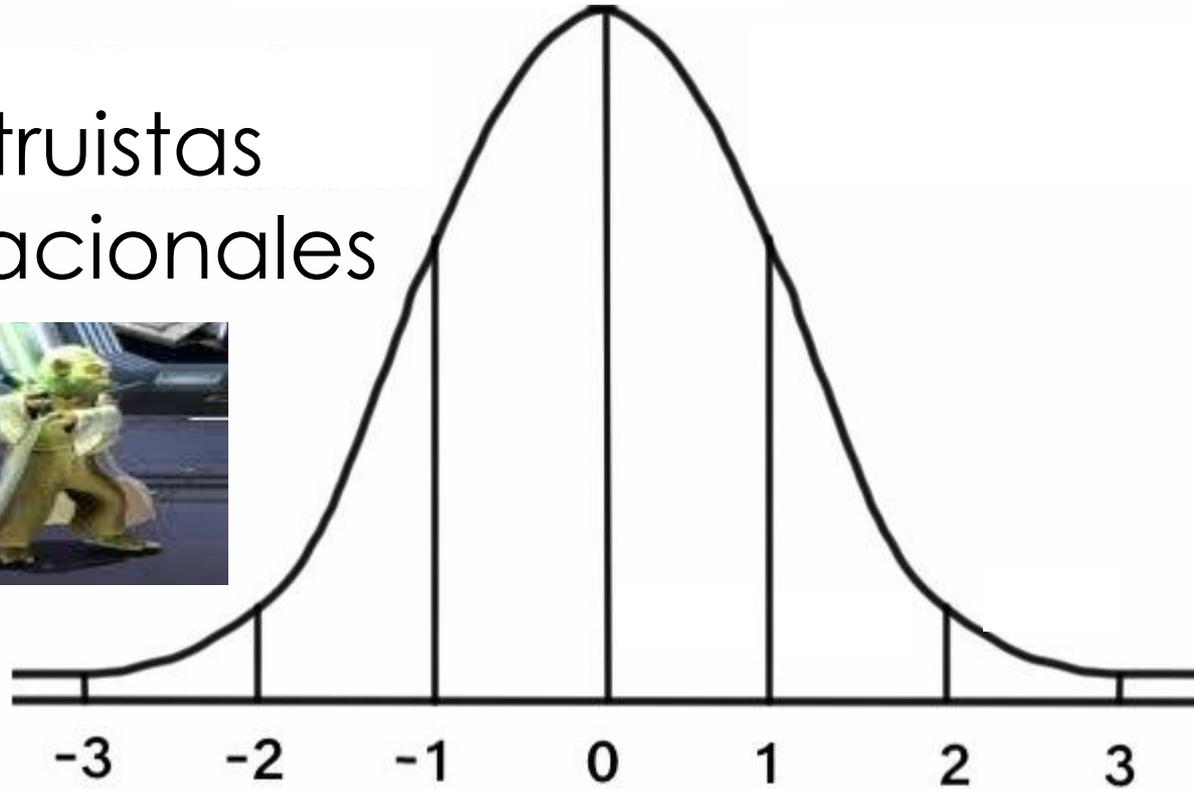


¿Publicar o perecer? Mejor persistir!

Alejandrina Cristia
Charla para ANIP - 2022-03-07



Altruistas
irracionales



Gaussiana de ThePercentageCalculator.Net

Ideas de [Giving Voice to Values system](http://GivingVoiceToValues.com), por Uva Darden

Psicópatas

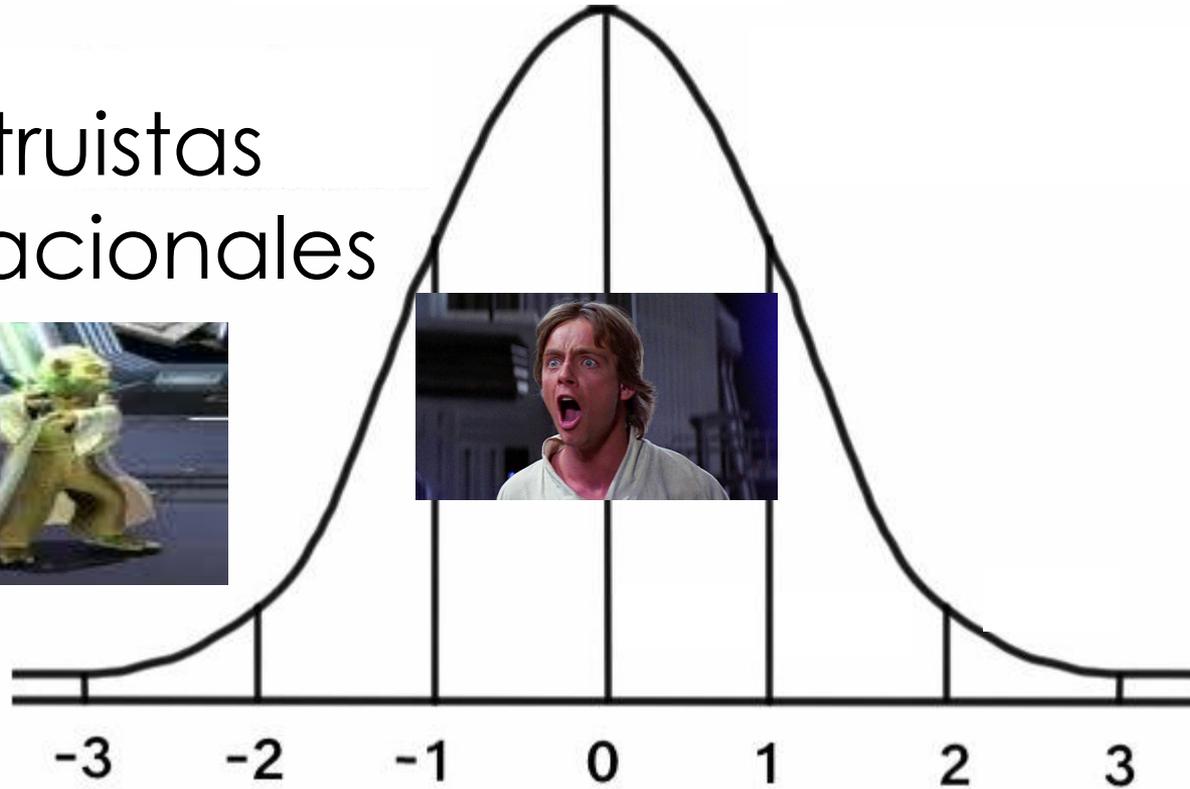
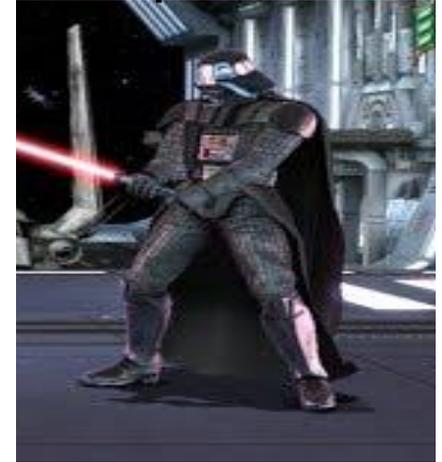


Pragmáticas/os

Altruistas
irracionales



Psicópatas



Gaussiana de ThePercentageCalculator.Net

Ideas de [Giving Voice to Values system](http://GivingVoiceToValues.com), por Uva Darden

Cómo convertirse en super-investigador*

Source: cogtales.blogspot.com &
Christina Bergmann

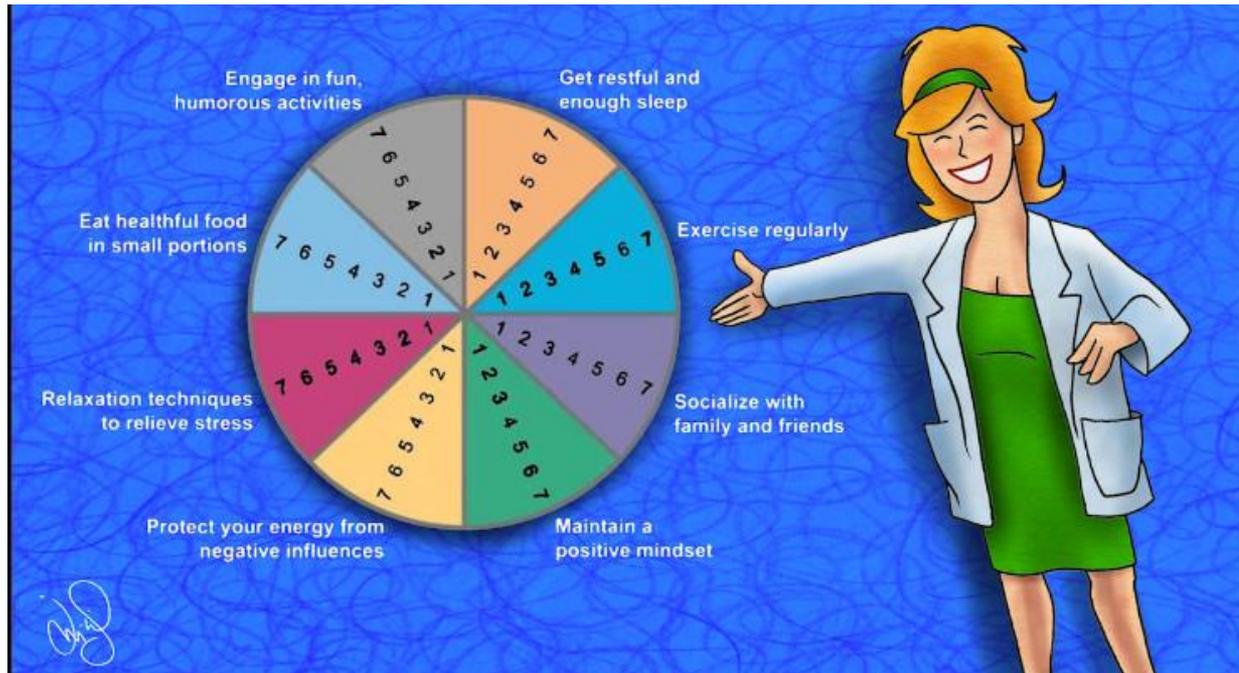


Cómo convertirse en super-investigador*

1. Aceptar su humanidad
2. Tener expectativas razonables
3. Crear un plan de carrera
4. Construir un portafolio de investigación
5. Trabajar SMARTer

1. L*s super-investigador*s se saben human*s

~50% de estudiantes de doctorado sufren de depresión/ansiedad clínica Pain, 2017-04-04 Science



source:
<https://www.linkedin.com/pulse/self-care-wheel-managing-fatigue-article-charles-alday>

2. Tener expectativas razonables

- Síndrome del impostor ([APA](#), [tips](#))
- “Síndrome de red social”
- “La falacia del sobreviviente”
 - por ejemplo en investigación sobre bebés, 20-40 por ciento de experimentos “funcionan”
 - 1/10 tienen resultados impresionantes
 - 1/100 son publicados en revistas de medio-alto impacto
 - 1/100,000 en revistas de alto impacto (*Science*, *Nature*)

Cómo son estas estadísticas en tu campo?

Trabajo en paralelo 1: El estado actual

- Cuán frecuentemente (nunca, a veces, frecuentemente, cada semana):
 - trabajás más de lo que querrías?
 - experimentás sentimientos negativos atribuibles al trabajo (ansiedad, estrés, ira, miedo, frustración, depresión)?
 - experimentás sentimientos positivos atribuibles al trabajo (relajación, calma, inspiración, comunidad, entusiasmo, gratitud)?
 - producís lo que querrías o más?

Trabajo en paralelo 2: El estado ideal

- Cuán frecuentemente (nunca, a veces, frecuentemente, cada semana) querrías:
 - trabajar más de lo que querrías?
 - experimentar sentimientos negativos atribuibles al trabajo (ansiedad, estrés, ira, miedo, frustración, depresión)?
 - experimentar sentimientos positivos atribuibles al trabajo (relajación, calma, inspiración, comunidad, entusiasmo, gratitud)?
 - producir lo que querrías o más?

3. Crear un plan de carrera



3. Crear un plan de carrera



Corrientes subterráneas que a veces te empujan y otras te van en contra

Viento de popa o en contra

Fuerza del viento, y tu decisión de tratar de aprovechar el viento fuerte de popa pero sin romper la vela

Y, sobre todo, saber a dónde uno quiere ir y guardar el objetivo en vista

Trabajo en paralelo 3: Plan de carrera (10 mins)

- Cual es tu próximo punto crítico de carrera? En cuanto tiempo es? Cuales son los requisitos mínimos?
- Cuales son tus opciones una vez que estés en ese punto crítico? Para cada una, cuales son las cualificaciones ideales?
- En las preguntas anteriores, probablemente tenés dudas e incertidumbres. Cuales son las dudas/incertidumbres más importantes? A quién le podés consultar para reducir esas incertidumbres?

You have 80,000 hours in your career.

Make the right career choices, and you can help solve the world's most pressing problems, as well as have a more rewarding, interesting life.

We're here to give you the information you need to find that fulfilling, high-impact career. Our advice is all free, tailored for talented graduates & young professionals, and based on five years of research alongside academics at Oxford.

Evidence-based
career-planning
advice

The A/B/Z plan

1. Plan A - your ideal scenario
2. Plan B - nearby alternatives
3. Plan Z - if it all ****s up, this is your temporary fallback

Commit to reviewing your plan

4. Construir un portafolio de investigación

Inversión

		Inversión	
		Baja	Alta
Riesgo	Bajo		
	Alto		 15

4. Construir un portafolio de investigación

Inversión

Riesgo		Baja	Alta
	Bajo		
	Alto		

Proyecto principal

(apropiado a tu personalidad)

Proyectos secundarios

(división de riesgos)

Capacidades transferibles

(técnicas, gestión de proyecto, ...)

Trabajo en paralelo 4: Portafolio de investigacion (10 mins)

- Lista todos los proyectos de investigacion que tengas en curso. Pensa a todos los que estan empezados y los que solo estan empezando. Pensa también en aquellos en los cuales vos sos colaborador, y no solo a aquellos en los que vos sos lider.
- Para cada uno, lista: 1. Cual es la implicacion de tiempo tuyo (0-100% de tu tiempo), 2. cual es el nivel de riesgo. Tené en cuenta no solo los factores que puedas controlar sino también aquellos que no estan bajo tu control.
- En las preguntas anteriores, probablemente tenés dudas e incertidumbres. Cuales son las dudas/incertidumbres mas importantes? A quién le podés consultar para reducir esas incertidumbres?
- Qué notas? Tu portafolio es adecuado a tu personalidad y tus objetivos de plan de carrera?

5. Trabajar SMARTer

Specific = específico

Measurable = medible

Attainable/Achievable = alcanzable

Relevant = relevante

Time-defined = definidas en el tiempo

Los objetivos son cruciales!

Trabajo en paralelo final: Cual es tu prioridad más alta?

1. Reducir las horas de trabajo
2. Aumentar los sentimientos positivos
3. Disminuir los sentimientos negativos
4. Aumentar la productividad

Cada objetivo requiere una solución distinta

1. Reducir las horas de trabajo
 - a. GTD ([wiki](#))
2. Aumentar los sentimientos positivos
 - a. Psicología positiva (Gratitud, Fortalezas personales; [coursera bienestar](#)), Red de apoyo, [Trabajo profundo diario](#), [Estado de flujo](#)
3. Disminuir los sentimientos negativos
 - a. Psicología cognitiva y de comportamiento, Psic Positiva ([coursera resiliencia](#))
4. Aumentar la productividad
 - a. [Trabajo profundo diario](#), GTD ([wiki](#)), [coursera gestion de tiempo](#)

Todas: [Hábitos atómicos](#), [EAST](#)

Gracias!

Alejandrina Cristia
alecristia@gmail.com

Diapositivas disponibles a pie de página:
<https://sites.google.com/view/cristia-coach/faqs>