



XI Conferencia de Directoras y Directores de  
Escuelas de Doctorado  
Universidad de Alicante  
26-27 de octubre de 2023

## Las universidades, la investigación doctoral y la promoción de la felicidad.

Miguel Richart Martínez

Delegado de la Rectora para la Unidad de  
Psicología y Resiliencia

Universidad de Alicante





# Estudios

EL PAÍS

## Ciencia / Materia

CORONAVIRUS · ASTROFÍSICA · MEDIO AMBIENTE · INVESTIGACIÓN MÉDICA · MATEMÁTICAS · PALEONTOLOGÍA · ÚLTIMAS NOTICIAS



Te quedan **9** artículos gratis este mes

SUSCRÍBETE

AVANCE

Consulte la portada de EL PAÍS, Edición Nacional, del 28 de octubre

## 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





merica, Inc., part of Springer Nature. All rights reserved.

# Estudios

## CAREERS AND RECRUITMENT

### Evidence for a mental health crisis in graduate education

Teresa M Evans<sup>1</sup>, Lindsay Bira<sup>2</sup>, Jazmin Beltran Gastelum<sup>3</sup>, L Todd Weiss<sup>4</sup> & Nathan L Vanderford<sup>4,5</sup>

With mental illness a growing concern within graduate education, data from a new survey should prompt both academia and policy makers to consider intervention strategies.

There is a growing cry for help from graduate students across the globe who struggle with significant mental health concerns<sup>1</sup>. Despite increased discussion of the topic, there remains a dire need to resolve our understanding of the mental health issues in the trainee population.

Recent research on mental health in the trainee population has focused on within-institution cohorts, such as the 2014 [UC Berkeley](#) report<sup>2</sup>, which found that 43–46% of graduate students in the biosciences were depressed, and the 2015 [University of Arizona](#) report<sup>3</sup>, which found that a majority of doctoral students reported “more than average” current stress or “tremendous” stress and endorsed school and education-related issues as the most significant contributors to their stress. Although these studies demonstrate the mental health concerns in this population, more research is needed to better define the prevalence of men-

trainee population, we deployed a comprehensive survey that included clinically validated scales for anxiety (GAD07) and depression (PHQ09) via social media and direct email. We surveyed a total of 2,279 individuals (90% PhD students and 10% Master’s students). Respondents were from 26 countries and 234 institutions (**Supplementary Tables 1 and 2**) and represented diverse fields of study including, biological/physical science (38%), engineering (2%), humanities/social sciences (56%) and “other” (4%). The data presented here demonstrate that the graduate trainee community has a considerable prevalence of individuals with anxiety and depression. Although this is a convenience sample in which respondents who have had a history of anxiety or depression may have been more apt to respond to the survey, the data should prompt both academia and policy makers to consider

with perceived work–life balance and mentorship quality.

The transgender and/or gender-nonconforming population faces an increased risk of depression and anxiety<sup>6</sup>. Further, women consistently are more likely to suffer from mental health disorders than men<sup>7</sup>. Our results corroborate these findings within the graduate trainee population; both transgender/gender-nonconforming and female graduate students are significantly more likely to experience anxiety and depression than their male graduate student counterparts (**Fig. 1b**). Our study found that the prevalence of anxiety and depression in transgender/gender-nonconforming graduate students was 55% and 57%, respectively, compared with their nongender minority counterparts (43% and 41% in females and 34% and 35% in males, respectively).



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Research Policy

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/respol](http://www.elsevier.com/locate/respol)



## Work organization and mental health problems in PhD students



Katia Levecque<sup>a,b,\*</sup>, Frederik Anseel<sup>a,b,c</sup>, Alain De Beuckelaer<sup>d,e,a</sup>,  
Johan Van der Heyden<sup>f,g</sup>, Lydia Gisle<sup>f</sup>

<sup>a</sup> Department of Personnel Management, Work and Organizational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Ghent University, Henri Dunantlaan 2, 9000 Ghent, Belgium

<sup>b</sup> ECOOM, Henri Dunantlaan 2, 9000 Ghent, Belgium

<sup>c</sup> Department of Management and Technology, Bocconi University, Via Roberto Sarfatti 25, 20100 Milano, Italy

<sup>d</sup> Institute for Management Research, Radboud University, Thomas van Aquinostraat 3, 6525 GD Nijmegen, The Netherlands

<sup>e</sup> School of Sociology and Population Studies, Renmin University of China, No. 59 Zhongguancun Street, Haidian District, Beijing 100872, PR China

<sup>f</sup> Scientific Institute of Public Health, OD Public Health and Surveillance, Juliette Wytsmanstraat 14, 1050 Brussels, Belgium

<sup>g</sup> Department of Public Health, Faculty of Medicine, Ghent University, University Hospital, De Pintelaan 185, 9000 Ghent, Belgium

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 18 September 2015

Received in revised form 27 February 2017

Accepted 28 February 2017

Available online 13 March 2017

#### Keywords:

Mental health

GHQ-12

Work organization

Psychosocial working conditions

PhD students

### ABSTRACT

Research policy observers are increasingly concerned about the potential impact of current academic working conditions on mental health, particularly in PhD students. The aim of the current study is three-fold. First, we assess the prevalence of mental health problems in a representative sample of PhD students in Flanders, Belgium ( $N = 3659$ ). Second, we compare PhD students to three other samples: (1) highly educated in the general population ( $N = 769$ ); (2) highly educated employees ( $N = 592$ ); and (3) higher education students ( $N = 333$ ). Third, we assess those organizational factors relating to the role of PhD students that predict mental health status. Results based on 12 mental health symptoms (GHQ-12) showed that 32% of PhD students are at risk of having or developing a common psychiatric disorder, especially depression. This estimate was significantly higher than those obtained in the comparison groups. Organizational policies were significantly associated with the prevalence of mental health problems. Especially work-family interface, job demands and job control, the supervisor's leadership style, team decision-making culture, and perception of a career outside academia are linked to mental health problems.

© 2017 Elsevier B.V. All rights reserved.





Article

## Mental Health of PhD Students at Polish Universities—Before the COVID-19 Outbreak

Mateusz Kowalczyk <sup>1</sup>, Michał Seweryn Karbownik <sup>2</sup>, Edward Kowalczyk <sup>2</sup>, Monika Sienkiewicz <sup>3,\*</sup> and Monika Talarowska <sup>4</sup>

- <sup>1</sup> Babinski Memorial Hospital, Aleksandrowska St. 159, 91-229 Lodz, Poland; mateuszjerzykowalczyk@gmail.com
  - <sup>2</sup> Department of Pharmacology and Toxicology, Medical University of Lodz, Żeligowskiego St. 7/9, 90-752 Lodz, Poland; michal.karbownik@umed.lodz.pl (M.S.K.); edward.kowalczyk@umed.lodz.pl (E.K.)
  - <sup>3</sup> Department of Pharmaceutical Microbiology and Microbiological Diagnostic, Medical University of Lodz, Muszyńskiego St. 1, 90-151 Lodz, Poland
  - <sup>4</sup> Department of Clinical Psychology and Psychopathology, Institute of Psychology, University of Lodz, Smugowa St. 10/12, 91-433 Lodz, Poland; monika.talarowska@now.uni.lodz.pl
- \* Correspondence: monika.sienkiewicz@umed.lodz.pl; Tel.: +48-42-272-55-60

**Abstract:** Background: A group particularly exposed to the occurrence of disorders in the sphere of the psyche are young people with a newly developing personality structure and a sense of identity. In the available literature there are few reports describing the mental health of doctoral students—a group that is affected by a particular group of stressors. The aim of the research was to assess the mental health of PhD students at Polish universities. Material and Methods: The Polish adaptation of the GHQ Questionnaire-28, developed by David Goldberg et al. was used in the research. PhD students from all universities associated in the National Representation of Doctoral Students were invited to take part in the research. A total of 576 completed questionnaires were received. Results: It was found that depression is statistically more frequent in doctoral students who are not in any relationship with another person; anxiety/insomnia is more common in women than men and less frequently in doctoral students of general than in technical universities. Conclusions: (1) More than half of the surveyed students complain about the deterioration of mental health. The most commonly reported symptom groups are anxiety and insomnia, followed by social dysfunctions and somatic symptoms. (2) Depression is statistically more common in people who are not in any relationship with another person and anxiety and insomnia are statistically more common in women than in men and statistically less frequent in doctoral students of general universities than technical universities. (3) In view of the presented results, educating young adults in the field of self-awareness in the field of mental health seems to be particularly important.



**Citation:** Kowalczyk, M.; Karbownik, M.S.; Kowalczyk, E.; Sienkiewicz, M.; Talarowska, M. Mental Health of PhD Students at Polish Universities—Before the COVID-19 Outbreak. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 12068. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212068>

Academic Editor: Britton W. Brewer

Received: 12 September 2021





OPEN ACCESS PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

### Social predictors of doctoral student mental health and well-being

Feng Zhang, Kaylee Litson, David F. Feldon

Published: September 9, 2022 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274273>

Article

Authors

Metrics

Comments

Media Coverage



Abstract

Introduction

Materials and methods

Results

Discussion and conclusions

References

Reader Comments

Figures

Accessible Data

### Abstract

Graduate students' mental health and well-being is a prominent concern across various disciplines. However, early predictors of mental health and well-being in graduate education, specifically doctoral education, have rarely been studied. The present study evaluated both the underlying latent classification of individuals' mental well-being and predictors of those classifications. Results estimated two latent classes of students' mental health and well-being: one class with generally high levels of mental well-being and one with lower levels of mental well-being. Regression analyses showed that mentoring in the second year of doctoral study, certainty of choice in the third year, and both academic development and sense of belonging in the fourth year were positive predictors of membership in the higher mental well-being class. In contrast to some prior studies, demographic variables were not related to the identified well-being classifications. Regression analyses further showed that mental well-being was negatively related to participants' number of publications and research self-efficacy, indicating a problematic relationship between scholarly productivity and confidence and well-being. These findings may be used to identify and provide targeted support for students who are at-risk for having or developing lower levels of mental well-being in their graduate programs.

# Estudios (Revisiones)

INTERNATIONAL JOURNAL OF QUALITATIVE STUDIES ON HEALTH AND WELL-BEING  
2018, VOL. 13, 1508171  
<https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508171>



OPEN ACCESS Check for updates

## Doctoral students' well-being: a literature review

Manuela Schmidt <sup>a,b</sup> and Erika Hansson <sup>c</sup>

<sup>a</sup>Faculty of Health Science, Kristianstad University, Kristianstad, Sweden; <sup>b</sup>Department of Health Science, Lund University, Lund, Sweden; <sup>c</sup>Faculty of Education, Kristianstad University, Kristianstad, Sweden

### ABSTRACT

**Purpose:** Doctoral student well-being is an important matter that shapes the well-being of academics throughout their careers. Given that well-being has been found to be closely related to employee productivity and efficiency, strategies associated with maintaining well-being during PhD studies might be crucial for higher education, its outcomes and—just as importantly—for a balanced life of PhD students.

**Method:** Based on 17 studies, this literature review critically assesses the literature on doctoral student well-being.

**Results:** Theoretical models, concepts of well-being, and methods applied are discussed, as are the results of the articles. The reviewed studies are then discussed based on a SWOT analysis addressing the strengths and weaknesses of the reviewed research as well as the identified opportunities and threats, which can be used as a basis for future research. Based on the review findings and the SWOT analysis, a multidimensional view of the well-being of doctoral students is proposed.

**Conclusions:** The study proposes a more **student-centred approach** to meeting doctoral students' needs, and the enhancement of doctoral student well-being in order, as a long-term goal, to improve academics' well-being and productivity.

### ARTICLE HISTORY

Accepted 25 July 2018


### KEYWORDS

Doctoral student; PhD student; well-being; review; SWOT



Estudios

# Understanding the mental health of doctoral researchers: a mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis

[Cassie M. Hazell](#), [Laura Chapman](#), [Sophie F. Valeix](#), [Paul Roberts](#), [Jeremy E. Niven](#) & [Clio Berry](#) 

[Systematic Reviews](#) **9**, Article number: **197** (2020) | [Cite this article](#)

**9829** Accesses | **38** Citations | **77** Altmetric | [Metrics](#)

## Abstract

### Background

Data from studies with undergraduate and postgraduate taught students suggest that they are at an increased risk of having mental health problems, compared to the general population. By contrast, the literature on doctoral researchers (DRs) is far more disparate and unclear. There is a need to bring together current findings and identify what questions still need to be answered.

### Methods

We conducted a mixed methods systematic review to summarise the research on doctoral researchers' (DRs) mental health. Our search revealed **52 articles** that were included in this review.

### Results

The results of our meta-analysis found that DRs reported significantly higher stress levels compared with population norm data. Using meta-analyses and meta-synthesis techniques, we found the risk factors with the strongest evidence base were isolation and identifying as female. Social support, viewing the PhD as a process, a positive student-supervisor relationship and engaging in self-care were the most well-established protective factors.





# Estudios



## Clínica Universitaria de Psicología

Clínicas y hospitales

Servicios

Personal

Talleres y cursos

Investigación

Área de formación

La Clínica en los  
medios

Portada / "Salud mental en estudiantes de doctorado UCM: análisis de predictores individuales, académicos y organizacionales (SMED-UCM)"

## "Salud mental en estudiantes de doctorado UCM: análisis de predictores individuales, académicos y organizacionales (SMED-UCM)"

Tribuna complutense. Observatorio del estudiante

Francisco J. Estupiñá Puig y Cristina Larroy García han analizado, de manera específica, la "Salud mental en estudiantes de doctorado UCM: análisis de predictores individuales, académicos y organizacionales (SMED-UCM)". El estudio, según informa Larroy, se ha basado en 1018 encuestas válidas, lo que supone un 15,8% de los estudiantes de doctorado de la Complutense y de todos ellos, **un 39,4% han necesitado apoyo psicológico o psiquiátrico en el último año**. Un 43,6% muestran sintomatología depresiva, un 58,7% sintomatología de ansiedad y un 59,3% trastorno de las emociones. Según los investigadores, los más afectados son mujeres que compatibilizan el doctorado con el trabajo.





# Estudios



Escuela  
de Doctorado  
**Universidad Zaragoza**

📍 Pedro Cerbuna 12 (Edificio Interfacultades) - 50009 Zaragoza

[La Escuela](#)

[Formación y movilidad](#)

[Información general](#)

[Trámites administrativos](#)

[Tutor, Director](#)

## Estudio "Salud mental en estudiantes de doctorado de universidades españolas"

09/02/2023

Desde la UB se está realizando una investigación, aprobada por la Comisión de Bioética, sobre el estado de la salud física y mental de los estudiantes de doctorado. Han desarrollado una encuesta anónima en la que se recogen: datos sociodemográficos, datos relativos al programa de doctorado que están realizando y las características del mismo y, finalmente, se facilitan una serie de cuestionarios psicológicos que miden variables como el estrés, las estrategias de afrontamiento o el estado de salud, entre otras.

**Si eres estudiante de doctorado les resultaría de gran ayuda que contestases a esta encuesta.**

Información: Prof. Dra. Carmina Saldaña | Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología | Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona

# Estudios (Universidad Autónoma Madrid)



[The Spanish Journal of Psychology](#)


## Article contents

[Abstract](#)  
[Footnotes](#)  
[References](#)

## It Must have been Burnout: Prevalence and Related Factors among Spanish PhD Students

Published online by Cambridge University Press: 23 July 2020

Miguel A. Sorrel , José Ángel Martínez-Huertas  and María Arconada

[Show author details](#) 

Article Metrics

Get access

 Share

 Cite

 Rights & Permissions


## Abstract

Recent studies in different countries indicate that PhD students are more vulnerable to psychological disorders compared to the general population. No such data are available for the Spanish population. This study addresses this issue by studying prevalence rates and factors related to a common response to prolonged stress such as burnout syndrome. Burnout, emotional abilities, resilience, satisfaction with the dissertation advisor, and sociodemographic data were collected from 305 PhD students. The results indicated that the burnout rates are high in this group, especially for the emotional exhaustion dimension. Different linear regression models explained between 14% and 41% of the overall burnout scores variance and its dimensions. The psychological variables and the satisfaction with the dissertation advisor were the most relevant predictors. Consistent with what has been found in other countries, the evidence found indicates that the mental state of PhD students in Spain is alarming. The results of this study have important implications for the design and implementation of interventions to alleviate this problem.

# Oferta de atención clínica

Psicología Flexible

 Català

 Español

INICIO

**PEDIR HORA**

SERVICIOS Y TARIFAS

## La salud mental en estudiantes de doctorado

Un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid ([RESUMEN](#) en inglés) analizó, en julio de 2020, la salud mental en los estudiantes de doctorado. Esta y otras investigaciones hechas en otros países permiten llegar a las siguientes conclusiones:

- El 80% de los estudiantes de doctorado presentan **agotamiento emocional**, un síntoma del llamado *burnout* o síndrome de estar quemado en el trabajo.
- El 59% se sienten insatisfechos en el apartado personal.
- El 35% explica haber tenido problemas de ansiedad o depresión.
- El 20% han tenido que recurrir a profesionales de la salud.

Es importante recordar que estos problemas, cuando aparecen, no duran sólo unos días para luego desvanecerse. Al contrario. Se alargan en el tiempo y se mantienen por la situación de vulnerabilidad en la que se sienten los doctorandos, que a menudo no quieren poner en riesgo su tesis, o su carrera profesional, denunciando esta situación.



# Editoriales/reflexiones

MENU ▾

nature

Subscribe

WORLD VIEW · 01 OCTOBER 2019

## We are all complicit in harassment and abuse



To combat bad behaviour, researchers must collectively create ways to take responsibility, says Virginia Valian.

Virginia Valian <sup>ORCID</sup>

# Acoso!!!!

MENU ▾

nature

Subscribe

Search

Login

EDITORIAL · 13 NOVEMBER 2019

## The mental health of PhD researchers demands urgent attention

Anxiety and depression in graduate students is worsening. The health of the next generation of researchers needs systemic change to research cultures.



MENU ▾

nature

Subscribe

WORLD VIEW · 09 MAY 2018

## Harassment should count as scientific misconduct



Scientific integrity needs to apply to how researchers treat people, not just to how they handle data, says Erika Marin-Spiotta.

Erika Marin-Spiotta <sup>ORCID</sup>



# Estudios

- 76% trabaja más de 40 horas (12% mas de 70)
- 36% sufre ansiedad y depresión (el 18% dispone de recursos)
- 42% opina que IP no son conscientes de la presión a la que están sometidos los estudiantes de doctorado
- 45% señala que su experiencia ha empeorado con el paso del tiempo
- 21% experimenta discriminación (39% género, 33% etnia)

Woolston (2018). Nature 562:611-614

Woolston (2019). Nature 575:403-406

# Estudios

- Los estudiantes de doctorado tienen seis veces más probabilidades de experimentar depresión y ansiedad que la población general (1)
- Más del 40% del cumplían los criterios para depresión o ansiedad moderada a grave, en comparación con el 32% de los profesionales que trabajan (2)
- Los estudiantes de doctorado en biomedicina tienen un mayor riesgo de sufrir agotamiento y problemas de salud mental, depresión, ansiedad e ideación suicida (3) (5)
- Carga de trabajo alta, altos estándares académicos, demandas personales y profesionales competitivas, y una cultura de exceso de trabajo y subestimación de la salud mental (4)
- En general, estos estudios sugieren que los estudiantes universitarios de doctorado **necesitan más apoyo** para manejar los problemas de salud mental, y que se deben tomar **medidas para abordar la cultura académica** que contribuye a estos problemas.



# Causas



- Condiciones laborales mejorables
- Incertidumbre sobre el futuro
- Cultura de la “disponibilidad constante” (es un tipo de vida)
- Métricas de la excelencia:
  - Fomentan una hiperdestructiva hipercompetencia
  - Dinámicas tóxicas de poder y malas conductas de liderazgo y de aprendizaje de los investigadores en formación.
  - Ocultación de resultados negativos
  - Merma de la creatividad





# Políticas: la Comisión Europea

- Sellos de excelencia en investigación al amparo de la *Human Resources Strategy for researchers* (HRS4R)
- “Carta Europea del Investigador. Código de conducta para la contratación de investigadores”
  - Respeto y responsabilidad en la formación de investigadores
  - Seniors: crear unas relaciones constructivas y positivas con los investigadores noveles
  - Instituciones: promocionar entornos que velen por la salud y calidad de vida, proporcionando condiciones de trabajo que permitan la conciliación con la vida familiar y personal.



# Políticas: Comisión de educación y cultura de las Cortes Valencianas

- Proposición no de ley 337/X referente a los problemas de salud mental en la comunidad científica e investigadora, 11 de mayo de 2021.
  - 1) Desarrollar, de manera coordinada con las universidades y los centros de investigación e la Comunitat Valenciana, una estrategia -especialmente dirigida a las personas que han de supervisar la actividad del personal investigador en formación- para garantizar la adquisición de habilidades de gestión emocional, resolución de conflictos y prevención del estrés, y avanzar así hacia la creación de entornos de trabajo más saludables en estas instituciones, atendiendo a los problemas relacionados con las condiciones laborales y el bienestar del personal investigador.
  - 2) Impulsar políticas de tolerancia cero en cualquier conducta que pueda derivar en situaciones de discriminación y acoso laboral en los grupos de investigación y/o puedan poner en riesgo la salud mental del personal investigador, facilitando mecanismos para que las personas afectadas por estos comportamientos pueden denunciarlo sin miedo a represalias y obtener el asesoramiento psicológico y legal necesario.



# Políticas: Comisión de educación y cultura de las Cortes Valencianas

3) Fomentar, en colaboración con los comités de seguridad y salud de las instituciones, la creación de un sistema para acreditar el cumplimiento, por parte de los centros y los grupos de investigadores, de unos estándares y unas condiciones de trabajo que garanticen el bienestar de su personal, de manera que esta credencial se añada a los criterios de valoración recogidos en las bases de las convocatorias públicas dirigidas a la contratación de personal.

4) Organizar campañas de difusión y concienciación sobre los problemas de salud mental que se identifiquen en la comunidad académica e investigadora.

5) Promover la creación, en los organismos de investigación y en las universidades valencianas, de servicios y/o programas específicos de salud mental, con protocolos de prevención y de actuación eficaces.

6) Impulsar mecanismos de coordinación y facilitar la acreditación de estos servicios e iniciativas para su incorporación a la red integrada de atención en salud mental



# Acciones en la Universidad de Alicante

- 1) Jornada “La felicidad en los grupos de investigación” 19 de julio de 2021
  - Adhesión al decálogo de investigador Fernando Maestre (\*)
  - Investigadores e investigadoras pre y postdoctorales
  - Directores y directoras de grupos de investigación, departamentos e institutos universitarios

(\*) Maestre FT (2019) Ten simple rules towards healthier research labs. PLoS Comput Biol 15(4): e1006914. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1006914>

# Acciones en la Universidad de Alicante



The screenshot shows the website of the University of Alicante (Universitat d'Alacant) with the following elements:

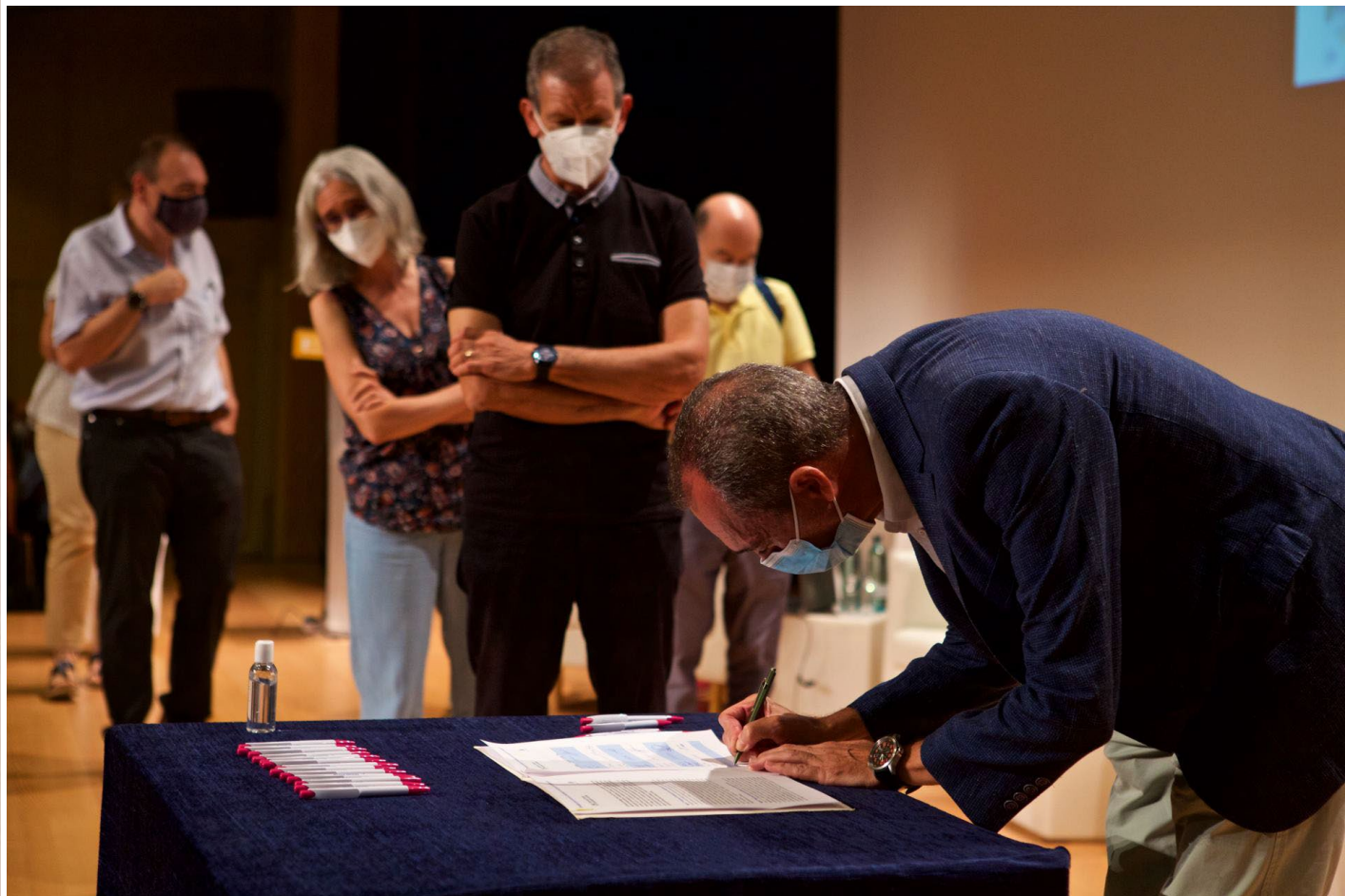
- Header:** Logo of the University of Alicante, navigation menu (Estudios, Gobernanza, Organización), language options (Español, Valencià), and search bar.
- Navigation:** "Vicerrectorados" button and a menu for "Vicerrectorado de Investigación" (Inicio, Unidades, Áreas, Memorias, Formularios, Normativa, Convocatorias, Comisiones, Grupos, Enlaces).
- Section Header:** "LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE IMPULSA GRUPOS DE INVESTIGACIÓN COLABORATIVOS Y CENTRADOS EN LAS PERSONAS".
- Image:** HR logo with the tagline "HR EXCELLENCE IN RESEARCH".
- Video:** A video player showing a woman speaking at a podium with the University of Alicante logo.
- Text:**

El pasado lunes 19 de julio más de un centenar de responsables de los grupos de investigación de la Universidad de Alicante, de departamentos y de institutos universitarios, así como de investigadores pre y post doctorales se adhirieron al "Decálogo para promover la felicidad en los grupos de investigación" durante la celebración de un acto que tuvo lugar en el paraninfo del campus y en el que intervino la Rectora de la Universidad de Alicante, Amparo Navarro, la secretaria autonómica de Universidades e Investigación de la Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital, Carmen Beviá; Juan Mora, Vicerrector de Investigación; Miguel Richart, delegado de la rectora para la Unidad de Psicología y Resiliencia, y el investigador distinguido del Departamento de Ecología y autor del decálogo, Fernando Maestre.

El evento lo inició el delegado de la rectora para la Unidad de Psicología y Resiliencia, Miguel Richart, quien comentó que la convocatoria a esta "Jornada sobre la felicidad en los grupos de investigación" es un primer acercamiento al colectivo investigador de la UA para fomentar actitudes en pro del bienestar en los espacios de trabajo, pero que es solo el inicio de un cambio de filosofía en todo el campus.

Por su parte, Amparo Navarro destacó el compromiso adquirido por la institución para promover entornos enriquecedores, colaborativos y centrados en las personas, que promuevan la calidad de vida en los espacios de investigación. "En los planes estratégicos de las Universidades convendría incluir de modo
- Footer:** Windows taskbar with search bar and system tray.
- Notification:** A Brave browser notification for "Stoic AI" automated crypto trading.

# Acciones en la Universidad de Alicante



# Acciones en la Universidad de Alicante

Regla 1: Promover el bienestar de los miembros de mi laboratorio

Regla 2: Dejar que la gente establezca sus propios horarios

Regla 3: La gratitud es el signo de las almas nobles

Regla 4: Tratar a los miembros del laboratorio como compañeros de equipo

Regla 5: Crear un ambiente de colaboración dentro del laboratorio

Regla 6: Recordar que cada miembro del laboratorio es único

Regla 7: Respetar los horarios de trabajo, los días festivos y las vacaciones

Regla 8: Dar crédito donde se debe

Regla 9: Desestigmatizar el fracaso y celebrar el éxito

Regla 10: Promover el desarrollo profesional de los miembros del laboratorio





# Acciones en la Universidad de Alicante

2a) Evaluación de los riesgos psicosociales y la salud mental en todo el personal investigador de la UA

- Versión española del Cuestionario Psicosocial del Copenhage (CoPsoQ)
- Recogida de datos: Noviembre de 2021
- Informe público: febrero de 2022
- Herramienta de autovaloración

2b) Evaluación de la salud mental de los/as estudiantes de la UA. Encuesta Ministerio de Universidades. Fase 1: diciembre de 2022, fase 2: mayo de 2023



# Acciones en la Universidad de Alicante

## 3a) Actividades formativas dirigidas a personal investigador pre/postdoctoral y líderes de equipos

Curso: “Gestión de las emociones y de las relaciones interpersonales en el personal investigador en formación”

### Objetivos específicos:

- Fomentar la resiliencia
- Aumentar la autoeficacia y autocontrol
- Conocer recursos y técnicas eficaces de manejo del estrés
- Adquirir habilidades de comunicación y resolución de conflictos
- Identificar recursos y barreras para el logro de objetivos
- Identificar y reflexionar sobre aspectos emocionales, cognitivos y conductuales



# Acciones en la Universidad de Alicante

## Contenidos del curso

- Práctica de mindfulness/atención plena y otras técnicas para el manejo del estrés
- Entrenamiento en habilidades de comunicación y técnicas asertivas
- Reflexión y manejo de las necesidades, deseos y expectativas
- Abordaje de conflictos interpersonales
- Identificación y manejo de los recursos internos y externos

## Facilitadores

Psicólogo, psicóloga y enfermera salud mental (distintos recorridos como investigadores)

Mentoras: Dos psicólogas doctorandas (nacional/internacional-segundo año-cuarto año)



# Acciones en la Universidad de Alicante

3b) Actividades formativas dirigidas a responsables, directores de grupos y equipos e IPs

Curso: “Liderazgo empático” (Programada)



# Acciones en la Universidad de Alicante

4) Servicio de mediación, de observadores y de informes

5) Asistencia clínica individualizada, asesoría y consejo “especializado” por parte del servicio de psicología de la UA (fase piloto). Asesoría y consejo (CAE)

<https://sp.ua.es/es/webs/unidad-de-salud/unidad-de-atencion-psicologica.html>



Unidad de atención psicológica. S X +

sp.ua.es/es/webs/unidad-de-salud/unidad-de-atencion-psicologica.html

Estudios ▾ Gobernanza ▾ Organización ▾ Español ▾

Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

Servicio de Prevención y Promoción de la Salud

Inicio A un click ▾ Horario Directorio Donde estamos Cí

## Servicio de Atención Psicológica

Puede contactar con la unidad administrativa en el 965903742 o por [correo electrónico](#).

Solicite [cita previa mediante este formulario](#).



# Acciones en la Universidad de Alicante

- Comisión salud mental universidades valencianas
- Conferencia Dirs. Escuelas de Doctorado



# Colaboración encuesta Ministerio Universidades

**Tabla 2. Universidad y nivel de la titulación**


| <i>Universidad</i>                                       | <i>Grado</i> | <i>Máster</i> | <i>Doctorado</i> | <i>Total</i> |
|--|--------------|---------------|------------------|--------------|
| Universidad Complutense de Madrid                        | 2598         | 398           | 261              | 3257         |
| Universidad de Alicante                                  | 2604         | 278           | 174              | 3056         |
| Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea | 2363         | 244           | 237              | 2844         |
| Universidad Internacional de La Rioja                    | 1492         | 1091          | 1                | 2584         |
| Universitat de València (Estudi General)                 | 1895         | 272           | 184              | 2351         |
| Universidad de Granada                                   | 1898         | 265           | 93               | 2256         |
| Universidad de Sevilla                                   | 1749         | 252           | 168              | 2169         |
| Universidad de Santiago de Compostela                    | 1834         | 137           | 83               | 2054         |
| Universidad de Córdoba                                   | 1474         | 212           | 175              | 1861         |
| Universidad de Oviedo                                    | 1571         | 160           | 97               | 1828         |

**Tabla 2. Universidad y nivel de la titulación**

| <i>Universidad</i>                                       | <i>Grado</i> | <i>Máster</i> | <i>Doctorado</i> | <i>Total</i> |
|--|--------------|---------------|------------------|--------------|
| Universidad Complutense de Madrid                        | 1691         | 307           | 263              | 2261         |
| Universidad Internacional de La Rioja                    | 1083         | 830           | 2                | 1915         |
| Universidad de Alicante                                  | 1304         | 159           | 220              | 1683         |
| Universidad de Sevilla                                   | 1194         | 152           | 149              | 1495         |
| Universidad de Granada                                   | 1169         | 159           | 79               | 1407         |
| Universidad de Salamanca                                 | 938          | 134           | 242              | 1314         |
| Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea | 931          | 108           | 146              | 1185         |
| Universidad Nacional de Educación a Distancia            | 924          | 82            | 41               | 1047         |
| Universidad de La Rioja                                  | 518          | 442           | 13               | 973          |
| Universidad Carlos III de Madrid                         | 784          | 92            | 29               | 905          |

# Riesgos psicosociales PDI UA

Tabla 27: Exposiciones en UNIVERSIDAD DE ALICANTE ordenadas en función del porcentaje de trabajadores/as en la situación más desfavorable para la salud (rojo)

|   | Dimensión                                    | Más Desfavorable | Situación Intermedia | Más favorable |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|
| <p>MÁS PROBLEMÁTICAS</p>  <p>MENOS PROBLEMÁTICAS O FAVORABLES</p> | Ritmo de trabajo                             | 90,2             | 7,5                  | 2,3           |
|   | Exigencias emocionales                       | 73,7             | 18,9                 | 7,4           |
|   | Doble presencia                              | 53,6             | 33,4                 | 13,1          |
|   | Conflicto de rol                             | 51,8             | 26,4                 | 21,9          |
|   | Exigencias cuantitativas                     | 49               | 32,7                 | 18,3          |
|   | Previsibilidad                               | 37,9             | 40,2                 | 21,9          |
|   | Inseguridad sobre las condiciones de trabajo | 34,8             | 25                   | 40,2          |
|   | Apoyo social de superiores                   | 33,6             | 27,9                 | 38,6          |
|   | Apoyo social de compañeros                   | 32,1             | 22,6                 | 45,3          |
|   | Sentimiento de grupo                         | 31,9             | 27,1                 | 41            |
|   | Calidad de liderazgo                         | 31,4             | 32                   | 36,6          |
|   | Claridad de rol                              | 30,9             | 38,7                 | 30,4          |
|   | Inseguridad sobre el empleo                  | 24,8             | 14,9                 | 60,4          |
|   | Exigencias de esconder emociones             | 23,6             | 28,6                 | 47,9          |
|   | Justicia                                     | 14,4             | 13,2                 | 72,4          |
|   | Influencia                                   | 11,4             | 36                   | 52,6          |
|   | Sentido del trabajo                          | 6,1              | 19,5                 | 74,4          |
|   | Reconocimiento                               | 4,4              | 6,9                  | 88,7          |
|   | Confianza vertical                           | 3,7              | 5,9                  | 90,4          |
| Posibilidades de desarrollo   | 1,7  | 10,5             | 87,9                 |               |

**Rojo:** tercil más desfavorable para la salud, **Amarillo:** tercil intermedio, **Verde:** tercil más favorable para la salud

Para finalizar: recomendaciones...del 2019.



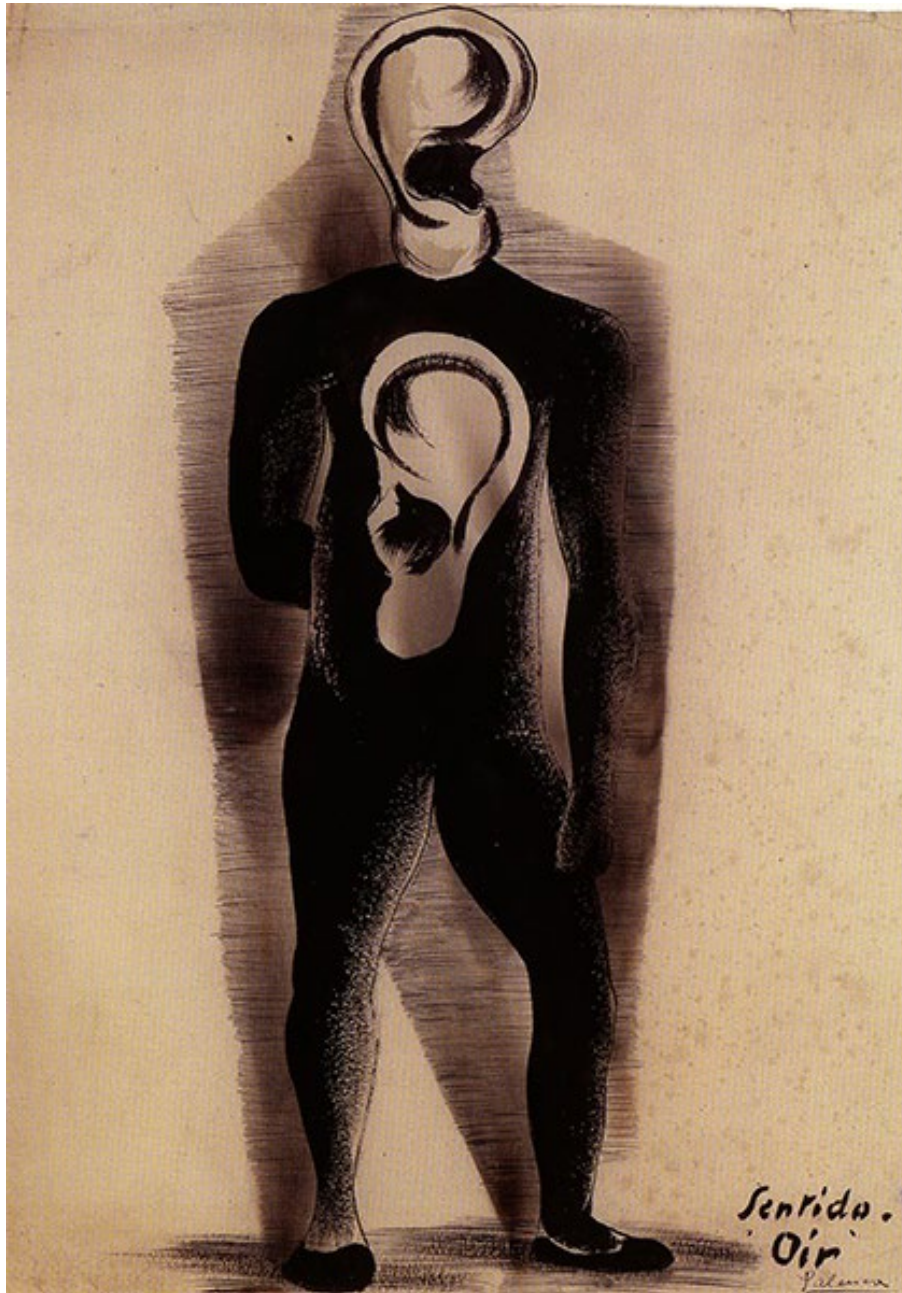
Lynette Pretorius · Luke Macaulay  
Basil Cahusac de Caux *Editors*

# Wellbeing in Doctoral Education

Insights and Guidance from the Student  
Experience

 Springer





*El oído*, 1931  
Benjamín Palencia