

Estada internacional durant el doctorat

Iris Parés Salomón

Fisioterapeuta – Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Osteòpata – Escoles Universitàries Gimbernat

Doctoranda programa Click2Move – Grup de Recerca en Esport i Activitat Física – Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Juny 2023

La meva experiència en el doctorat va començar de manera sobtada, la meva idea era realitzar una tesis doctoral, com a molt tard en un any. Estava buscant Universitats que s'adaptessin al que jo volia fer i que em causessin bones sensacions, tant a nivell d'Institució com de professorat, per poder trobar un bon director pel que jo volia fer, però durant aquesta recerca va sortir una oferta laboral a la Universitat de Vic com a doctorant/da en un projecte que s'adaptava perfectament al que jo buscava i, que a més remarcaven la disponibilitat de viatjar, aquest fet també em va agradar i motivar molt. Després d'apuntar-me a la oferta laboral i fer les entrevistes pertinents, per sort meva, vaig ser la persona seleccionada.

Estic fent el doctorat en el projecte Click2Move, és un projecte internacional, en el qual treballem amb altres països de la Unió Europea, com són Holanda, Irlanda i Eslovènia. Així que, durant la tesis realitzaré dues estades, una és la que he fet durant el primer any a Holanda i la següent serà a Irlanda, països en els quals hi treballen els altres dos directors de tesis que tinc, a part de la meva directora principal i líder del projecte de la Universitat de Vic.

La meva estada a Holanda va començar al març del 2023, la durada ha estat relativament curta, de tres mesos i mig aproximadament. Tot i així, aquest procés comença molt abans, buscant un centre on fer l'estada, demanant beques, buscant allotjament al país de l'estada, entre d'altres. Gràcies al projecte on faig la tesis, la primera part va estar molt fàcil, ja que treballem conjuntament amb el centre i supervisora que he tingut durant l'estada, per tant, no vaig haver de buscar destí. Per a mi, la part més difícil i estressant va estar el fet de buscar allotjament. En primer lloc, no sabia on buscar, els allotjaments eren caríssims, les residències d'estudiants no m'acceptaven perquè l'estada mínima havia de ser de sis mesos, però després d'una llarga recerca, de contactar amb milers de llocs i persones, vaig trobar un allotjament a prop del centre on realitzaria l'estada, a un preu que s'ajustava al que em podia permetre, i amb uns companys que vaig considerar adequats. Val a dir que, tot i rebre beques, aquestes són de pressupostos molt inferiors al que et costa viure al país de destí. Per aquesta raó, penso que és una decisió que s'ha de prendre amb molt de temps, i buscar moltes coses sobre el país on estaràs per no trobar-te amb sorpreses una vegada ja ho tens tot encarrilat.

La meva aventura a Holanda va començar la setmana abans de l'inici oficial de l'estada, així vaig tenir la oportunitat de conèixer el lloc on viuria durant aquells tres mesos, de

veure com havia d'anar fins el lloc on treballaria, de conèixer a la que ha estat la meva supervisora durant aquest període i a una de les meves directores de tesis. Aquest punt d'assentar-me per a mi era important, no volia arribar i començar directament l'estada, sinó que volia fer-ho tot amb calma. Això dependrà de cada persona, però penso que és un punt important quan te'n vas a un lloc que no coneixes de res.

L'estada l'he realitzat al Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), que la traducció seria Institut Nacional de Salut i Medi Ambient. Aquest centre es troba en un petit poble d'Holanda, i el meu allotjament estava a uns tretze quilòmetres de distància. La primera impressió va ser de sentir-me una mica perduda, és un lloc molt, molt gran, en el que dins del recinte hi ha molts edificis. La senyora de recepció em va ensenyar en un mapa on es trobava la meva supervisora, així que ràpidament ho vaig trobar, vaig trucar a la meva supervisora i ens vam conèixer. L'edifici on he treballat és gran, té espais de treball compartits, hi ha moltes taules amb dues pantalles a cada taula disponibles per a tothom i pots treballar on tu vulguis, la gent no té un lloc assignat. La primera impressió a l'edifici va ser molt bona, perquè era un lloc molt diferent al que estava acostumada a veure a la Universitat de Vic. Aquella primera visita, va ser per conèixer-nos i fins la setmana següent no vaig començar oficialment l'estada.

El primer dia de l'estada, em van presentar a les persones que treballen en el grup de recerca on el meu projecte està implicat. Em va agradar molt perquè hi havia moltes altres doctorandes, totes elles noies. Per tant, a diferència de com em sento a la Universitat de Vic, a Holanda em vaig sentir acompanyada en tot moment, la gent t'ajudava, si tenies dubtes sobre una cosa de la teva tesis i una altra persona havia treballat en allò podies tenir una reunió amb ella per resoldre dubtes. És a dir, hi havia un ambient laboral molt d'equip i ja no només en quant a feina, sinó que també a l'hora de dinar sortien a fer una caminada en grup, fet que he vist que era molt típic a Holanda. Mai em vaig sentir apartada, sempre em van convidar a aquestes caminades, elles sempre intentaven parlar anglès perquè jo ho entengués tot, ja que no és la seva llengua habitual. En resum, la meva experiència ha estat realment gratificant.

Ara bé, tal com m'ho he trobat tot a favor, és a dir, he estat bé al lloc on m'he allotjat, he estat bé al lloc on he realitzat les "pràctiques", amb les companyes, supervisores, etc., crec que també em podria haver trobat tot el contrari. Amb això vull dir que aquesta decisió no la pots prendre a la lleugera, sinó que l'has de meditar i pensar molt. Tres mesos no són res, però quan estàs sol a un altre país, sense conèixer a ningú, parlant un altre idioma, sense tenir transport propi, ni els recursos que tens a casa, tres mesos es poden fer eterns.

D'altra banda, vaig aprofitar aquesta estada per conèixer el país en profunditat. Vaig marcar-me tots els llocs que volia visitar del país, i de països veïns. Així doncs, cada cap de setmana me n'anava d'excursió a visitar els diferents llocs que em vaig marcar i, que aquesta llista es va anar ampliant a mesura de parlar amb gent d'Holanda, qui m'anava fent recomanacions. Sempre vaig visitar sola, contractava "tours", a vegades excursions i, a vegades, simplement visitava pel meu compte. Si triava aquesta última opció, durant la setmana buscava informació del lloc on aniria, sobre la història d'aquella ciutat o poble, sobre els edificis més emblemàtics, sobre les coses més típiques, és a dir, menjars, festes tradicionals, etc. Aquest punt, em va agradar molt, ja que en primer lloc m'ocupava i em mantenia distreta durant els caps de setmana i, en segon lloc, penso que he aprofitat la meva estada al màxim per conèixer el país i cultura.

Però és cert, que aquesta experiència que sembla tan bonica, tan enriquidora i tan esplèndida, també té punts dolents o no tan bons. Ja sabem que un doctorat té alts i baixos, té èpoques amb molta feina i molt estressants i, èpoques que tens molta feina igual (durant aquest any encara no he trobat cap època tranquil·la), però potser la tens més ben organitzada i no et sents tan estressat, perquè no tens entregues o pel que fet que sigui. En aquestes èpoques més estressants, has de tenir en compte que segueixes estan sol, en un país lluny de casa, i has de saber gestionar de la millor manera tot el que et va venint, que això ja ho fas estant a casa, però quan estàs lluny es pot fer més complicat. A mi, aquesta època em va arribar durant l'últim mes de l'estada, a finals de maig – principis de juny, i he après que t'has de prendre les coses de la millor manera que sàpigues, intentar mirar el costat positiu de les coses, pensar perquè vas començar en tot això i seguir endavant, que com he dit al principi, al final tres mesos no són res. Per tant, penso que quan decideixes endinsar-te en una experiència com aquesta has de tenir en compte tots els aspectes que això pot comportar.

A més, en el meu cas, soc una persona que m'agrada molt fer esport, és la meua via d'escapament, soc una persona molt activa, m'agrada la natura, la muntanya, en resum, m'agrada estar i practicar esport a l'aire lliure. Vaig anar a parar a un país on no hi ha ni una pujada, hi ha natura, però són boscos plens d'arbres en els que veus gairebé el final del bosc, degut a la manca de desnivell, ja són bonics, però per a mi es van tornar avorrits. Aquest és un fet, que no havia tingut en compte abans de començar amb la meua experiència i al cap dels dies, em vaig adonar del que trobava a faltar la meua terra. Sentia que no em cansava, ja podia anar a córrer, amb bici, el que fos, però que tot allò no era suficient per a mi, que necessitava muntanyes, necessitava els paisatges que m'envolten a casa. Aquest punt va ser un dels més em van costar, però al final, com he dit has de mirar la part positiva i veure que aquella estada són només tres mesos i que cal aprofitar-los, que tot el que tenim a casa ja ho tindrem quan tornem.

En resum, fer una estada a l'estranger és un fet que recomanaria a tothom, perquè penso que tant a nivell professional, com a nivell personal és molt enriquidor. Però d'altra banda, també els diria que tinguin en compte no només el doctorat, sinó tot el que suposa estar lluny de casa.