, debería estar acompañado de una reflexión a largo plazo sobre las sociedades que tenemos y los modelos de vida que, a pesar de los altos niveles de bienestar material que podrían ofrecer el conocimiento y la tecnología actuales, insisten en obviar los rasgos esenciales de lo humano.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las personas que participaron en el estudio, aportando su experiencia personal y profesional. En especial, a quienes respondieron la encuesta, permitiéndonos conocer mejor la situación del alumnado de doctorado en la UPV/EHU, y a quienes colaboraron en las entrevistas cognitivas del pre-test cualitativo, mejorando el cuestionario. También queremos agradecer a Andrés Davila Legerén, Enrique Santamaría Lorenzo e Irati Armentia Marín por su apoyo en el diseño y primeras fases del estudio. Finalmente, agradecemos la colaboración de la Escuela de Doctorado de la UPV/EHU, en particular a Olatz González Abrisketa y Gotzone Barandika Argoitia, por su compromiso con el bienestar emocional del alumnado y su ayuda en la materialización del estudio.

REFERENCIAS

- Acker, Sandra, & Haque, Eve. (2015). The struggle to make sense of doctoral study. *Higher Education Research & Development*, 34(2), 229-241. <https://doi.org/10.1080/07294360.2014.956699>
- Allen, Hannah K.; Lilly, Flavius; Green, Kerry M.; Zanjani, Faika; Vincent, Kathryn B., & Arria, Amelia M. (2022). Substance use and mental health problems among graduate students: Individual and program-level correlates. *Journal of American College Health*, 70(1), 65-73. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1725020>
- Bacigalupe, Amaia; González-Rábago, Yolanda, & Jiménez-Carrillo, Magdalena. (2022). Desigualdad de género y medicalización de la salud mental: Factores socioculturales determinantes desde el análisis de percepciones expertas. *Atención Primaria*, 54(7), 102378. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102378>
- Bericat Alastuey, Eduardo. (2018). *Excluidos de la felicidad. La estratificación social del bienestar emocional en España*. CIS.
- Berry, Clio; Valeix, Sophie F.; Niven, Jeremy E.; Chapman, Laura; Roberts, Paul E., & Hazell, Cassie M. (2020). Hanging in the balance: Conceptualising doctoral researcher mental health as a dynamic balance across key tensions characterising the PhD experience. *International Journal of Educational Research*, 102, 101575. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101575>
- Blanco, Cristina; González-Rábago, Yolanda, & Hein Picó, Pablo. (2024). El trabajo de tesis doctoral y su incidencia en el bienestar emocional del alumnado de doctorado de la UPV/EHU. *Opik-Working Papers/Lan Koadernoak*, 8. <https://www.ehu.eus/documents/d/opik/publicacion-encuesta-doke-octubre-2024>

- Bültmann, Ute; Rugulies, Reiner; Lund, Thomas; Christensen, Karl Bang; Labriola, Merete, & Burr, Hermann. (2006). Depressive symptoms and the risk of long-term sickness absence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(11), 875-880. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0110-y>
- Compton, Michael T., & Shim, Ruth S. (2015). The social determinants of mental health. *Focus*, 13(4), 419-425. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20150017>
- Conrad, Peter. (2013). Medicalization: Changing contours, characteristics and contexts. In William C. Cockerham (Ed.), *Medical sociology on the move: New directions in theory* (pp. 195-214). Springer.
- Cornwall, Jon; Mayland, E. Claire; van der Meer, Jacques; Spronken-Smith, Rachel A.; Tustin, Catherine, & Blyth, Phil. (2019). Stressors in early-stage doctoral students. *Studies in Continuing Education*, 41(3), 363-380. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2018.1534821>
- Cuijpers, Pim; Auerbach, Randy P.; Benjet, Corina; Bruffaerts, Ronny; Ebert, David; Karyotaki, Eirini, & Kessler, Ronald C. (2019). The World Health Organization World Mental Health International College Student initiative: An overview. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1761. <https://doi.org/10.1002/mpr.1761>
- Davies, James. (2022). *Sedados: Cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental*. Capitán Swing.
- Estupiñá, Francisco J.; Santalla, Álvaro; Prieto-Vila, Maider; Sanz, Ana, & Larroy, Cristina. (2024). Mental health in doctoral students: Individual, academic, and organizational predictors. *Psicothema*, 36(2), 123-132. <https://doi.org/10.7334/psicothema2023.156>
- Gunnell, David; Kidger, Judi, & Elvidge, Hamish. (2018). Adolescent mental health in crisis. *BMJ*, 361, k2608. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>
- Guo, Li; Fan, Hui; Xu, Zhijun; Li, Jing; Chen, Ting; Zhang, Zhongyong, & Yang, Kai. (2021). Prevalence and changes in depressive symptoms among postgraduate students: A systematic review and meta-analysis from 1980 to 2020. *Stress and Health*, 37(5), 835-847. <https://doi.org/10.1002/smi.3045>
- Han, Byung-Chul. (2016). *La sociedad del cansancio* (1.ª ed.). Herder.
- Hawkley, Louise C., & Cacioppo, John T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hazell, Cassie M.; Berry, Clio; Haywood, Danielle; Birkett, Jessica; Mackenzie, Jay-Marie, & Niven, Jeremy. (2024). Understanding how doctoral researchers perceive research supervision to impact their mental health and well-being. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25, e12762. <https://doi.org/10.1002/capr.12762>
- Hazell, Cassie M.; Chapman, Laura; Valeix, Sophie F.; Roberts, Paul; Niven, Jeremy E., & Berry, Clio. (2020). Understanding the mental health of doctoral researchers: A mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis. *Systematic Reviews*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01443-1>
- Hazell, Cassie M.; Niven, Jeremy E.; Chapman, Laura; Roberts, Paul E.; Cartwright-Hatton, Sam; Valeix, Sophie, & Berry, Clio. (2021). Nationwide assessment of the mental health of UK Doctoral Researchers. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 8-16. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00983-8>
- Jiménez-Villamizar, María Paola; Martínez-Blanquet, Luis J.; Sanz, Ana, & Muro-Rodríguez, Anna. (2025). Salud mental y bienestar en doctorandos mexicanos y españoles: Un estudio transcultural. *Duazary*, 22, e6404. <https://doi.org/10.21676/2389783X.6404>

- Jiménez-Villamizar, María Paola; Tejada-Gallardo, Claudia; Becerra-Rojas, Angelica; Devoto-Araya, Maximiliano; Fernández-García, María; López-García, Rodrigo; Bonilla, Ivan; Tadić Vujčić, Maja; Mol, Stefan T.; Sanz-Ruiz, Antoni, & Muro-Rodríguez, Anna. (2024). The Third Half: A positive psychoeducational program to promote well-being and mental health among early career researchers. *Psychology, Society & Education*, 16(3), 20-30. <https://doi.org/10.21071/pse.v16i3.17180>
- Jones-White, Daniel R.; Soria, Krista M.; Tower, Erin K. B., & Horner, Olena G. (2022). Factors associated with anxiety and depression among U.S. doctoral students: Evidence from the gradSERU survey. *Journal of American College Health*, 70(8), 2433-2444. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865975>
- Keloharju, Matti; Knüpfer, Samuli; Müller, Dagmar, & Tåg, Joacim. (2024). PhD studies hurt mental health, but less than previously feared. *Research Policy*, 53(8), 105078. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2024.105078>
- Levecque, Katia; Anseel, Frederik; De Beuckelaer, Alain; Van der Heyden, Johan, & Gisle, Lydia. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- Liu, Chunming; Wang, Liang; Qi, Renrong; Wang, Wenjie; Jia, Shuhua; Shang, Dongmei; Shao, Yinan; Yu, Ming; Zhu, Xinyu; Yan, Shichen; Chang, Qian, & Zhao, Yan. (2019). Prevalence and associated factors of depression and anxiety among doctoral students: The mediating effect of mentoring relationships on the association between research self-efficacy and depression/anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 195-208. <https://doi.org/10.2147/prbm.s195131>
- López Sánchez, Oliva. (2022). Bienestar emocional. La simplificación de la vida afectiva en el paradigma hegemónico de la salud mental en tiempos pandémicos. In Luciana Anapios & Claudia Hammerschmidt (Coords.), *Política, afectos e identidades en América Latina* (pp. 283-304). CLACSO.
- Martín, Unai, & González-Rábago, Yolanda. (2019). Metodología cualitativa para enfocar la mirada cuantitativa: La experiencia de los pretest cognitivos aplicados a la Encuesta de Salud del País Vasco. *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 43, 137-158. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24302>
- Martín, Unai, & González-Rábago, Yolanda. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Ministerio de Sanidad. (2024). *Informe anual del Sistema Nacional De Salud 2023*. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnSNS.htm>
- Ministerio de Universidades, & Ministerio de Sanidad. (2023). *La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*. <https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno-Estudio-junio-2023-v4.pdf>
- Naumann, Sandra; Matyjek, Magdalena; Bögl, Katharina, & Dziobek, Isabel. (2022). Doctoral researchers' mental health and PhD training satisfaction during the German COVID-19 lockdown: Results from an international research sample. *Scientific Reports*, 12(1), 22176. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26601-4>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Padilla, Javier, & Carmona, Marta. (2022). *Malestamos: Cuando estar mal es un problema colectivo*. Capitán Swing.

- Saura, Geo, & Bolívar, Antonio. (2019). Sujeto académico neoliberal: Cuantificado, digitalizado y bibliometrificado. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(4), 9-26. <https://doi.org/10.15366/reice2019.17.4.001>
- Sorrel, Miguel A.; Martínez-Huertas, José Ángel, & Arconada, Marta. (2020). It must have been burnout: Prevalence and related factors among Spanish PhD students. *Spanish Journal of Psychology*, 23, 1-13. <https://doi.org/10.1017/SJP.2020.31>
- Vilagut, Gemma; Ferrer, Montse; Rajmil, Luis; Rebollo, Pablo; Permanyer-Miralda, Gaietà; Quintana, José M.; Santed, Rosalía; Valderas, José M.; Ribera, Aida; Domingo-Salvany, Antònia, & Alonso, Jordi. (2005). El Cuestionario de Salud SF-36 español: Una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta Sanitaria*, 19(2), 135-150. <https://doi.org/10.1157/13074369>
- Vincent, Catherine; Tremblay-Wragg, Émilie, & Plante, Isabelle. (2023). Effects of a participation in a structured writing retreat on doctoral mental health: An experimental and comprehensive study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(20), 6953. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206953>



YOLANDA GONZÁLEZ-RÁBAGO

Doctora en Sociología, Profesora Titular en la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Su investigación se centra en el estudio de los determinantes sociales de la salud y la atención sanitaria desde una perspectiva interseccional y de equidad en salud.
yolanda.gonzalezr@ehu.eus
<https://orcid.org/0000-0003-3387-5631>

CRISTINA BLANCO FDEZ. DE VALDERRAMA

Doctora en Ciencias Políticas y Sociología y Profesora Titular de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) de 1993 a 2024. Centra su actividad investigadora, docente e institucional en el estudio y la prevención del suicidio. Desde 2016 es presidenta de Aidatu, Asociación Vasca de Suicidología / Euskal Suizidologia Elkarte. cristina.blanco@ehu.eus
<https://orcid.org/0000-0003-4767-2990>

PABLO HEIN PICÓ

Sociólogo y docente-investigador por la Universidad de la República de Uruguay. Responsable del componente “Prevención de suicidio” por Ciencias Sociales en Programa de Salud Mental de Hospital de Clínicas. Es co-responsable del Grupo Interdisciplinario de Comprensión y Prevención de la conducta suicida en el Uruguay.
pablohein1@gmail.com

FORMATO DE CITACIÓN

González-Rábago, Yolanda; Blanco Fdez. de Valderrama, Cristina, & Hein Picó Pablo. (2026). Estudiantes de doctorado: El impacto de las condiciones contextuales y organizativas en el bienestar emocional. *Quaderns de Psicologia*, 28(2), e2343. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2343>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 2025-06-05
1ª revisión: 2025-10-15
Aceptado: 2025-11-04
Publicado: 2026-08-17