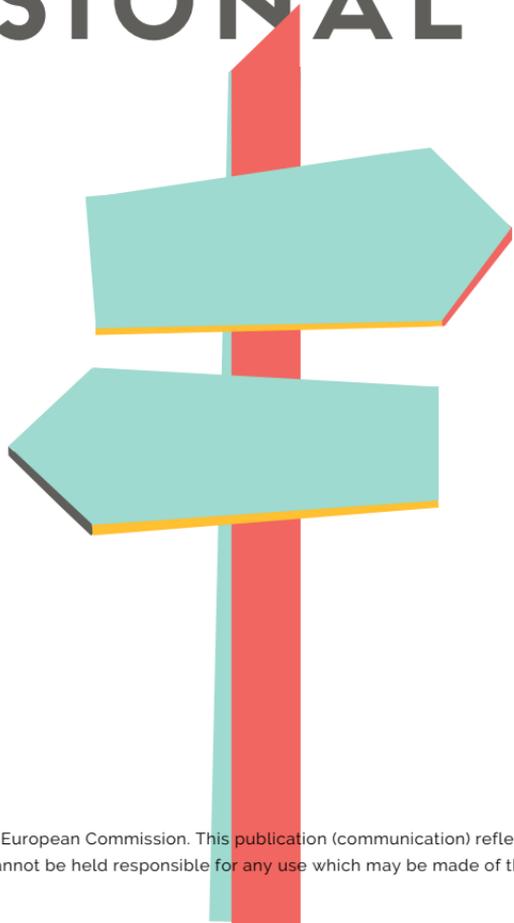


PROYECTO PATHWAY

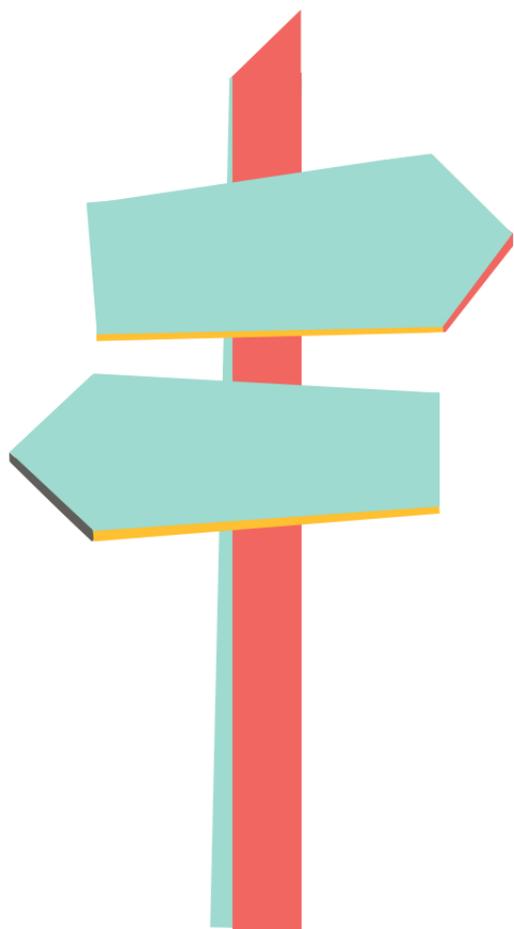
ITINERARIOS INTERNACIONALES EN LA
TRAYECTORIA PROFESIONAL Y CURRÍCULUM
ONLINE PARA CIENTÍFICOS TRANSNACIONALES

PORTFOLIO DE DESARROLLO PROFESIONAL



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication (communication) reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



iBienvenido a tu Portfolio de Desarrollo Profesional Personal!

Por definición, un portfolio [1] es "un conjunto de documentos que reflejan el trabajo de una persona, con la finalidad de transmitir la calidad y amplitud de sus logros en un área determinada". En este caso, el portfolio no se utilizará para convencer a un posible empleador, sino para guiar su desarrollo profesional a través de la relación entre el mentor y el mentorizado.

Como no existe un itinerario profesional prefijado para los científicos translacionales, este camino está a menudo lleno de incertidumbres, fracasos, decepciones y giros inesperados. Sin embargo, es importante poder ver estos aspectos como pasos inevitables en el camino hacia el éxito, así como oportunidades para el aprendizaje. Esto que se dice fácilmente, no es siempre fácil de hacer. Poder disponer de un mentor, de un científico más veterano, que sin duda ha experimentado situaciones similares, puede jugar un papel importante en este proceso de aprendizaje.

Para mejorar de forma óptima sus posibilidades de conseguir una interacción fructífera entre el mentor y el mentorizado [2], hay algunas cuestiones importantes a considerar. En primer lugar, como en cualquier otro tipo de colaboración, es importante establecer claramente los límites de la relación y el establecimiento de expectativas. De esta manera, se define un ambiente seguro en el que ambas partes se sienten respetadas. Por otro lado, es importante preparar las reuniones entre mentores y mentorizados, y reflexionar sobre sus expectativas respecto a estas sesiones. ¿Qué experiencias te gustaría compartir? ¿Tiene preguntas específicas sobre las que le gustaría

[1] Hemos optado por mantener en esta traducción la palabra "portfolio" ya que entendemos que refleja con mayor precisión el concepto y es conocida y aceptada en español.

[2] La traducción de la palabra "mentee", que no implique el concepto de discípulo, pupilo o alumno no existe como tal en español. Aun cuando el término "mentorizado", como persona que recibe el apoyo del mentor no existe en español, hemos creído que responde mejor que otros a la idea del presente libro.

recibir consejo? Si tiene una idea clara en este aspecto, el resultado de una sesión probablemente mejorará y dejará tanto al mentor como al mentorizado más satisfechos

Este portfolio le ofrece las herramientas necesarias para alcanzar dichos objetivos. Las tareas en la primera parte te harán pensar en temas relacionados con la mentoría (o mentorización) y el desarrollo personal. La segunda parte se centra en posibles itinerarios profesionales. Le animamos a que use estas reflexiones como temas a tratar en sus futuras sesiones de mentoría y, de esta forma, sacar el máximo provecho de la relación mentor-mentorizado.

La tercera parte de este portfolio ofrece la oportunidad de escribir una breve reflexión sobre el tiempo de relación con su mentor. Obviamente, esto no es obligatorio, pero le animamos a hacerlo. Ciertas ideas o temas podrían resultar relevantes para próximas sesiones: ¿quizás le dieron consejos muy buenos o se sintió motivado por la conversación? Una reflexión escrita siempre se puede volver a leer, mientras que los pensamientos son más difíciles de recordar.

Este portfolio es estrictamente personal y se ha diseñado para ayudarle a reflexionar sobre temas relacionados con la mentoría y el itinerario profesional de un científico translacional. Puede compartir este documento con otros si estima que podría ser interesante o beneficioso, pero no es obligatorio. Le animamos a usar este portfolio como una herramienta de trabajo en las sesiones de mentoría, pero depende de cada uno decidir cómo se desea usar.

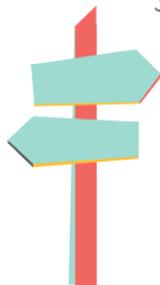


¡Le deseamos una colaboración fructífera!

Más información sobre este Proyecto puede encontrarse en:
www.pathwayproject.eu

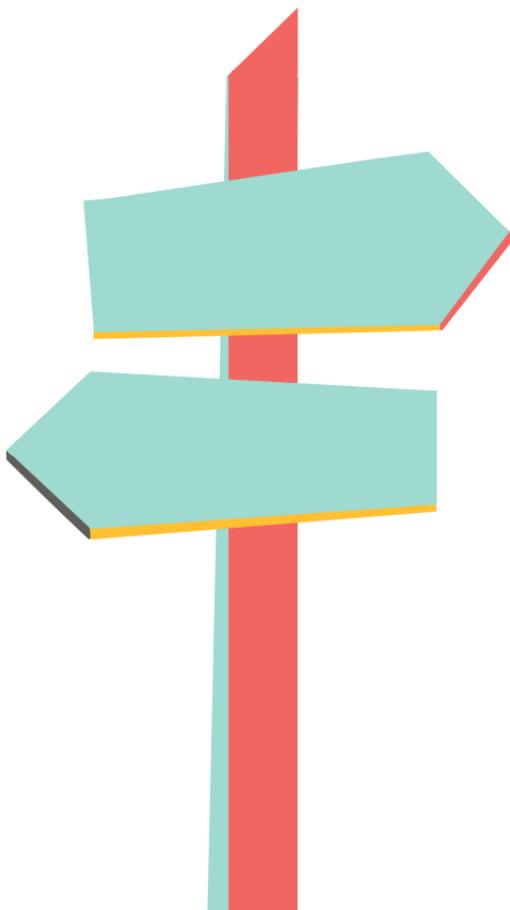
ÍNDICE

PARTE 1: Desarrollo personal	6
1.1 Lo que estás buscando	7
1.2 Ser el mejor científico traslacional posible	9
1.3 Habilidades del siglo 21	10
1.3.1 Creatividad e innovación	11
1.3.2 Comunicación	12
1.3.3 Colaboración	13
1.3.4 Pensamiento crítico y resolución de problemas	14
1.3.5 Gestión del tiempo	16
1.3.6 Efectividad personal	17
1.4 Preséntate a tu futuro mentor	19
PARTE 2: Esquema Individual de carrera	20
2.1 Listado profesional (cosas a realizar)	21
2.2 Itinerario individual	23
2.3 Actividades profesionales confiables	25
PARTE 3: Reflexiones de las sesiones con Mentor	29
Sesión con Mentor 1	30
Sesión con Mentor 2	31
Sesión con Mentor 3	31
Sesión con Mentor 4	32
Sesión con Mentor 5	32
Conclusiones Finales	33
Colofón	34



PARTE 1

DESARROLLO PERSONAL



1.1 ¿QUÉ ESTÁS BUSCANDO?

Como se mencionó en la introducción, es crucial pensar, sobre tus **expectativas** al implicarte en un programa de mentoría. Reflexiona brevemente sobre esta importante pregunta. ¿Por qué quieres un mentor? ¿Cómo crees que un mentor podría impulsar tu carrera?

Este portfolio está diseñado para guiarte a lo largo de tu relación de mentorización. A continuación, se plantean diversas tareas para ayudarte a definir hacia dónde deseas que vayan las sesiones. Sin embargo, es probable que ya te hayas planteado algunas **preguntas iniciales** respecto a tu trayectoria profesional y temas relacionados, que te gustaría discutir con su mentor. Escríbelos brevemente como recordatorio.

Como en cualquier relación, es importante definir **límites**. Pregúntale a tu mentor si se siente cómodo para hablar sobre ciertos temas o para darte ciertos consejos. También es importante mencionar las circunstancias en que te sentirías incómodo. ¿Qué temas podrían hacer que su mentor se sienta incómodo y viceversa?

Obviamente, tus expectativas sobre el programa determinarán cómo imaginas a tu **mentor ideal**. Tómate un tiempo para pensar en esto. ¿Qué rasgos y experiencia estas buscando? ¿Buscas un mentor en tu mismo campo o crees que un mentor con un origen diferente podría tener ciertas ventajas? ¿por qué?

1.2 SER EL MEJOR CIENTÍFICO TRANS LACIONAL POSIBLE

La carrera de un científico traslacional tiene muchos obstáculos específicos. Ser "el mejor" científico traslacional no significa que puedas evitar estos obstáculos, sino simplemente que puedes superarlos y usarlos para hacerlo aún mejor en el futuro. ¿Cómo se define un buen científico traslacional? ¿Qué características crees que son importantes para definirlo? Piensa en un modelo a seguir en tu entorno de trabajo específico.

En base a esta definición, indica tres fortalezas personales, así como aspectos para que puedes mejorar. Estas fortalezas y aspectos de mejora pueden ser el comienzo de una interesante conversación con tu mentor que le permita conocerte mejor.

Fortalezas personales

-
-
-

Aspectos a mejorar

-
-
-

1.3 LAS HABILIDADES DEL SIGLO 21

las habilidades del siglo XXI son competencias y cualidades ampliamente consideradas como herramientas importantes para tener éxito en la sociedad moderna y el mundo profesional. Estas habilidades se dividen generalmente en tres grupos: habilidades de aprendizaje e innovación, habilidades de alfabetización digital y habilidades profesionales y de vida.

En este portfolio, profundizamos un poco más en algunas habilidades de aprendizaje e innovación y habilidades profesionales y de vida, ya que están específicamente relacionadas con el desarrollo personal y podrían ser interesantes para discutir con un mentor.

Puedes repasar todas las habilidades y tareas de acompañamiento, o seleccionar aquellas que podrían ser de valor añadido para tu desarrollo profesional personal.



© 2019, Battelle for Kids. All Rights Reserved.

1.3.1 CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

¿Te auto-percibes como creativo? Te pedimos que completes este **test de creatividad online** y que leas las cuatro recomendaciones para mejorar tu creatividad en este [artículo](#).

Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Te sorprenden los resultados del test de creatividad? ¿Estás de acuerdo con la conclusión de las cuatro recomendaciones (captura, desafío, ampliación y entorno) para la expresión creativa? ¿Cuál de ellas te gustaría practica más?

¿De qué manera crees que la **creatividad** es importante para un **médico científico**? ¿Puedes dar un ejemplo de un problema profesional para el que tuviste una solución creativa? ¿Qué área de competencias aplicaste en esta situación?

1.3.2 COMMUNICATION

La buena comunicación es primordial para tu investigación y también en cada paso de tu carrera profesional. Lo que puede empezar como una discusión interesante con el investigador principal, podría terminar como una charla en una conferencia e incluso como una publicación en una revista de divulgación. Aunque la historia que describas podría ser similar en ambas situaciones, es posible que necesites adaptar el estilo de la comunicación en base al tipo de audiencia.

En la siguiente lista se plantean algunas **teorías sobre técnicas de comunicación**. Lee y observa los que te parezcan más interesantes o relevantes para tu trabajo.

- Oral presentation for peers: Blome C, Sondermann H, Augustin M. Accepted standards on how to give a Medical Research Presentation: a systematic review of expert opinion papers. GMS J Med Educ. 2017; 34(1):
- Sharing science through story: [Fergus McAuliffe at TEDxDublin](#)
- [How to give a scientific flash talk](#)
- [How to create a better research poster in less time](#)

Ahora reflexiona sobre las siguientes cuestiones: ¿puedes recordar una situación en la que la técnica de comunicación no te permitió transmitir correctamente el mensaje? ¿Crees que algunos de los consejos visto con anterioridad podrían ayudarte a evitar situaciones similares en el futuro?

1.3.3 COLLABORATION

La ciencia traslacional no es un "espectáculo individual"; es un tema de trabajo en equipo. Trabajar en equipo permite el logro de metas mayores y complejas de lo que sería posible cuando se trabaja de forma independiente.

Puede sonar poco intuitivo, pero un grupo de colegas afín no necesariamente conforma el mejor equipo. Debido a las características personales, algunos desarrollan ciertas habilidades de trabajo en equipo mejor que otros. Sin embargo, en equipos pequeños, se puede obtener una buena cobertura de las necesidades globales cuando cada miembro realiza más de una función. Los estudios muestran que las personas que son conscientes de su papel en el equipo funcionan mejor que las personas que no lo son. Una revisión exhaustiva de la literatura sobre los roles de equipo realizada por Mumford et al., dio lugar a la identificación de 120 papeles o funciones diferentes. La agrupación de roles similares dio lugar a diez papeles clave que se pueden dividir en tres grupos: tareas, transferencia a otros grupos (líderes de opinión) y roles sociales.

Echa un vistazo a los diferentes papeles de trabajo en equipo definidos por Mumford et al. (pág. 254 - 255). ¿Cuáles se ajustan mejor a tu personalidad? Reflexionando sobre esto, ¿cuáles podrían ser tus principales fortalezas personales (oportunidades) y/o debilidades (carencias) en relación con el trabajo en equipo?

Roles de trabajo en equipo

-
-
-

Fortalezas y debilidades

Reflexiona sobre el equipo con el que trabajas ahora o anteriormente. ¿Reconoces diferentes roles de trabajo en equipo en ti mismo y en otros miembros del mismo durante el trabajo? Si hay dificultades en el trabajo en equipo, ¿puede achacar esto a la diversidad o a la falta de diversidad en los diferentes papeles de equipo a desarrollar?

1.3.4 PENSAMIENTO CRÍTICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El pensamiento crítico y la resolución de problemas son habilidades cruciales en siglo XXI. Sin embargo, es importante darse cuenta de que todo el mundo se familiariza con una manera específica de resolución de problemas durante su educación. En este blog, Dan Buckland da su punto de vista sobre el estilo de resolución de problemas de ingenieros, médicos y científicos.

¿Has encontrado dificultades cuando trabajas con colegas con diferentes perspectivas en su vida, laboral o no? Facilita uno o dos ejemplos.

Pensando en tu propio proyecto de investigación, ¿podría un enfoque desde un ángulo diferente (por ejemplo, clínico-científico en lugar de informático, o de ingeniería en lugar de médico,...) resultar en un mayor número de soluciones?

1.3.5 GESTIÓN DEL TIEMPO

Muchos científicos traslacionales tienen la sensación de no disponer de suficientes horas en un día para terminar todo lo que quieren realizar, siempre hay más cosas por hacer. Sin embargo, incluso los científicos tienen planes y obligaciones fuera de su vida profesional. Hoy en día se espera que sea posible combinar el trabajo y la vida privada sin esfuerzo para "tener éxito". Desafortunadamente, un día sólo tiene 24 horas para todo el mundo.

El tiempo no se puede cambiar, pero si se puede determinar cómo usar el que haya disponible. Se ha escrito mucho sobre la gestión del tiempo, y varias personas han publicado su opinión sobre el **uso eficiente del mismo**.

¿Crees que administras tu tiempo de eficientemente? ¿Por qué (o por qué no)? ¿Qué aspectos podrían mejorarse?

Para ser eficiente no sólo se necesita una buena planificación, también es necesaria la capacidad de trabajar en la dirección adecuada. En el mundo actual, donde la disponibilidad permanente (online) es el estándar, puede resultar difícil centrarse completamente en el trabajo. El trabajo intenso necesita la capacidad de centrarse en una tarea cognitivamente exigente y sin distracciones, lo que representa una habilidad indispensable para un investigador.

¿Sueles experimentar dificultades para mantenerte centrado en el trabajo? ¿Cuáles son tus dificultades? Y por el contrario, ¿usas trucos personales para alcanzar en una buena dinámica de trabajo?

Sin embargo, es importante considerar que, como científico clínico, no siempre vas a controlar completamente tu agenda. Tan importante como la eficiencia, es atreverse **a decir "no"** a ciertas tareas. Aunque parezca difícil, decir que no puede ser posible y vale la pena el esfuerzo. En esta [entrada de blog](#), Megan Duffy, ecologista de la Universidad de Michigan, habla sobre el momento en el que se dio cuenta de que no había suficiente tiempo para hacerlo "todo", que había que tomar decisiones y establecer prioridades.

¿Sueles experimentar dificultades para mantenerte centrado en el trabajo? ¿Cuáles son tus dificultades? Y por el contrario, ¿usas trucos personales para alcanzar en una buena dinámica de trabajo?

1.3.6 EFICACIA PERSONAL

Como la trayectoria profesional de un científico clínico no está perfectamente predeterminada, es imposible llevarla a cabo sin algún fallo. Más importante aún, estos errores o contratiempos no deben ser percibidos como un fracaso, sino simplemente como una oportunidad de aprendizaje.

Reflexiona sobre un momento de tu vida profesional que sientas como un fracaso (por ejemplo, no se te concedió la financiación que habías solicitado, el artículo no se te publicó, no te admitieron para el trabajo que querías, etc.)

¿Cómo te sentiste al principio? ¿Cómo afrontaste esta decepción?

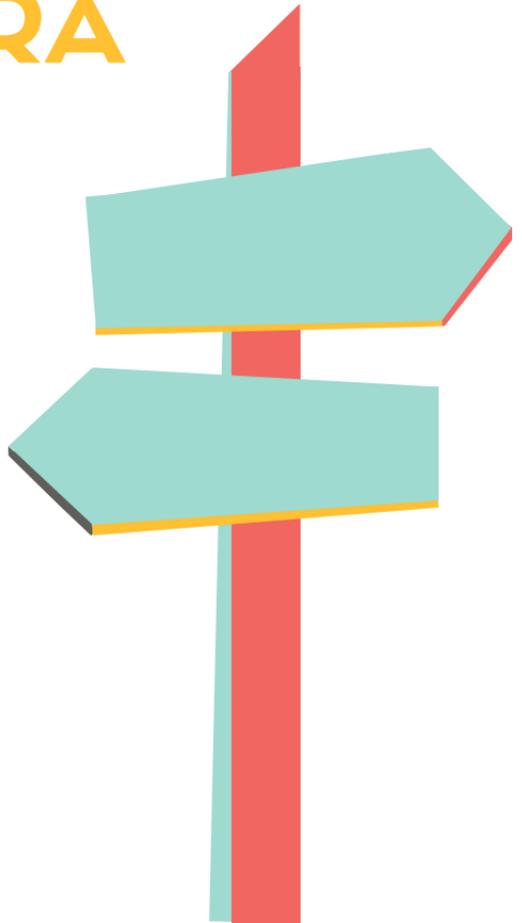
¿Aprendiste algo de esta experiencia? ¿Has cambiado tu comportamiento de alguna manera después de este ontratiempo?
¿Podrías convertir esta experiencia en algo positivo?

1.4 PRESENTARTE ANTE UN FUTURO MENTOR

Te pedimos que hagas un vídeo corto (2 minutos) en el que te presentes a tu futuro mentor o que escribas un breve texto sobre ti mismo. Este video o texto está destinado a facilitar la primera reunión con tu mentor.

PARTE 2

ESQUEMA PERSONAL DE CARRERA



2.1 LISTADO PROFESIONAL

Como científico clínico, es importante saber a dónde quieres ir y marcarte objetivos profesionales. Sin embargo, estos objetivos con frecuencia parecen muy lejanos y fuera de tu alcance. Si este es el caso, es importante dividirlos en objetivos SMART, estos son objetivos más pequeños que se ajusten a los siguientes criterios: Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Oportuno (Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Timely.) Esta forma de trabajar te mantendrá centrado en el objetivo a largo plazo, pero también te dará una sensación de éxito cuando alcances un objetivo menor.

¿Tienes metas profesionales a largo plazo? Trata de dividir las en diferentes objetivos menores y manejables. ¿Qué **objetivos a 5 años** podrían contribuir a tu objetivo a largo plazo (por ejemplo, publicar un artículo, tener una estancia de investigación en el extranjero, etc.)? ¿Cómo podrías alcanzar esos objetivos? ¿Qué habilidades del siglo XXI podrían ayudarte a lograrlo? ¿Sientes que dominas por completo estas habilidades? Si no es así, ¿qué medidas podrías tomar para mejorarlas aún más? ¿Crees que tu mentor podría contribuir a esto? ¡Recuerda mantener la idea SMART!

Objetivo específico a 5 años		
Habilidades del siglo 21 aplicables		
¿Habilidades que ya dominas?		
¿Cómo mejorar las habilidades?		
¿Contribución del mentor?		

Objetivo
específico a 5
años

Habilidades del
siglo 21
aplicables

¿Habilidades que
ya dominas?

¿Cómo mejorar
las habilidades?

¿Contribución del
mentor?

Objetivo
específico a 5
años

Habilidades del
siglo 21
aplicables

¿Habilidades que
ya dominas?

¿Cómo mejorar
las habilidades?

¿Contribución
del mentor?

2.2 ITINERARIO INDIVIDUAL DE CARRERA

Reflexiona sobre tu trayectoria profesional hasta ahora. ¿Cómo llegaste a este momento en tu carrera? Puede utilizar las siguientes figuras para reconstruir su propia trayectoria profesional hasta ahora. Piensa cosas externas, no sólo la educación y los trabajos pueden atribuir a este camino.

Ejemplo de trayectoria:

Secundaria
de ciencias

Grado de
Medicina

Master
Medicina

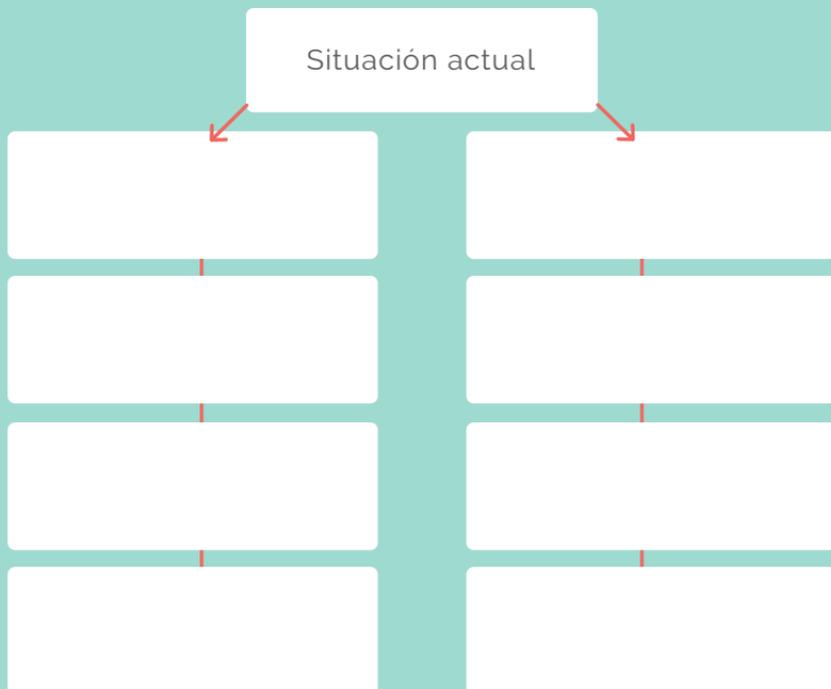
Tesis
Doctoral

Especializa-
ción clínica

Tu itinerario de carrera:

A large white rectangular area for writing, with six horizontal teal lines. On the right side of each line, there is a red arrow pointing left, indicating a space for reflection or notes.

También nos gustaría que pensaras en posibles itinerario que aún podrías plantearte. ¿Dónde te ves a largo plazo y qué encrucijada crees que tendrás que pasar para llegar? Como el futuro no es fijo, piensa en al menos dos direcciones posibles.



¿Dónde ves posibles obstáculos? ¿Qué aspectos te gustaría discutir con un mentor?

2.3 ACTIVIDADES PROFESIONALES CONFIABLES

Una **Actividad Profesional Confiable** (Entrustable Professional Activity (EPA)) es una tarea clave de una disciplina cuya realización se puede confiar a una persona en un contexto dado (salud) una vez que ha demostrado una competencia suficiente. Echa un vistazo a la lista de EPAs (en anexo) específicamente relevantes para las ciencias traslacionales. Cada EPA tiene un título, una especificación, limitaciones y una descripción de los riesgos en caso de error.

Reflexiona sobre la siguiente pregunta para cada EPA. ¿Sientes que has dominado esta EPA a un nivel tal que no necesitarías supervisión? ¿Cuándo te gustaría haberla dominado y cuál será tu camino para conseguir el máximo nivel?

A. Identificar y trasladar necesidades clínicas a la investigación

1. Convertir necesidades asistenciales en preguntas de investigación

2. Realizar una revisión de la bibliografía

B. Prepararse para el estudio

3. **Diseño de una investigación**
4. **Obtener Informe ético favorable**
5. **Obtener recursos/financiación**

C. Realización del estudio

6. **Realizar experimentación de laboratorio o animal**
7. **Recogida y almacenamiento de datos**

D. Gestión de datos y análisis

8. Gestión de datos datos **Data management**

9. Análisis de los datos ysing research data

E. Diseminación

10. Escribir y publicar comunicaciones científicas

11. Comunicar la investigación a científicos y público general

F. Colaboración académica

12. Revisión por pares pares **Peer reviewing**

13. Managing research teams

14. Mentorización, enseñanza y supervisión del pupilos

G. Translación de los hallazgos a la clínica

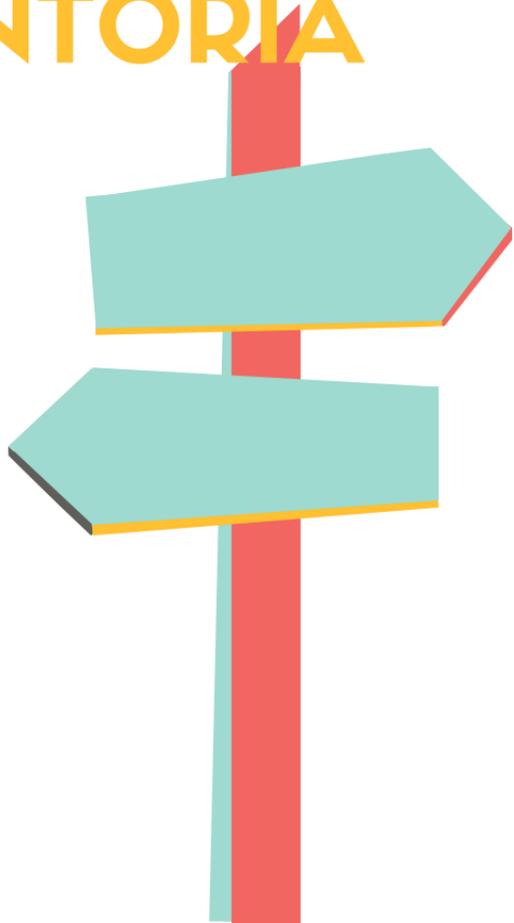
15. Gestión de la propiedad intelectual

16. Negociación con industria, fundaciones, y otros agentes

17. Translación de los hallazgos a la práctica clínica

PARTE 3

REFLEXIONES SOBRE SESIONES DE MENTORÍA



Puedes utilizar esta parte del portafolio para realizar un seguimiento de tus reuniones de mentoría. Hay espacio para escribir un breve resumen después de cada sesión a fin de recordar lo que se trató, los consejos que recibió, los temas que deseas llevar a otra sesión o cualquier otra cosa que te gustaría recordar. Podría tratarse tan sólo de unas pocas palabras clave o de un párrafo, lo que creas conveniente. Utiliza este momento para reflexionar sobre lo que la reunión ha significado para ti y qué aspectos podría servir para mejorar potencialmente tu vida.

SESIÓN 1

Fecha:

Palabras clave:

Reflexión:

SESIÓN 2

Fecha:

Palabras clave:

Reflexión:

SESIÓN 3

Fecha:

Palabras clave:

Reflexión:

SESIÓN 4

Fecha:

Palabras clave:

Reflexión:

SESIÓN 5

Fecha:

Palabras clave:

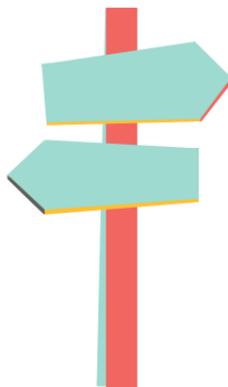
Reflexión:

Conclusiones Finales

Este portfolio está destinado a recoger tu desarrollo profesional como científico traslacional. Recomendamos que no consideres este portfolio como un objetivo en sí mismo, sino más bien como un instrumento de trabajo y guía para las sesiones de mentoría. No dudes en actualizar algunas de las respuestas iniciales a medida que creces en tu carrera profesional. Idealmente, este portfolio combina tu trayectoria profesional pasada y futura en cada momento, ahora y en el futuro.

Uno de los objetivos finales para que una relación de mentoría tenga éxito, es llegar a un nivel en el que te sientas lo suficientemente maduro como para ser tú un mentor. No hay un marco temporal predefinido para lograr este objetivo, por lo que puedes utilizar el portfolio el tiempo que sea necesario.

Por último, de vez en cuando, tómate un tiempo para contemplar una imagen global de tu desarrollo profesional en tu camino para ser un científico traslacional de éxito. En última instancia, tu trayectoria profesional puede inspirar a otros jóvenes médicos y científicos a seguir una carrera en medicina traslacional. Este portfolio no sólo te ayudará a hacerlo, sino que también puede ser un ejemplo para futuras generaciones.



COLOFÓN

Este portfolio de mentoría ha sido realizado de acuerdo con el Objetivo 6 aprobado por el Proyecto PATHWAY que se escribió para el inicio del Programa de Mentoría PATHWAY online.

La información recogida en este Portfolio de Mentoría puede difundirse para su uso por otros programas de mentoría (online) una vez terminado este proyecto. Damos la bienvenida a cualquier comentario y sugerencia para mejorar el contenido o la estructura de este portfolio a través de la dirección de correo electrónico que figura debajo.

E-mail: info@pathwayproject.eu

Miembros PATHWAY



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Miembros Asociados

University of Toronto

Ljubljana University

Eureka Institute

ENCA/PRES network



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication (communication) reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.