

# PROGRAMA DE MENTORES EURICLEA: Guía para el desarrollo de las reuniones

---



Oficina de Proyectos Europeos OPE

---

Universidad Rey Juan Carlos  
Madrid (España)



## ÍNDICE

1.	CONSEJOS GENERALES PARA LAS REUNIONES.....	3
2.	SEGUIMIENTO DEL PROCESO.....	3
3.	CONTENIDO SUGERIDO PARA LAS REUNIONES.....	4
3.1.	ELABORAR EL PROYECTO DEL PLAN DE CARRERA INVESTIGADORA.....	5
3.2.	EXPLORAR LAS OPCIONES DE CARRERA.....	6
3.3.	HABILIDADES NECESARIAS EN LA CARRERA INVESTIGADORA.....	7
3.4.	CÓMO CREAR REDES DE CONTACTOS .....	10
3.5.	CONSIDERACIONES DE GÉNERO EN LA INVESTIGACIÓN.....	11
3.6.	ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA EN LA INVESTIGACIÓN.....	12
3.7.	PROGRESIÓN DEL PLAN DE CARRERA INVESTIGADORA.....	13
	OTROS TEMAS A TRATAR.....	14

## 1. CONSEJOS GENERALES PARA LAS REUNIONES

---

Crear un espacio de confianza y conexión entre la persona mentora y mentorizada es importante, mediante la presentación del uno al otro y acordando algunos puntos básicos que definirán la relación de mentoría. Las siguientes preguntas pueden servir como guía en este paso:

1. ¿De qué manera crees que tu experiencia y conocimientos pueden ser beneficiosos para el otro?
2. ¿Puedes ponerte en el lugar del otro (mentor/a-mentorizado/a)?
3. ¿Cuáles son las expectativas del otro?
4. ¿Cuál es la mejor manera de comunicar vuestras preocupaciones/sugerencias?

Se aconseja realizar un trabajo de preparación para cada reunión, como una lectura o recopilar experiencias personales sobre situaciones, actitudes y comportamientos relacionados con el tema que se va a tratar. Para que las reuniones sean más productivas, también se puede compartir por adelantado información y documentos para abordar en la siguiente sesión de mentoría.

Para aprovechar al máximo esta experiencia, los expertos sugieren llevar un seguimiento de cada reunión que se celebre: recordar los puntos clave discutidos y hacer constar si se ha estado de acuerdo o no puede ser muy útil después de unas cuantas sesiones. Esto puede hacerse mediante la utilización de los formularios posteriores a la reunión.

Para compartir experiencias, proponemos estas sugerencias:

1. Historias de tu vida profesional (propias o de colegas y familiares)
2. Situaciones concretas: cómo se afrontaron, qué se podría haber hecho diferente, etc.
3. Autoconciencia: verse a uno mismo como le ven los demás
4. Desarrollo de habilidades: revisión de las habilidades que se tenían o necesitaban en ese momento. ¿Cómo fueron desarrolladas?, ¿en qué medida fueron útiles?

## 2. SEGUIMIENTO DEL PROCESO

---

Con el fin de realizar un correcto seguimiento del programa, estaremos en contacto tanto a través de la cuenta de correo electrónico ([programa.euriclea@urjc.es](mailto:programa.euriclea@urjc.es)), como del grupo de Teams Programa EURICLEA.

Para cada una de las reuniones existe un formulario que la persona mentorizada debe cumplimentar tras su celebración: <https://forms.office.com/e/f71Xzu2PZE>. Este formulario está pensado para acreditar la celebración de las reuniones y para identificar posibles acciones de mejora. No se solicitan detalles de la reunión en sí, ya que éstos son altamente confidenciales.

Si la persona mentorizada y la persona mentora tienen algún tipo de incompatibilidad en el emparejamiento o surge cualquier comentario/sugerencia en el transcurso del programa, pueden ponerse en contacto con nosotros directamente a través de la cuenta de correo [programa.euriclea@urjc.es](mailto:programa.euriclea@urjc.es).

### 3. CONTENIDO SUGERIDO PARA LAS REUNIONES

Con el fin de trabajar en el diseño de la carrera investigadora, se sugieren posibles temas a tratar durante las reuniones (véase esquema en la Figura 1):

1. Elaboración del plan de carrera investigadora
2. Opciones de carrera
3. Habilidades necesarias en la carrera investigadora
4. Cómo crear redes de contactos
5. Consideraciones de género en la investigación
6. Ética e integridad científica en la investigación
7. Progresión del plan de carrera investigadora



Figura 1. Ejemplo de ciclo de contenidos a tratar en las reuniones.

No es obligatorio tratar cada uno de los temas indicados en la Figura 1, ni necesariamente tienen por qué ser discutidos todos ellos con la misma profundidad. Los participantes deben sentirse libres para tratar y sugerir sus propios temas. No obstante, se recomienda que los puntos 1 y 7, relacionados con la elaboración del plan de carrera propio, constituyan uno de los pilares esenciales del programa y sean tratados al menos en dos reuniones, al inicio y al final del programa.

Cada uno de los siguientes apartados detalla algunas propuestas de temas a tratar en las reuniones. Se han estructurado utilizando un esquema que facilite la reflexión previa, el desarrollo de las reuniones y la consecución de los objetivos.

### 3.1. ELABORAR EL PROYECTO DEL PLAN DE CARRERA INVESTIGADORA

---

Participar en un programa de mentoría es una gran oportunidad, especialmente para las personas mentorizadas. Para aprovechar al máximo esta experiencia, sugerimos trabajar en la definición de un plan de carrera personal al principio del proceso, que sea útil para guiar las reuniones con los/las mentores/as. Este plan puede ser el mapa que fije la meta a alcanzar: definir los objetivos, qué es necesario para llegar a ellos y cómo hacerlo.

Sugerimos a las personas mentorizadas cumplimentar la plantilla del plan de carrera (Anexo I de esta guía) y actualizar el archivo en las diferentes reuniones según sea necesario. Rellenar esta plantilla no es obligatorio, pero es una buena manera de resumir los resultados y guardar toda la información útil recibida de la persona mentora.

#### Reflexión previa:

- Reflexionar sobre cuáles son las motivaciones que te llevan a pensar en un plan de carrera
- Analizar las metas conseguidas hasta ahora, y qué acciones y habilidades te llevaron a conseguirlas
- ¿Por qué y cuándo tomaste esas decisiones críticas que cambiaron o establecieron tus aspiraciones profesionales?
- Pensar realmente qué es importante para ti, qué te ha motivado y qué te puede seguir motivando a lo largo de tu carrera
- ¿Cuáles son tus metas a medio y largo plazo?

#### Objetivo:

Definir las aspiraciones profesionales, discutir las acciones necesarias para llegar a ellas y cómo hacerlo.

### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. ¿Cuál es tu historial laboral?
2. ¿Cuál es tu situación laboral actual?
3. ¿Cómo has llegado hasta el punto en el que estás ahora? ¿Qué tipo de obstáculos has tenido que superar?
4. ¿Hubo algún momento en el que te equivocaste y sentiste que habías fracasado? ¿Cómo te recuperaste?
5. Piensa en tu situación cinco años atrás. ¿Imaginabas tu carrera tal y como es hoy?
6. ¿Cuál es el trabajo de tus sueños? ¿Hacia dónde quieres que se dirija tu carrera en los próximos años?

### Lecturas interesantes:

- The Paradox of Choice: Why More is Less, de Barry Schwartz
- Letters to a Young Scientist, de Edward O. Wilson

## 3.2. EXPLORAR LAS OPCIONES DE CARRERA

---

Un paso importante es considerar las distintas opciones de carrera. Profundizando en este tema pueden aparecer nuevas oportunidades que se adapten a las habilidades, intereses, valores y personalidad del mentorizado/a.

### Reflexión previa:

Trata de pensar en algunas trayectorias profesionales alternativas al mundo universitario y relacionadas con el ámbito científico. Se puede profundizar sobre aquellas que resulten más atractivas para conocer el mercado laboral, sus condiciones y perspectivas laborales.

¿Qué hacen los/as investigadores/as para seguir estas trayectorias? ¿Te ves trabajando en el futuro en alguna de ellas?

### Objetivo:

Familiarizarse con las trayectorias profesionales más comunes para el personal investigador.

### Algunos temas para tratar durante la sesión:

1. ¿Valoras otras opciones de carrera profesional no universitaria (p.ej. administración pública, industria, consultorías)? ¿Conoces el alcance de estas carreras alternativas?
2. ¿Conoces las posibilidades de emprendimiento que tienen los investigadores?
3. ¿Conoces los diferentes puestos no académicos que podrías tener en las instituciones de educación superior?
4. ¿Te parece más atractivo alguno de estos puestos que tu puesto actual?

## 3.3. HABILIDADES NECESARIAS EN LA CARRERA INVESTIGADORA

---

### Reflexión previa:

- ¿Cuál es la diferencia entre las *hard skills* y *soft skills* para el personal investigador?
- ¿Cuáles son las principales habilidades que se necesitan en el ámbito académico?
- Piensa de forma diferente: quizás nunca hayas considerado estas habilidades realmente importantes o útiles. Intenta debatir sobre ellas
- Conócete a ti mismo: reflexiona sobre tus habilidades y fortalezas

### Objetivo:

- ✓ Identificar las habilidades necesarias para los/as investigadores/as y los recursos para mejorarlas.
- ✓ Identificar 6 habilidades interpersonales clave: 2 en las que eres bueno, 2 en las que podrías mejorar y 2 en las que definitivamente necesitas empezar a trabajar.

### Algunos temas para tratar durante la sesión:

1. ¿Cuáles consideras que son tus puntos fuertes? ¿Están de acuerdo tus colegas?
2. ¿Cuáles serían tus puntos débiles y cómo puedes mejorar?
3. ¿Qué nuevas habilidades necesitas para avanzar?
4. ¿Cómo piensas seguir desarrollando tus habilidades y conocimientos profesionales?
5. ¿Qué habilidades crees que podrías trabajar para ayudarte a conseguir tus aspiraciones profesionales?

### Lecturas interesantes:

- Discover: careers beyond academia. Disponible en: <https://euraxess.ec.europa.eu/career-development/researchers/discover-careers-beyond-academia>
- McGuire J, Baggott S. 'Hard' skills from our PhDs remain relevant beyond academia. Nature. 2021 Dec 15. doi: 10.1038/d41586-021-03756-0. Epub ahead of print. PMID: 34912056. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/d41586-021-03756-0>
- Guidelines for improving European HEIs Student's employability – SKILLS4EMPLOYABILITY. Disponible en:  
<http://skills4employability.eu/wp-content/uploads/2020/08/Guidelines-for-improving-European-HEIs-student%E2%80%99s-employability-SKILLS4EMPLOYABILITY-.pdf>

Este apartado de habilidades puede ser de gran interés para el/la investigador/a. Existen habilidades interpersonales en las que puede ser interesante profundizar en algún momento del programa. Para trabajar este apartado puedes ayudarte del formulario sobre habilidades de esta guía. Algunas pautas, por si quieres trabajar más en profundidad este tema, son las siguientes:

#### *Gestión de conflictos*

##### Reflexiones previas:

Piensa en posibles situaciones incómodas. ¿Hubieras necesitado o te hubiera gustado haber recibido alguna formación especial sobre cómo afrontarlas?

##### Algunos temas para tratar durante la sesión:

1. ¿Hubo alguna vez un puesto en el que trabajaras, pero para el que no estabas 100% cualificado/a?
2. ¿Has tenido alguna vez un/a jefe/jefa o colega difícil?
3. Cómo lidiar con nuevas responsabilidades y con subordinados/as

#### *Gestión del tiempo: equilibrio entre vida y trabajo*

##### Reflexiones previas:

¿Puedes contribuir a crear tu propio equilibrio, o lo define tu responsable/organización?

¿Cómo organizar mejor tu tiempo de trabajo?



### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. Equilibrio entre vida personal y laboral
2. Cómo evitar la pérdida de tiempo
3. La priorización de tareas: ¿una pérdida o un ahorro de tiempo?
4. Cómo encontrar el equilibrio entre tu trabajo actual y la búsqueda de nuevas oportunidades
5. Cómo no descuidar la realización de formación complementaria que puede ser necesaria para tu desarrollo profesional
6. Cómo involucrarse con éxito en diferentes iniciativas

### *Comunicación*

#### Reflexiones previas:

Piensa en una situación en la que hayas experimentado un malentendido o un problema de comunicación que haya tenido consecuencias negativas.

¿Cómo consideras que gestionas la respuesta a los correos electrónicos/mensajes?

¿Qué crees que revela tu lenguaje corporal cuando hablas en público?

¿Sueles establecer contacto visual con tu audiencia cuando hablas en público?

#### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. La escucha activa como forma de mejorar la comunicación en el trabajo
2. Inteligencia emocional y manejo de conversaciones difíciles
3. Oratoria y liderazgo
4. Comunicación no verbal y percepción del público

### *Conciencia de uno mismo*

#### Reflexiones previas:

Excesiva cualificación *versus* síndrome del impostor.

¿Cómo te ves a ti mismo?, ¿cómo te ven los demás?, ¿cómo te verán en un ámbito no universitario?

#### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. ¿Qué es lo que te hace único?
2. ¿Qué podrías aportar cuando te incorporas a una nueva actividad profesional?
3. ¿Qué es lo que no quieres o querrías que tu nuevo/a empleador/a supiera de ti?

4. ¿Cuál es el logro del que te sientes más orgulloso/a? ¿Es también el más importante en tu trayectoria?
5. ¿Es posible transformar las debilidades en fortalezas? ¿Cómo?
6. La participación en el Programa EURICLEA, ¿es fomentada/incentivada por tu responsable directo en la universidad?

### 3.4. CÓMO CREAR REDES DE CONTACTOS

---

#### Reflexiones previas:

¿Se te da bien trabajar en grupos de trabajo?

¿Es diferente más allá del ámbito universitario?

#### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. ¿Cuáles son tus posibilidades para crear/participar en redes de investigación? ¿y en redes empresariales?
2. ¿Cómo puedes mantenerte en contacto con personas influyentes que no trabajan en tu misma zona geográfica?
3. ¿Son útiles las redes sociales en tu ámbito profesional?
4. ¿Piensas que pertenecer a una red de contactos puede suponer un exceso de correos electrónicos/llamadas?
5. Cómo comportarse en los eventos de *networking*
6. ¿Dónde se puede establecer una red de contactos?
7. Presentación espontánea o a través de un contacto común
8. ¿Con qué personas hay que contactar dentro de una nueva organización para tener éxito?
9. ¿Cuál es la mejor manera de sugerir/comunicar nuevas ideas?

#### Lecturas interesantes:

- Networking para científicos: ¿Cómo iniciar una conversación con éxito desde cero? Disponible en:  
<https://neoscientia.com/conversacion/>
- Cómo construir una red de contactos sólida en la era del teletrabajo. Disponible en:  
<https://elpais.com/economia/estar-donde-estes/2021-06-02/como-construir-una-red-de-contactos-solida-en-la-era-del-teletrabajo.html>

### 3.5. CONSIDERACIONES DE GÉNERO EN LA INVESTIGACIÓN

---

#### Reflexiones previas:

Trata de investigar sobre qué es el sesgo inconsciente

Visualización del vídeo “Innovaciones de género: Aprovechando el poder creativo del análisis de género para Crear nuevos conocimientos”, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=sktr6vbW1P8>

¿Te has enfrentado a alguna situación profesional en la que el género haya tenido una clara influencia?

#### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. La dimensión de género en la investigación: el equilibrio de género en la toma de decisiones, la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres
2. Los permisos de maternidad y paternidad, ¿son una dificultad para el desarrollo profesional?
3. Barreras relacionadas con el género en las profesiones STEM (*Science, Technology, Engineering and Mathematics*).
4. ¿Percibes algún sesgo de género en tu entorno profesional?
5. De alguna manera, ¿es el género un problema en tu vida profesional?
6. ¿Diriges o participas en alguna actividad dentro de tu organización destinada a apoyar la igualdad de género?
7. ¿Es este tema especialmente relevante para ti? ¿Con quién más puedes hablar para proporcionarte información?

#### Lecturas/vídeos interesantes:

- El futuro de las profesiones STEM depende de la diversidad - Charla TEDx de Nicole Cabrera Salazar. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=-v8aDo4dV3Q>
- La ciencia necesita a las mujeres (y los datos lo demuestran). Disponible en: <https://ethic.es/2021/02/dia-de-la-mujer-y-la-nina-en-la-ciencia-brecha-genero-mujeres-cientificas/>
- No es necesario arreglar a las científicas, no están estropeadas. Disponible en: <https://mujeresconciencia.com/2021/09/21/no-es-necesario-arreglar-a-las-cientificas-no-estan-estropeadas/>

### 3.6. ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA EN LA INVESTIGACIÓN

---

#### Reflexiones previas:

¿Qué sabes de la ética y la integridad en tu profesión? Reflexiona sobre la importancia de estos dos conceptos en la carrera investigadora

¿Conoces las políticas de tu institución en cuanto a ética investigadora?

¿Cuáles son tus valores éticos personales? ¿Crees que podrías trabajar en un lugar donde no se cumplieran tus principios éticos?

#### Objetivo:

Conocer las cuestiones éticas que afectan a los investigadores y ser conscientes de los deberes y derechos derivados de las mismas.

#### Algunos temas que tratar durante la sesión:

1. Políticas de tu institución o de instituciones similares en cuanto a ética investigadora. Manual de buenas prácticas de investigación de la URJC.
2. Prioridad personal de los principios éticos
3. Principios básicos de la bioética: principio de no maleficencia, principio de beneficencia, principio del respeto por la autonomía, principio de justicia
4. Otros aspectos de la ética investigadora: ciencia en abierto, protección de datos, propiedad intelectual y propiedad industrial

#### Lecturas

- Manual de buenas prácticas de investigación de la URJC. Disponible en: [https://www.urjc.es/images/facultades/hrs4r/documentos/Manual\\_Buenas\\_Practicas.pdf](https://www.urjc.es/images/facultades/hrs4r/documentos/Manual_Buenas_Practicas.pdf)
- THE EUROPEAN CODE OF CONDUCT FOR RESEARCH INTEGRITY. Disponible en: <https://allea.org/code-of-conduct/>
- Declaración Nacional sobre Integridad Científica: CRUE, CSIC, COSCE. Disponible en: [https://www.crue.org/wp-content/uploads/2020/02/Declaracion-Nacional-Integridad-Cientifica\\_.pdf](https://www.crue.org/wp-content/uploads/2020/02/Declaracion-Nacional-Integridad-Cientifica_.pdf)

### 3.7. PROGRESIÓN DEL PLAN DE CARRERA INVESTIGADORA

---

#### Reflexiones previas:

Progresión *versus* promoción: reflexiona sobre estos dos conceptos

¿Qué has conseguido a lo largo del Programa EURICLEA?

¿Has asistido a las reuniones según lo programado?, ¿has preparado las reuniones?, ¿has tomado notas durante las reuniones?, ¿has profundizado en algún tema más de lo sugerido en este documento?, ¿has propuesto algún tema a tratar con tu mentor/a?

¿Crees que debes modificar el plan de carrera que diseñaste en la primera reunión? Tras haber participado en el Programa EURICLEA, ¿consideras que puedes elaborar un mejor plan de carrera?

#### Objetivo:

Revisar el plan de carrera investigadora que elaboraste al inicio del Programa EURICLEA e introducir las mejoras que consideres basándote en la experiencia adquirida durante la mentoría.

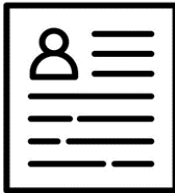
#### Algunos temas a tratar durante la sesión:

1. ¿Has cumplimentado el documento del plan de carrera investigadora propuesto en el Programa EURICLEA? ¿crees que es útil? ¿lo vas a seguir?
2. ¿Qué más podrías haber hecho o puedes seguir haciendo para aprovechar al máximo esta experiencia?
3. ¿Qué recompensas y reconocimientos te importan más?
4. ¿Estás dispuesto a perseguir las metas que te has propuesto en tu plan de carrera investigadora? Diseña acciones precisas para lograrlo

#### Lecturas interesantes:

- La guía esencial para ascender en la carrera académica. Disponible en: <https://www.jobs.ac.uk/media/pdf/careers/resources/the-essential-guide-to-moving-up-the-academic-career-ladder.pdf>

## OTROS TEMAS A TRATAR



### Visibilidad del perfil investigador.

Actualización del CV del personal mentor y mentorizado en la página web institucional, revisión de los perfiles investigadores en WOS, Google Académico, Scopus, y otros (en función de cada área de conocimiento). Complimentación/Actualización del Currículum Vitae Normalizado (CVN).



### Pertenencia a un grupo de investigación reconocido URJC.

En caso de que el personal mentorizado no pertenezca a un grupo de investigación URJC reconocido como tal, se sugiere revisar los grupos ya existentes, así como los procedimientos/requisitos para solicitar la asignación a un grupo determinando o para crear un nuevo grupo de investigación (URJC (<https://urjc.es/i-d-i/programa-propio-investigacion>)).



### Internacionalización de la investigación.

Beneficios y fomento de la internacionalización: asistencia a congresos, movilidad (Erasmus+ PDI, estancias de investigación, y otros). Ayuda de la URJC (<https://urjc.es/i-d-i/programa-propio-investigacion>).



### Difusión de la Investigación.

- Difusión en revistas en abierto a través de Acuerdos Transformativos (<https://www.urjc.es/burjc/investiga/publicar>)
- Oficina de Conocimiento y Cultura Libres de la URJC (<https://www.urjc.es/ofilibre>)
- Propiedad intelectual (<https://urjc.libguides.com/derechosautor/propiedad>),
- Derechos de autor y propiedad intelectual (<https://www.urjc.es/proteccion-de-datos/646-informacion-y-documentacion-proteccion>)
- Unidad de Cultura Científica y de Innovación de la URJC (<https://www.urjc.es/i-d-i/cultura-cientifica>)
- Participación en actividades de la “Noche Europea de los Investigadores” (<https://lanochedelosinvestigadores.fundaciondescubre.es/>)
- Participación en festival de divulgación científica “Pint of Science” (<https://pintofscience.es/>) y otros similares.



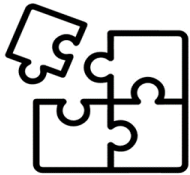
### **Accreditación ANECA.**

Revisión de los baremos aplicados en los programas de evaluación de ANECA para las distintas figuras de profesorado universitario.



### **Aprovechamiento de los recursos de tu institución.**

Adquisición de conocimientos relacionados tanto con temas de investigación como de competencias transversales: MOOC, cursos de idiomas, o los cursos ofertados por Universidad Saludable (p.e. "Gestión del tiempo"). Revisión de las ayudas para investigación de la URJC: solicitud de proyectos, trienios de investigación, ayudas para la publicación de artículos (entre ellas, servicio de traducción) (URJC (<https://urjc.es/i-d-i/programa-propio-investigacion>)).



### **Proactividad en la investigación.**

Registro como evaluador de proyectos (<http://mcyt.educa.madrid.org/madrid-ciencia-tecnologia/red-evaluadores>) y como revisor de artículos científicos.