

Conversaciones con Científicos: La Transición Postdoctoral ^[1]

Enviado por [Giovanna Guerrero-Medina](#) ^[2] el 21 marzo 2016 - 12:16pm



^[2]



Securing a Postdoc

Una posición postdoctoral es un paso asumido para muchos estudiantes después de obtener su PhD. Si estás interesado en una carrera académica, entonces un postdoc es sin duda un peldaño necesario en la escalera hacia la academia. El elegir dónde y con quién vas a hacer tu postdoc es en ese caso, quizás la decisión más importante que tendrás que tomar y deberás tomarla con tiempo y cautela. Si uno todavía no está seguro sobre sus objetivos profesionales, un postdoc podría permitir tiempo adicional para tomar una decisión, pero esto puede causar pérdidas de tiempo y años productivos. Por consiguiente, es importante informarse temprano sobre qué quiere decir hacer un postdoc y considerar a la hora de buscar uno.

Durante la segunda instalación de **Conversaciones con Científicos**, becarios de la Academia de Ciencia de Yale para el desarrollo profesional [3] (YCA) hablaron con un panel de científicos jóvenes con experiencia reciente sobre el postdoc (**mira el video de la conversación**). Hablamos con El Dr. Samuel L. Díaz-Muñoz [4], un "Faculty Fellow" [5] en el centro de genómica y biología de sistemas [6] de New York University (NYU) especializado en la evolución social de los virus; con la Dra. Paola Giusti-Rodríguez [7], investigadora postdoctoral asociada en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill quien investiga la genética de enfermedades psiquiátricas complejas [8]; con el Dr. Alberto Cruz-Martín [9], catedrático asistente de biología en la Universidad de Boston donde estudia los sistemas neuronales implicados en la percepción sensorial [10]; y con la Dra. Kaliris Salas-Ramírez [11], catedrática asistente de medicina en Universidad de Nueva York (CUNY), Hunter College [12], donde trabaja para entender como drogas de abuso afectan el desarrollo del cerebro. El panel fue moderado por la Dra. Mónica I. Feliú-Mójer [13] (Coordinadora del programa del YCA) y la Dra. Giovanna Guerrero-Medina [14] (Investigadora Principal de YCA).

Nuestros panelistas hablaron sobre sus experiencias durante la transición de la escuela graduada a una posición postdoctoral y compartieron consejos prácticos e ideas útiles para científicos jóvenes que buscan hacer un postdoc. Conversamos acerca de cómo determinar si un postdoc es el siguiente paso apropiado; cómo negociar una posición postdoctoral; y qué aspectos del postdoc se deberían considerar con cuidado (e.g. investigación enfoque, dónde, con quién, industria y academia). El principal objetivo de esta conversación fue inspirar a los estudiantes a reflexionar sobre sus próximos pasos, considerar si un postdoc puede ayudarlos con sus metas profesionales y empezar a prepararse para que la transición sea lo más exitosa posible.

Tuvimos un debate animado, informativo y honesto. Algunos de los aspectos más destacados de la conversación incluyeron los siguientes consejos y observaciones:

- **¿Cuál es el propósito de la posición postdoctoral?** – La mayoría de los panelistas coincidieron en que la razón principal para hacer un postdoc es querer tener tiempo dedicado para adquirir las destrezas, conexiones, técnicas, experiencias y la confianza que se necesita para poder anovar el comienzo de una carrera académica. Todos nuestros panelistas entraron sus postdoc: la definición orera de

<p>"Intern"</p> <p>"Someone who works, sometimes for limited pay, at a trade or occupation in order to gain experience."</p> <p>– Oxford Dictionary Definition</p>	<p>"Postdoc"</p> <p>"An individual who has received a doctoral degree (or equivalent) and is engaged in a temporary and defined period of mentored advanced training to enhance the professional skills and research independence needed to pursue his or her chosen career path."</p> <p>– Official NSF/NIH Definition</p>
<p>"POSTDOC": THE ACADEMICALLY CORRECT TERM FOR "INTERN."</p>	

- **Un postdoc permite crecer como persona y ganar nuevas habilidades de laboratorio** – La mayoría de los panelistas compartieron que para sus posdoctorados habían decidido trabajar en un tema que les daría nuevas herramientas para profundizar en las preguntas de investigación que les interesaban. Por ejemplo, Paola había tenido experiencia previa en neurociencia celular y molecular, pero para su carrera académica, ella quería trabajar en trastornos de salud mental complejos. Por consiguiente, decidió hacer su postdoc en un laboratorio que utiliza genómica y bioestadística como herramientas para explorar las causas de la enfermedad psiquiátrica. Kaliris por su parte, explicó que un postdoc es también una gran oportunidad para ganar habilidades profesionales más avanzadas que serán importantes en el mundo académico. Estas podrían incluir experiencia solicitando fondos federales, administrando un presupuesto, administrando personal, planificando proyectos y colaboraciones, tomando el liderazgo en la escritura de artículos, etc. Asegúrate de hablar con tu investigador principal (PI) sobre tu intención de adquirir este tipo de experiencias.
- **¿Cuáles son las diferentes estrategias para buscar y asegurar un postdoc?** No esperes a que un anuncio salga. Utiliza tus redes y tus conexiones. Esta es la mejor manera de encontrar un postdoc. Por ejemplo, acercarte a PIs en conferencias científicas "es esencial": invítalos a tu cartel o a tu poster científico para que te puedan conocer. Si es posible, pídele a tu mentor de escuela graduada que te conecte con los PIs con los que quieres entrevistar. Si eso no es una opción, Paola aconseja enviar correo electrónicos uno mismo, pero asegúrate de utilizar un "gancho" o una conexión personal para que lean tu mensaje (por ejemplo, menciona tu actual laboratorio de investigación en la línea del asunto). Otra estrategia es buscar departamentos que tengan becas de formación posdoctoral de NIH (T32s), que no sólo proporcionan fondos pero también proveen recursos y capacitación. Independientemente de la estrategia, asegúrate de que e describa lo que tu puedes aportar al nuevo



- **¿Cómo debe ser el proceso de entrevista**

para tu postdoc? Asegúrate de tener una entrevista cara a cara en la institución y pide almorzar con los miembros actuales del laboratorio. Trata de obtener un buen sentido sobre el lugar, el entorno de laboratorio y la efectividad del PI en colocar a sus estudiantes y postdocs en posiciones académicas, en establecer un buen ambiente de investigación y en dar buenas oportunidades de desarrollo profesional a sus postdoc. También asegúrate de hablar con el PI sobre los siguientes temas: ¿Espera que tu obtengas tus propios fondos? ¿Cuál es su estilo de

mentoría? ¿Te permitirá llevarte tu proyecto contigo una vez termines? ¿Cuánta libertad tendrás como postdoc para perseguir tus propias preguntas de investigación (dentro de los parámetros del laboratorio)? ¿Hay oportunidades de aumento de salario? ¿Hay oportunidades de entrenamiento? ¿Cuáles son las expectativas del PI para ti como postdoc? ¿Vas a tener que trabajar un cierto número de horas/trabajar en fines de semana/no tomar vacaciones? ¿Cuán comprometido está el PI en tu desarrollo profesional y personal? ¿Con qué frecuencia se reúne con sus estudiantes y postdocs? (Gracias a Paola por esta maravillosa lista de preguntas!)

- **¿Cuánto tiempo debe durar un postdoc? ¿Está bien hacer más de un postdoc?** Según los panelistas, depende el campo de la investigación, pero en general, tres años es el mínimo de tiempo que un postdoc puede durar. Investigación con animales/humanos puede tomar 5-6 años, así que si vas a estar llevando a cabo este tipo de investigación postdoctoral, debes estar preparado/a para permanecer por un período más largo de tiempo. Alberto compartió que él hizo dos posdoctorados. Pasó a un segundo posdoctorado con el claro objetivo de obtener nuevas habilidades de investigación y de publicar en revistas de más alto perfil. En su caso, esta decisión calculada le resultó bien. Al final, ten claras tus metas y se proactiva/o para seguir tu propio plan.
- **Otros temas:** (Realmente tuvimos una gran conversación) Otras discusiones giraron alrededor de:
 - ¿Becas – cuáles, cuándo y por qué debe usted aplicar?
 - ¿Qué sucede si necesitas alejarte de la investigación por un tiempo (por razones personales o familiares? ¿Cómo explicar estos saltos de tiempo?
 - ¿Qué debes considerar a la hora de determinar el área de investigación para tu postdoc?
 - ¿Investigación clínica: es necesario hacer un posdoctorado?
 - Posdoctorados de la industria: ¿cómo se evalúa tu experiencia como estudiante graduado para estas posiciones?
 - La importancia de desarrollar habilidades interpersonales y cómo un postdoc puede ayudar con esto.
 - Cómo conseguir experiencia en enseñanza durante tus años de postdoctorado
 - ¿Cómo sabes cuándo estás listo para hacer la transición de postdoc a profesor?
 - ¿Qué hacer si te encuentras de repente en una mala posición postdoctoral?
- **Reflexiones finales: ¡Los postdocs son divertidos!** Todos nuestros panelistas coincidieron que sus años de postdoc han sido algunos de sus mejores años hasta la fecha. Un postdoc permite que te dediques a pensar cuidadosamente y completamente sobre las preguntas de investigación que deseas abordar, como carrera y como legado. Samuel lo dijo mejor cuando mencionó que "Ser un postdoc es una de las fases más alegres de cualquier carrera académica"... "vas a tener la oportunidad de concentrarte más en lo que quieres que sea tu trabajo de ahora en adelante. Puede ser muy liberador!"

Algunos de los **recursos** mencionados durante la conversación o que son útiles para la transición al postdoctorado:

- **Consejos sobre posiciones postdoctorales:**

- [Minority Postdoc](#) ^[16]- Website con recursos, consejos para postdocs. Excelente recurso también para postdocs en búsqueda de posiciones dentro o fuera de la academia después del postdoc.
- [Guía de la Asociación Nacional de Postdocs \(NPA\) para estudiantes graduados considerando un postdoc](#) ^[17] – herramientas y guías para ayudar a los estudiantes a solicitar y entrevistarse para un postdoc, para elegir el postdoc correcto y para establecer su propio nicho e independencia como investigadores.
- [El estado actual de la experiencia a postdoctoral](#) ^[18] – entrevista con Cathee Johnson Phillips, directora ejecutiva de la Asociación Nacional de Postdocs sobre la posición postdoctoral y asesoramiento para personas que desean obtener estas posiciones. (Gran lista de preguntas para posibles mentores postdoctorales)
- [En movimiento: cómo gestionar las transiciones de carrera](#) ^[19] – este libro del Burroughs Wellcome Fund ofrece consejos prácticos sobre cómo reconocer cuando es el momento de dar siguiente paso en el avance de tu carrera de investigación, ya sea un postdoc, una posición de enseñanza o una posición académica.
- [Colección de la Revista *Science* sobre el Postdoctorado](#) ^[20] – A través de los años, el portal *Science Careers* ha explorado muchas preguntas relacionadas con la experiencia de postdoc y ofrecido consejos. Aquí puedes ver todos.
- [Estrategias de supervivencia para elegir la posición postdoctoral correcta](#) ^[21] – buenos consejos sobre cuándo empezar a buscar un postdoc (contestación: de 8-12 meses antes de graduarte) qué buscar en un laboratorio de host.
- [11 cosas que debes buscar en una posición postdoctoral](#) ^[22] – buenos consejos sobre cómo evaluar y comparar ofertas postdoctorales.
- [Asesoramiento y recursos del NIH para explicar lagunas de tiempo en una carrera](#) ^[23] - En esta página podrán encontrar las políticas y recursos que ayudan a jóvenes investigadores a explicar y justificar cualquier tiempo que hayan tenido que tomar fuera de la investigación por razones personales o familiares

● **Becas:**

- [Lista de todos los programas con fondos institucionales para postdocs \(T32s\)](#) ^[24] – puedes explorar esta lista en base a la institución que te interesa, dónde está ubicada y los programas que alojan postdoctorados.
- [NIH Ruth L. Kirschstein Postdoctoral Individual National Research Service Award](#) ^[25] (F32) - gran oportunidad de fondos para postdoctorados nuevos
- [Suplementos de investigación para promover la diversidad](#) ^[26] – si estás interesada/o en trabajar en el laboratorio de alguien con fondos del NIH, podrías mencionar estos suplementos como un mecanismo para apoyar o complementar tu formación postdoctoral.
- Becas postdoctorales institucionales para promover la diversidad - Algunas universidades han iniciado programas que proveen fondos postdoctorales para investigación semi-independiente con un enfoque en aumentar la diversidad en la academia.
 - [Programa de transición postdoctoral para la diversidad académica de la Universidad de Nueva York](#) ^[27]
 - [Programa Postdoctoral para la Diversidad de la Facultad de la Universidad de Carolina de](#) ^[28]
 - [Beca Postdoctoral del Presidente Universidad de California](#) ^[29]

- Becas Postdoctorales para Mejorar las Carreras Académicas del Rector de la Universidad Chicago [30]

- **Becas postdoctorales que proveen experiencia docente:**

- Institutional Research and Academic Career Development Awards (IRACDA) [31] – Un programa del NIH que combina una experiencia tradicional de investigación postdoctoral con una oportunidad para desarrollar habilidades académicas, incluyendo la enseñanza, a través de talleres y apoyo de labores de docentes en una institución asociada.
- Beca SPIRES de la Universidad de Carolina del Norte [32] - Becas postdoctorales para aquellos que también están interesados en convertirse en mentores y educadores expertos y que se han comprometido a aumentar la diversidad en las ciencias

¡Mira el video de la conversación!

Tags:

- YCA [33]
- yale ciencia academy [34]
- Conversations with Scientists [35]
- Academic Careers [36]
- postdoc [37]
- Carreras Facultad [38]
- Postdoctoral Fellowships [39]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/yale-ciencia-academy/conversaciones-con-cientificos-la-transicion-postdoctoral?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/yale-ciencia-academy/conversaciones-con-cientificos-la-transicion-postdoctoral?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/gguerre?language=en> [3] <http://www.cienciapr.org/yca> [4] <http://www.cienciapr.org/en/user/sldmunoz> [5] <http://samdiazmunoz.org/> [6] <http://cgsb.as.nyu.edu/page/home> [7] <http://www.cienciapr.org/en/user/giusti> [8] <http://www.med.unc.edu/genetics/sullivanlab/> [9] <http://www.cienciapr.org/en/user/acmartin> [10] <http://www.bu.edu/biology/people/profiles/alberto-cruz-martin/> [11] <http://www.cienciapr.org/en/user/drasalas> [12] <https://www.cuny.edu/profiles/kaliris-salas-ramirez> [13] <http://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu> [14] <http://www.cienciapr.org/es/user/gguerre> [15] <http://www.phdcomics.com/comics.php?f=1721> [16] <http://minoritypostdoc.org/> [17] <http://www.nationalpostdoc.org/?page=GradStudentChoose> [18] <https://www.higheredjobs.com/higheredcareers/interviews.cfm?ID=184> [19] <http://www.scribd.com/doc/22976766/Moving-On-Managing-Career-Transitions> [20] <http://www.sciencemag.org/careers/F2015/06/choosing-your-postdoc-position> [21] <https://genomebiology.biomedcentral.com/articles/10.1186/gb4163> [22] <http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=es&a=https%3A%2F%2Fabetterscientist.wordpress.com/2015/06/23/things-you-should-look-for-in-a-postdoc-position%2F> [23] http://grants.nih.gov/grants/family_friendly.htm [24] <http://report.nih.gov/DisplayRePORT.aspx?rid=501> [25] <https://researchtraining.nih.gov/programs/fellowships/F32> [26] <https://www.nigms.nih.gov/Research/Mechanisms/Pages/PromoteDiversity.aspx> [27] <http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=es&a=https%3A%2F%2Fwww.nyu.edu%2Fcontent%2Fdiversity-resources%2Ffaculty-resources%2Fpostdoctoral-and-transition.html> [28] <http://research.unc.edu/carolina-postdocs/> [29] <http://ppfp.ucop.edu/info/> [30] <https://provostpostdoc.uchicago.edu/> [31]

<https://www.nigms.nih.gov/Training/CareerDev/Pages/TWDInstRes.aspx> [32] <http://spire.unc.edu/> [33]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/yca?language=en> [34] <https://www.cienciapr.org/es/tags/yale-ciencia-academy?language=en> [35] <https://www.cienciapr.org/es/tags/conversations-scientists?language=en> [36]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/academic-careers?language=en> [37]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/postdoc?language=en> [38] <https://www.cienciapr.org/es/tags/faculty-careers?language=en> [39] <https://www.cienciapr.org/es/tags/postdoctoral-fellowships?language=en>