

Carta al director

Cómo cursar un doctorado en el extranjero y no morir en el intento**How to study a doctorate abroad and not die trying**

Sr. Director:

Hacer un doctorado plantea desafíos importantes y constituye una experiencia significativa en la vida. Los avances tecnológicos, la accesibilidad para viajar y la existencia de convenios entre universidades ofrecen la oportunidad de realizar un doctorado también a distancia. En esta carta compartimos una reflexión sobre nuestra experiencia y planteamos una propuesta para universidades que dictan doctorados a distancia y a tiempo parcial, para que esta vivencia sea además un proceso que contribuya al crecimiento y al bienestar de sus estudiantes.

Hay factores propios de la universidad y de los estudiantes que pueden influir de manera tanto positiva como negativa en la finalización, el logro y el bienestar de los doctorandos¹. En nuestra experiencia, encontramos como elementos facilitadores la motivación intrínseca, el interés personal en el tema, la necesidad de nuevos desafíos, el crecimiento personal y profesional, la libertad de elección del doctorado y del tema a desarrollar, y la elección del director de la tesis. La oportunidad de mantener el trabajo actual en la universidad de origen con una modalidad que permitiera desarrollar el doctorado a tiempo parcial, y las perspectivas de futuras líneas de desarrollo en alguna institución, fueron factores facilita-

dores. En nuestro ciclo vital nos encontramos en la adultez media, lo que nos otorga una mayor libertad, junto a los desafíos de consolidar nuestra carrera, el desarrollo personal, la generatividad y el cuidado de otras personas, entre otras, que implica sumar variables de la vida personal y familiar en el logro de las metas propuestas en un doctorado. Los elementos obstaculizadores se relacionaron con el ritmo del desarrollo del doctorado, la dificultad de equilibrar tiempos personales, familiares y académicos, y sobre todo la insuficiente orientación y facilitación respecto a los procesos administrativos, siendo esta última una barrera de acceso importante. Todo lo anterior influyó en nuestra salud y bienestar durante los años del doctorado.

Nuestra propuesta se orienta a que las universidades, en el marco de las Universidades Promotoras de la Salud² y desde una mirada salutogénica que considere el desarrollo de activos para la salud³, puedan contribuir a generar condiciones de salud y bienestar para todas las personas que participan en ella. Esto incluye a estudiantes de doctorado a tiempo completo y parcial, del propio país y extranjeros. Dado que el sentido de coherencia ha sido descrito como elemento fundamental para generar salud⁴, nos parece necesario incorporar estrategias que lo fortalezcan en sus diferentes componentes: comprensibilidad (confianza en que los eventos y los desafíos en la vida son comprensibles), manejabilidad (confianza en que se dispone de recursos que permitan enfrentar estos eventos) y significatividad (confianza en que estos desafíos en la vida son interesantes, motivadores y fuente de satisfacción) (tabla 1).

Tabla 1

Propuestas para el desarrollo del sentido de coherencia en estudiantes de doctorado a tiempo parcial en una universidad extranjera

Comprensibilidad	Manejabilidad	Significatividad
<ul style="list-style-type: none"> • Información oportuna y en lenguaje accesible sobre procesos administrativos anuales y finales, desarrollo de asignaturas, sistema de evaluación y plazos • Procesos de inducción diferenciando a personas que cursan el doctorado con tiempo parcial, y que no viven en España, que considere información sobre aspectos académicos y administrativos al inicio y fin de cada año académico • Orientación anticipatoria y facilitación del proceso de evaluación, depósito y lectura de la tesis • Apertura y flexibilidad a otras formas y cultura de comunicación de estudiantes que no son del país donde se cursan los estudios de doctorado 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de recursos y activos propios y en el entorno que faciliten este proceso • Contar con una persona de la escuela de doctorado que pueda hacer de «puente» o «activo conector» para consultas y orientación directa, que pueda guiar los procedimientos administrativos y resolver problemas emergentes de manera efectiva (con posibilidad de entrevistas <i>online</i> o presenciales, no solo con tramitación mediante formularios) • Generar redes de doctorandos en la universidad para trabajo colaborativo, vinculación y dinamización de activos • Flexibilidad horaria en la oferta de cursos <i>online</i> y presenciales (para facilitar la conexión en diferentes zonas horarias o cursarlos en períodos de estancias doctorales) • Explicitar como requisito el apoyo de la institución de origen (tiempo resguardado semanal/mensual, apoyo en gastos, subvenciones, etc.) • Apoyo de la institución anfitriona (tiempo resguardado semanal/mensual, considerar adecuación de costos en algunas actividades que por estar en el extranjero implican movilización de tiempo y recursos adicionales) • Mayor vinculación del equipo académico con el equipo administrativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de la motivación de los doctorandos y de su(s) director(es) de tesis • Transmisión del sentido de las actividades y fases del proceso de doctorado, incluyendo expectativas de egreso • Mayor participación y actividades de vinculación con docentes y doctorandos, y con la propia universidad, para generar sentido de comunidad • Confianza del director de tesis en las capacidades y potencialidades de sus doctorandos • Potenciar la difusión de los trabajos de investigación desarrollados por estudiantes de doctorado, con la posibilidad de participar en seminarios en horario flexible (o grabados) para generar alianzas colaborativas en investigaciones presentes y futuras

La combinación de acciones individuales y colectivas en la universidad facilitarían el desarrollo de entornos de apoyo que fortalezcan la capacidad de agencia de las personas⁵, promoviendo que la experiencia del doctorado sea significativa y la transformación que ella implica en la vida de las personas pueda reflejarse en los distintos escenarios en los que se encuentren.

Contribuciones de autoría

Ambas autoras hemos elaborado el manuscrito presentado.

Bibliografía

1. Sverdlík A, Hall NC. The PHD experience: a review of the factors influencing doctoral students' completion, achievement and well-being. *Int J Dr Stud.* 2018;13:361–88.
2. Tsouros AD, Dowding C, Thompson J, et al. Health Promoting Universities concept, experience and framework for action. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen. 1998. (Consultado el 16-7-2018.) Disponible en: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf.file/0012/101640/E60163.pdf
3. Pérez-Wilson P, Marcos-Marcos J, Morgan A, et al. Modelo sinérgico de salud: una integración de la salutogénesis y el modelo de activos para la salud. *Glob Health Promot.* 2023, 17579759231160168.
4. Antonovsky A. *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
5. Boonekamp GMM, Jansen E, O'Sullivan T, et al. The need for adolescents' agency in salutogenic approaches shaping physical activity in schools. *Health Promot Int.* 2022;37:daab073.

Gwendolijn M.M. Boonekamp^a y Patricia Pérez-Wilson^{b,*}

^a *School of Sport and Exercise, HAN University of Applied Sciences, Nijmegen, The Netherlands*

^b *Programa de Salud y Medicina Familiar, Departamento de Salud Pública, Universidad de Concepción, Concepción, Chile*

* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: patriciaperez@udec.cl (P. Pérez-Wilson).