

AIC

Asemblea de
Investigadoras
de Compostela



@assembleaUSC



@assembleainvestigadorasdausc



assembleadeinvestigadoras.gal

COMO TITORIZAR E/OU DIRIXIR UNHA TESE



Guía de boas prácticas

Santiago de Compostela,

Novembro de 2024

AIC Asemblea de
Investigadoras
de Compostela

A etapa da investigación predoutoral é un camiño cheo de desafíos, incertezas e precariedade. Moitas de nós enfrontamos **problemas de saúde mental** derivados da **presión constante**, do medo ao fracaso e do descoñecemento sobre como navegar nun mundo académico que moitas veces semella deshumanizante. Como doutorandas, non só loitamos por facer investigacións de calidade, senón tamén por manter un **equilibrio saudable entre a vida persoal e profesional**, o que non sempre resulta doado.

Por iso, **o papel da titora e directora/s de tese é fundamental**. A súa axuda, comprensión e orientación non só son clave para o noso desenvolvemento académico, senón tamén para o noso benestar emocional. A titorización non se trata só de revisar manuscritos ou guiar no camiño académico, tamén significa ser un apoio nun proceso que pode resultar esgotador.

Esta guía está pensada para ofrecer suxestións e ferramentas dende a **perspectiva das investigadoras predoutorais** para que as titoras e directoras poidan axudar a facer deste período un **tempo produtivo e enriquecedor**, tanto no eido laboral como persoal. Con sensibilidade e compromiso, podemos construír un espazo no que a investigación sexa un proceso gratificante e sostible para todas as partes implicadas.

Os inicios

Comezar a tese doutoral é unha experiencia intimidante. Para moitas de nós, esta etapa marca o inicio dun longo camiño académico no que nos sentimos vulnerables, con moitas incertezas e pouca preparación sobre como afrontar o proceso.

A sensación de **non saber, de non estar á altura, ou de non ter as ferramentas** necesarias para desenvolver unha investigación de calidade pode ser abrumadora. Non somos expertas cando comezamos, e é fácil pensar que calquera erro ou dúbida nos fai menos capaces ou **menos merecedoras deste espazo**. Precisamos máis que nunca apoio, orientación e paciencia.

Estas son algunhas cousas que nos axudan:

- Non dar por feito que sabemos facer moitas cousas. Comentarios do tipo “Isto faise enseguida” ou “é moi doado” non axudan, senón que alimentan a nosa inseguridade. Se para nós non resulta tan doado, tendemos a pensar que non somos válidas, porque deberíamos saber facelo. Igualmente, fai que calemos e non preguntemos por medo a decepcionar e a ser xulgadas. É fundamental un espazo aberto onde **expresar as nosas dúbidas sen temor nin vergoña**.
- As conversacións sobre cartos son incómodas, especialmente ao inicio, cando aínda descoñecemos os nosos dereitos e temos pouca confianza. Moitas de nós temos medo a esixir as condicións que nos corresponden. Sen embargo, segundo a normativa, debemos ter **acceso a un espazo de traballado adecuado, a un ordenador e ao equipamento necesario** para levar a cabo a nosa investigación. Ademais, non deberíamos ter que adiantar cartos para gastos de investigación, congresos ou mostraxes, especialmente se non temos un contrato predoutoral. Os cartos deberían cubrir a totalidade do congreso, mostraxe, etc.
- É habitual ter a sensación ao comezo de **non ter unha base sólida de coñecemento**. Unha axuda que a titora pode ofrecer é proporcionar **literatura básica** que nos axude a igualar o noso nivel de coñecemento co que se espera de nós. Non todas partimos da mesma base, e ese apoio inicial é clave para que poidamos avanzar con seguridade.

Financiamento

As doutorandas teñen que comer, pagar facturas e vivir, e non ten sentido que isto non se teña en conta cando falamos de investigación. A situación de **precariedade económica** é unha das maiores fontes de estrés para as doutorandas. O acceso ao financiamento debería ser unha **prioridade**, porque sen estabilidade financeira é imposible manter un rendemento académico e persoal saudable.

É fundamental que as titoras teñan en conta a realidade do financiamento dende o principio. **As teses non poden basearse en promesas ou suposicións.** Se non hai un contrato ou bolsa asegurados, é mellor ser realista e falar con claridade da incertidume que sempre existe no acceso ao financiamento. Non se pode dar por feito que "algo sairá" ou que a persoa investigadora acabará conseguindo o apoio económico necesario. O proceso de consecución de financiamento é altamente competitivo e cheo de incertezas. Moitas veces non depende nin do traballo nin do mérito da persoa candidata, senón de **variables externas que están fóra do seu control.**

Un dos primeiros pasos que debe tomarse antes de comezar a tese é **revisar en conxunto as distintas convocatorias dispoñibles.** Cada convocatoria ten os seus prazos, requisitos e criterios de avaliación específicos, e é importante analizar cales se adaptan mellor ao perfil e ao proxecto de investigación. De feito, debería ser parte do traballo do titor ou titora **axudar a elaborar un proxecto sólido e realista**, que poida competir co resto de solicitudes. Non se pode deixar todo o peso sobre os ombreiros da doutoranda.

Tamén é importante recoñecer que non sempre haberá posibilidades dentro do grupo. Ás veces, a mellor opción para a persoa é buscar financiamento noutros lugares, e isto **debe ser apoiado e alentado polas supervisoras.** Hai que deixar ir cando non hai opcións viables nun contorno determinado, en lugar de alimentar falsas esperanzas ou expectativas irreais.

A honestidade, a planificación conxunta e a axuda na procura de financiamento adecuado son fundamentais para garantir que o camiño da tese non se converta nunha carga insoportable.

Planificación

A planificación nunha tese doutoral é moito máis complexa do que pode parecer ao principio, especialmente para nós, que non coñecemos os prazos nin os procedementos. Enfrontarnos á **burocracia académica** sen unha guía clara é abrumador, e moitas veces non sabemos por onde empezar nin a onde acudir en busca de información. Os regulamentos de doutoramento cambian, os prazos móvense e, o peor de todo, raramente se nos facilita o acceso a esa información.

Neste contexto, o papel da titora é vital. Unha das maiores axudas que podemos recibir é unha **planificación clara e ben estruturada** de todo o proceso. Dende o inicio da tese, sería útil ter unha **visión xeral do que se espera de nós** en termos de prazos e entregas, tanto para a documentación administrativa como para a investigación propiamente dita. Non sabemos o que tardan os procesos, pero vós si, e podeades axudarnos a prever con antelación as datas importantes.

A organización do tempo e dos obxectivos a curto e longo prazo é clave para que poidamos levar adiante a investigación sen estrés innecesario. Esta planificación, que debe ser flexible, permitiranos manter un ritmo de traballo sostible e eficiente. Ademais, é necesario **feedback continuo e específico** sobre o noso progreso, de forma que poderemos facer axustes e melloras de forma constante.

Outro aspecto crucial é a **dispoñibilidade da titora**. Cando non sabemos algo ou necesitamos orientación, é importante sentir que podemos contar con vós sen temor a incomodar. Non estamos buscando respostas inmediatas, pero si un espazo aberto e accesible para aclarar dúbidas e recibir suxestións. A falta de comunicación ou de feedback frecuente pode deixarnos á deriva.

En resumo, necesitamos orientación para navegar a burocracia, apoio para planificar os prazos de investigación e acceso á información necesaria para que o proceso da tese sexa máis previsible e menos estresante. Cunha boa planificación, a nosa experiencia pode ser máis fluída, eficiente e menos angustiada.

A posición de poder da titora

A relación entre a titora e a doutoranda é **determinante**. Non só pola vosa maior experiencia e coñecemento, senón tamén pola vosa **posición de privilexio e poder**. Trátase dunha **relación non horizontal**: o voso papel inflúe de maneira directa no noso desenvolvemento profesional.

Para nós, as titoras son un espello no que mirarnos. Queremos aprender e **cumprir as vosas expectativas**. Pero coidado: as expectativas que tedes sobre nós non sempre se axustan á realidade de quen somos. **O perigo está en proxectar sobre nós as vosas expectativas** e non comprender que iso non é o que somos, senón o que vós esperades que sexamos.

Ademais, a carreira académica cambiou e as condicións laborais das doutorandas **melloraron grazas á mobilización**. Nin os méritos a acadar son os mesmos nin experiencias máis precarias en xeracións anteriores deben servir como **vara de medida do esforzo das xeracións actuais**.

Un aspecto especialmente importante é o tempo adicado á investigación. As nosas condicións laborais están reguladas: temos unha xornada laboral de **35 horas semanais**, que se reduce a **30 en verán, Nadal e Semana Santa**. Ninguén pode esixirnos que traballemos por riba deste horario. Debemos poder desenvolver a nosa tese dentro dun marco laboral saudable, sen a sensación de que temos que "demostrar" continuamente o noso valor mediante un traballo excesivo ou fóra de horas.

Olo tamén a comentarios romantizando traballar as fines de semana, dicir que **non é un traballo senón unha paixón**, suxerir que se non fas certos sacrificios non che gusta o suficiente... pois xeran unha presión implícita. A nosa precariedade e a incerteza sobre o futuro fannos temer que, ao non adaptarnos a esas expectativas, poidamos poñer en risco a nosa carreira.

Tamén debemos ter coidado cos **eloxios excesivos**. É marabilloso sentir que valorades o noso traballo e recoñecedes os nosos logros, pero comentarios continuos sobre o "**excelentes**" ou "**brillantes**" que somos xeran presión e a sensación de que debemos estar constantemente á altura desa imaxe pode chegar a ser esgotadora.

Defensa e depósito

A defensa da tese é o momento culminante de anos de traballo e esforzo. Non obstante, tamén é un **proceso burocrático estresante** que pode resultar moito máis longo e complexo do que imaxinamos. Chegar ata aquí xa é un logro, pero asegurar que o proceso final transcorre sen contratempos é esencial para que todo saia ben.

É fundamental **revisar conxuntamente e con tempo suficiente** que toda a documentación está en regra: que o expediente académico está completo, que os prazos cadran e que o formato da tese cumpre os requisitos establecidos. A información proporcionada pola EDIUS non é clara nin accesible. Por iso, contar con dúas persoas revisando que todo está correcto xera dobre seguridade.

Ademais, para moitas de nós a presentación da tese supón a **fin do contrato laboral e a entrada no paro**. Asumir todos os custos asociados á defensa da tese non parece a mellor forma de celebrar este fin de contrato. Por ese motivo, resulta de gran axuda que os gastos asociados á defensa, como a impresión dos exemplares da tese, a comida do tribunal, ou os pinchos tras a defensa correran a cargo do grupo de investigación.

Outro aspecto fundamental é a **elección do tribunal**. Para nós, que non estamos tan familiarizadas coas redes académicas coma vós, pode ser difícil saber a quen elixir, a quen contactar ou como xestionar os trámites relacionados coa súa participación e os desprazamentos. Precisamos o voso apoio e asesoramento para escoller un tribunal adecuado, e para xestionar os aspectos loxísticos, como as viaxes ou a súa estadía. Debido á vosa maior autoridade, é importante que actuedes como nexos, facilitando a comunicación co tribunal para que todo transcorra sen problemas.

O futuro

A medida que nos achegamos ao final da tese as preocupacións sobre o **futuro laboral** van gañando protagonismo. Para vós, o sistema académico é un entorno que coñecedes ben, porque levades moitos anos inmersos nel. Para nós é un **camiño cheo de incógnitas**.


Algunhas cousas que nos axudan:

- Coñecer as vías de estabilización docente e investigadora.
- En relación ás vías docentes: saber o que é unha axudantía, como se accede a ela, se é viable que salla unha praza na nosa facultade ou centro...
- En relación ás vías investigadoras: que contratos posdoutorais hai, cales son os requisitos, como se adecúan ao noso desenvolvemento actual...
- Que é a acreditación? Como nos acreditamos?
- Que son as figuras P3 e P6 ou outras que nos podemos atopar nas institucións?
- Que cousas fan que o noso currículum sexa competitivo?

Precisamos unha orientación clara, pero tamén realista, sen impoñer expectativas ou fórmulas máxicas. Ter unha visión clara de como podemos enfocar a nosa carreira é esencial para a toma de **decisións informadas** pero ese enfoque debe vir desde o consello e a orientación, non desde a imposición de "eu sei o que tes que facer para que che vaia ben". É importante respectar en última instancia as nosas decisións.

Ademais, é útil coñecer a situación do departamento no que estamos. Hai xubilacións próximas que poderían abrir espazos para novas posicións? Novos títulos que puideran aumentar a necesidade docente? Cal é a situación no resto de universidades ou centros da contorna?

Todo isto constitúe información moi valiosa para nós.



O feito de que te tomases o tempo para ler esta guía di moito do teu **compromiso por mellorar as nosas condicións** e crear un ambiente máis positivo. O teu interese en entender mellor o que necesitamos como doutorandas é un paso esencial para fomentar unha relación máis funcional e saudable entre titoras/directoras e doutorandas, así que **parabéns!**

Cómpre destacar que as doutorandas **somos diversas** e as nosas necesidades tamén o son. Esta guía recolle puntos comúns que, en xeral, contribúen ao noso desenvolvemento, pero é fundamnetal coñecer a cada doutoranda para ofrecer a mellor atención posible.

Se tes algunha dúbida, suxestión ou reflexión ao respecto, non dubides en contactar connosco. Estaremos encantadas de conversar, de compartir experiencias e de buscar xuntas formas de mellorar este camiño que, aínda que difícil, pode ser moito máis gratificante se camiñamos da man.

Por unha investigación con futuro, con saúde mental e oportunidades para todas!