

10

TIPS para estudiantes de doctorado frente al Covid-19

Aunque no lo parezca, ¡aún puedes seguir avanzando en tu proyecto de tesis! Aprovecha al máximo el tiempo.

En estos tiempos excepcionales, muchos de ustedes se encuentran sin la posibilidad de acceder a su laboratorio, ni llevar a cabo actividades de terreno o de levantamiento de datos esenciales para el buen desarrollo de tu investigación. Por ello, en esta infografía, te presentamos algunas recomendaciones y recursos que pueden ayudarte a enfrentar los nuevos desafíos que se han generado.

1

Planifica

Organiza tus experimentos o trabajos en terreno para que cuando retomes las actividades, puedas ser más eficiente con el tiempo que te queda. ¡No subestimes la importancia de la gestión del tiempo!



Pro Tip: Utiliza "Grammarly" para corregir errores de tus textos en inglés. Puedes solicitar acceso a una cuenta escribiendo a: curriculardoctorados@uc.cl

2

Trabaja en la redacción de tus papers

¿No tienes suficientes datos? ¡No hay problema! Escribe una primera versión con los resultados que esperas obtener para luego modificarla cuando vuelvas a terreno.



Pro Tip: Participa en los talleres de "Gestión del Tiempo" que se imparten desde el PADT en conjunto con CARAUC. La invitación llegará a tu correo UC y puedes consultar al correo: apoyodirecciondetesis@uc.cl

3

Organiza tu día

Prepara un programa diario con las tareas que quieres llevar a cabo y el tiempo que les vas a dedicar. Y recuerda, nadie puede trabajar todo el día sin parar. ¡Haz pausas!

4

Escribe la introducción de tu tesis

Aprovecha esta oportunidad para dedicar tiempo al trabajo bibliográfico y escribir la introducción de tu tesis. ¡No será tiempo perdido! También podrás participar en las charlas para doctorandos que desarrollan los programas de Apoyo a la Dirección de Tesis Doctoral (PADT), de Habilidades Transversales (PHT) junto al Sistema de Bibliotecas UC.



Pro Tip: Bibliotecas UC organiza talleres online semanalmente, sólo debes seguir su twitter o ingresar a su sitio web: bibliotecas.uc.cl También contaremos con charlas desarrolladas con apoyo del PHT y PADT durante junio.

5

Diseña tu investigación o proyecto

¿Sabes cuáles son las técnicas o la metodología que vas a ocupar? Tómate el tiempo necesario para escribir sobre ellas en detalle, así como también para revisar y perfeccionar el diseño de tus experimentos o trabajos de terreno.



6

Sigue en contacto con tus compañeros y compañeras

Aprovecha la tecnología para conversar con tus compañeros y compañeras o con tu director o directora de tesis. Puedes incluso organizar una pausa-café o un desayuno para ponerse al día. ¿Por qué no ocupar este tiempo para conectarte con investigadores e investigadoras de tu área en otras universidades?



7

Haz buenos gráficos

Muy a menudo se descuidan pero pueden hacer una gran diferencia. Trata de aprender a manejar programas de diseño para crear gráficos informativos y bien hechos que puedas incorporar en tu tesis. Son habilidades que te servirán más allá del doctorado.



8

No te olvides de los otros requisitos de graduación

Considera aprovechar el mes de julio para avanzar en los **Talleres de Habilidades Transversales y cursos de Inglés** a modo de evitar que se acumulen en etapas posteriores cuando debas volver a retomar actividades con calendarios probablemente más ajustados. Si tienes consultas, puedes escribir a: curriculardoctorados@uc.cl

9

Toma tiempo para ti

La cuarentena y las medidas de distanciamiento físico pueden ser difíciles de llevar. Asegúrate de tomar tiempo para ti, haciendo las cosas que te gusten. Lo más importante es cuidar tu salud y la de tus seres queridos. ¡Esa es la prioridad!



10

No te culpes

Recuerda, todo el mundo está en la misma situación y la productividad puede decaer. El Covid-19 no es tu culpa. Lo que sea que hagas, está muy bien.



Pro Tip: Realiza alguna rutina de ejercicio en casa o meditación guiada. **Salud Estudiantil y Deportes UC** ofrece talleres gratuitos, revisa los horarios en: saludestudiantil.uc.cl