

SALUD MENTAL DURANTE TU DOCTORADO

47%

Un estudio realizado en la Universidad de California, Berkeley, reveló que casi la mitad de estudiantes de doctorado cumplían los criterios necesarios para el diagnóstico de depresión.¹

UN ARTÍCULO DE OPINIÓN BASADO EN LA INVESTIGACIÓN LLEVADA A CABO DURANTE MIS DESCANSOS Y MI EXPERIENCIA PERSONAL, COMO PERSONA NO CUALIFICADA*

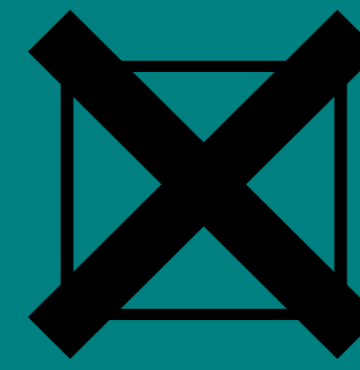
LO QUE PUEDE QUE ESTÉS EXPERIMENTANDO/SINTIENDO (NO ESTÁS SOLO, PROMETIDO)

SÍNDROME DEL IMPOSTOR



Pronto alguien se va a dar cuenta de que no deberías estar aquí. Puedes parecer bueno en teoría, pero aprobaste ese examen de casualidad. No tengo lo que hay que tener para [hacer estos experimentos, escribir una tesis, triunfar en el mundo académico]. Todos estos son síntomas clásicos del síndrome del impostor. **Consejo: replántate tu forma de pensar. Aspira al progreso, no a la perfección.**

NO MÁS MARCAR CASILLAS



Tienes práctica escribiendo ensayos e informes de laboratorio - tareas con objetivos a corto plazo. También se te da bien averiguar el tipo de preguntas que podrían salir en tus exámenes. Sin embargo, ahora estás a cargo de un proyecto ambicioso y con final indefinido. Ya no tienes notas que te digan si estás haciéndolo bien o no. La transición de la mentalidad de estudiante de grado puede ser especialmente complicada. **Consejo: divide tu investigación en objetivos más pequeños y manejables.**

PRIMEROS FRACASOS

Siempre fuiste el mejor estudiante en el colegio, y en la universidad también te fue bastante bien. Ahora tus experimentos no están saliendo como deberían, mientras que a los demás parece irles todo bien. Estos sentimientos suelen aparecer porque durante la carrera, los experimentos (lo creas o no) están diseñados para que funcionen. **Consejo: recuerda, estás en la primera línea de la investigación científica - si fuera fácil, ¡ya se habría hecho!**



AISLAMIENTO / CULPA

Escribir tu tesis puede ser una tarea particularmente solitaria. Puede además estar acompañada de sentimientos de culpa cuando haces tu vida normal, puesto que "deberías estar escribiendo". Recomendaciones para gestionar estos sentimientos incluyen continuar asistiendo a reuniones de grupo de investigación/seminarios de departamento, durante el periodo de escritura. También puede aparecer el 'bloqueo del escritor'. **Consejo: al escribir, empieza haciendo las figuras es mucho más fácil escribir sobre el significado de una figura.**



PANDRAMA COMPETITIVO



Desafortunadamente el mundo académico, a menudo, fomenta la competición por encima de la colaboración, cuando debería ser al contrario. Esta situación empeora debido a que la comparación con otros es la única manera de averiguar qué tal lo estás haciendo. **Consejo: no hay dos tesis doctorales iguales. Por lo tanto, evita comparaciones.**

CONCILIACIÓN VIDA PERSONAL | LABORAL

55%

de doctorandos se preocupan por el equilibrio entre su vida personal y su trabajo³



En el mundo académico se acepta de forma inherente hacer horas extra. De hecho, el 40% de los académicos declara trabajar más de 50 horas semanales.⁴ Es un fallo propio del sistema. El 'presentismo' es un rasgo común en la academia, donde la gente trabaja horas extra por ansiedad/estrés, pero no de forma eficiente. **Consejo: intenta ser eficiente durante un horario normal de trabajo, y luego céntrate en dedicarte tiempo a tí mismo.**

La dura realidad es que sólo 7 de cada 200 doctores llegarán a catedrático.⁵ Durante tu doctorado, asegúrate de que también desarrollas otras aptitudes o 'competencias blandas', mientras trabajas en tu investigación. Como hacer un póster para una competición en Twitter, por ejemplo...

¿ESTÁN SUFRIENDO AQUELLOS QUE TE RODEAN? ESTOS SON ALGUNOS POSIBLES SIGNOS DE ALERTA



BEBER EN EXCESO



COMER EN EXCESO



FALTA DE APETITO



JORNADAS EXCESIVAS



ESTAR AUSENTE



BROMEAR SOBRE EL SUICIDIO



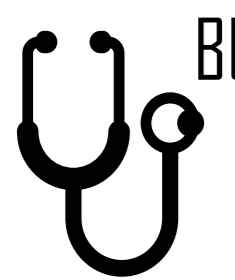
VESTIR DESALIÑADO

¿AUTOLESIONES? ¿PENSAMIENTOS SUICIDAS?

LLAMA A SAMARITANS AHORA

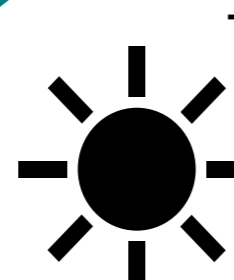
AL **116-123**
O MANDA UN EMAIL A
JO@SAMARITANS.ORG

CONSEJOS PARA GESTIONAR TU SALUD MENTAL Y BIENESTAR



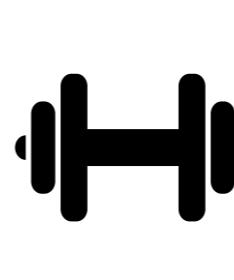
BUSCA APOYO PROFESIONAL

Habla con un profesional sanitario sobre cómo te sientes. Te guiará en tu recuperación, que puede incluir medicación y/o terapia.



TÓMATE UN DESCANSO

Tomarse un descanso puede mejorar tu eficiencia en la vuelta al trabajo. Si no puedes justificar descansos durante un par de semanas, tómate varios puentes para dedicarte tiempo a tí mismo.



CÉNTRATE EN TI

Está demostrado que la falta de sueño puede aumentar los niveles de estrés. Hacer ejercicio también puede ayudar a aliviar sentimientos de estrés. Puede parecer que no tienes tiempo, pero dar un paseo durante tu descanso, por ejemplo, puede ser un cambio positivo.



SOLICITA TERAPIA

Las universidades tienen servicios de terapia a tu disposición. Esto puede ser útil para ayudarte a hablar sobre tus problemas, y también para asegurar que dispongas de estrategias de afrontamiento.



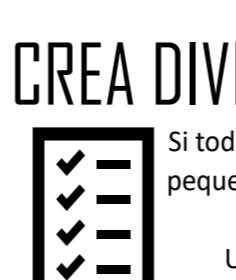
HABLA CON TU SUPERVISOR

No siempre es posible, pero si sientes que tienes la suficiente confianza con tu supervisor, confíale las preocupaciones que tengas sobre tu salud mental. Algunas opciones a tratar pueden ser reducir temporalmente tu carga de trabajo o tomarte un descanso.



HABLA CON TUS COMPAÑEROS / POSTDOCS

Es muy probable que haya gente a tu alrededor que también haya sufrido el estrés que conlleva hacer un doctorado. Pide apoyo, si te sientes capaz. Recuerda, los postdocs sobrevivieron a su doctorado y puede que tengan trucos y estrategias útiles para tí.



CREA DIVISIONES MANEJABLES

Si todo te abruma, intenta dividir tu investigación en pequeñas tareas manejables. Para hacer esto, puede ayudar consultar con tu supervisor. Un buen truco es intentar ir al laboratorio a primera hora, antes de dedicarte a otras tareas, como leer emails.



LEE LITERATURA

Hay una gran cantidad de recursos disponibles online que pueden ayudar a gestionar tu bienestar y salud mental. Por ejemplo, la organización benéfica Mind tiene varios folletos disponibles sobre cómo sobrellevar el estrés, y cómo apoyar a aquellos que sufren de problemas de salud mental.

Nota final. si tu doctorado te está afectando gravemente tu bienestar y salud mental, no te preocupes si decides dejarlo y empezar un nuevo capítulo en tu vida. ¡Hay mucha gente exitosa que dejó su doctorado! Piénsalo así - puedes llevar una camiseta que no es de tu talla durante un tiempo, ¡pero no la llevarás durante 4 años!

REFERENCIAS

1. Graduate Student Happiness & Well-Being Report, 2014, University of California, Berkeley.
2. Sakulku, J. The Impostor Phenomenon. The Journal of Behavioral Science, 6(1), 75-97.
3. Graduate survey: A love-hurt relationship, Nature 550, 549-552
4. Guthrie, Susan, et al. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.
5. The Scientific Century: Securing our future prosperity, The Royal Society, 2010.



#TIMETOTALK
#RSCPOSTER