

Centro de Investigación  
Mente, Cerebro y  
Comportamiento

## 10 sencillas reglas para fomentar laboratorios de investigación saludables

01/04/2022

### 10 sencillas reglas para fomentar laboratorios de investigación saludables

El CIMCYC está llevando a cabo una serie de actuaciones para mejorar el ambiente de trabajo en el centro. Dentro de estas, Isabel Peralta, que colabora desde la Clínica de Psicología con Humbelina Robles y Juan Manuel Quesada en actividades para mejorar el bienestar de los doctorandos, ha compartido información de utilidad para todo el personal investigador del CIMCYC.



El artículo titulado **‘Ten simple rules towards healthier research labs’** fue publicado en 2019 en la revista PLOS Computational Biology por Fernando Maestre, Doctor en Biología por la Universidad de Alicante (UA) y director del Laboratorio de Zonas Áridas y Cambio Global. En él pone de manifiesto los efectos negativos que conlleva un clima de competitividad extrema en el ámbito académico y presenta 10 simples reglas para afrontarlos y hacer que este entorno sea enriquecedor, colaborativo y centrado en las personas:

Regla número 1: Promover el bienestar del personal del laboratorio.

Que se trabaja más eficientemente cuando te encuentras feliz es algo ampliamente estudiado y respaldado. Son varias las medidas que se pueden adoptar en este sentido en nuestros laboratorios: ponerse en la situación de los demás; ser amable; prohibir todas las formas de acoso y discriminación; ser sensible a la hora de tratar con situaciones personales, familiares y de salud comprometidas, y escuchar atentamente cualquier asunto que pueda mejorar el bienestar del grupo.

Regla número 2: Dejar a las personas administrar su horario laboral.

No se debería controlar estrictamente los horarios de los miembros del laboratorio, siendo flexibles con sus preferencias de trabajo. A veces, es más efectivo quedarse en casa a la hora de analizar datos y redactar artículos o para conciliar obligaciones laborales y familiares. Los laboratorios pueden facilitar estas opciones, considerando el resultado del trabajo de los científicos y no el tiempo que pasan en su lugar de trabajo. Ofrecer flexibilidad para establecer los propios horarios no elimina la obligación de las/os directoras/es de supervisar adecuadamente, manteniendo reuniones periódicas con el personal para verificar el progreso del trabajo.

Regla número 3: La gratitud es señal de un alma noble.

Es esencial mostrar agradecimiento a los miembros del laboratorio porque su trabajo, desde la contabilidad realizada por asistentes administrativos hasta la recopilación de datos por parte de técnicos o la redacción de manuscritos por parte de estudiantes, es crucial para garantizar el buen funcionamiento del grupo. Las/os directoras/es pueden mostrar a los miembros del laboratorio lo importante que es su trabajo al proporcionar comentarios rápidos a sus solicitudes, preguntas y borradores de manuscritos.

Regla número 4: Tratar al personal como compañeras/os de equipo.

No es extraño encontrar laboratorios con jerarquías verticales claramente establecidas. Esta estructuración puede promover relaciones tóxicas y limita la capacidad del personal para pensar de forma crítica. Por supuesto, las/os directoras/es deben guiar las prioridades de investigación y tener la última palabra en múltiples asuntos. Sin embargo, tratar a las personas como meras ejecutoras de órdenes en lugar de compañeras/os que tienen una opinión informada es una gran oportunidad perdida. Se debe escuchar y tomar muy en serio la opinión y los consejos de técnicas/os y estudiantes y discutir a menudo con ellas/os ideas para proyectos y documentos, procedimientos de laboratorio y problemas cotidianos que afectan a su trabajo y bienestar.

Regla número 5: Crear un ambiente colaborativo.

Las colaboraciones dentro del laboratorio se pueden fomentar estableciendo proyectos comunes, reuniones y discusiones que involucren a todo el grupo, proporcionando tiempo y recursos para desarrollar proyectos paralelos y/o ideas que surjan de ellos, realizando reuniones periódicas fuera del laboratorio y facilitando interacciones entre estudiantes. Establecer prioridades e identificar las necesidades con anticipación, saber organizar el trabajo del grupo y ser amables en la forma en que pedimos ayuda cuando es necesario también contribuyen a establecer colaboraciones efectivas.

Regla número 6: Recordar que cada persona del laboratorio es única.

Un aspecto clave que debe seguir un/a director/a es no comparar a las personas entre sí o con nosotras/os mismas/os cuando éramos estudiantes. La comparación puede aumentar los niveles de estrés y/ansiedad, reduciendo el rendimiento y bienestar. Cada persona es diferente y un/a director/a nunca debe olvidar que su papel de mentoría es fomentar las capacidades de todas/os y ayudarles a alcanzar su potencial y ambiciones profesionales.

Regla número 7: Respetar las horas de trabajo y vacaciones.

Las reglas de trabajo comúnmente vigentes en los laboratorios de todo el mundo a menudo se traducen en que las/os académicas/os trabajan todo el día, los fines de semana e incluso durante las vacaciones. El estrés asociado con este trabajo excesivo es una de las principales razones del aumento de los problemas mentales en el mundo académico, particularmente entre investigadoras/es principiantes y los jóvenes directores/as. No se debe esperar que los miembros del laboratorio trabajen más allá del horario normal, ni durante los fines de semana o días festivos. Todas/os enfrentamos momentos en los que debemos trabajar duro, pero esta debería ser la excepción y no la regla.

Regla número 8: Dar crédito a quien lo merece.

Todos hemos experimentado u oído hablar de directores/as que dictan la inclusión de personas o el orden de autoría, o que insisten en ser autores de todos los artículos del laboratorio, independientemente de su contribución. Esta práctica solo beneficia a quienes están en el poder, desincentiva las colaboraciones efectivas, merma la productividad y la creatividad y fomenta frustración y desconfianza entre los que no son directores/as. Hay varias formas de otorgar crédito de forma adecuada, incluyendo la participación de técnicos en publicaciones cuando han contribuido a ellas, dejando los puestos "senior" (última autoría) a postdoctorales cuando tuvieron la idea del estudio y no son los primeros autores, declinando la autoría en artículos en los que no se participa y reconociendo en charlas con colegas, seminarios y reuniones científicas la autoría intelectual de publicaciones o ideas provenientes de los miembros del laboratorio.

Regla número 9: Desestigmatizar el fracaso y celebrar el éxito.

Las iniciativas para normalizar el fracaso incluyen la construcción de "un CV de fracasos", hablar abiertamente y compartir experiencias sobre el fracaso, y discutir con los miembros del laboratorio las razones potenciales de un rechazo particular y cómo evitarlo la próxima vez. Mostrar al personal del laboratorio que el rechazo es la regla, en lugar de la excepción, les ayudará a navegar por las aguas turbulentas de la investigación, a reducir la prevalencia del "síndrome del impostor" y a aumentar la confianza en sí mismas/os. Por otro lado, debido a que los éxitos no son tan comunes, estos deben celebrarse adecuadamente cuando suceden.

Regla número 10: Promover el desarrollo profesional del personal del laboratorio.

Informarse y discutir abiertamente los pros y contras de todas las posibles opciones de carrera puede fomentar el desarrollo del personal. Las/os directores/as también deben permitir tiempo y recursos disponibles para que los miembros del laboratorio que deseen continuar con una carrera científica se formen en aspectos críticos como el diseño experimental, los análisis estadísticos y la redacción científica. Además, se debe permitir a las/os estudiantes supervisar trabajos fin de grado y de máster por su cuenta o co-supervisión, y ofrecer a los postdoctoradas/os la posibilidad de co-supervisar a nuevas/os estudiantes de doctorado. Al hacerlo, adquieren experiencia clave sobre cómo supervisar el trabajo de estudiantes, una tarea fundamental en el mundo académico.

**La lectura completa se puede encontrar en:**

<http://cimcyc.ugr.es/>

Maestre, F. T. (2019). Ten simple rules towards healthier research labs.  
PLOS Computational Biology, 15(4), e1006914.

**Lecturas relacionadas:**

Instrucciones para ser feliz en el laboratorio:

<https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/instrucciones-para-ser-feliz-en-el-laboratorio-361557833084>

How a lab happiness programme is helping me through the COVID-19 crisis:

<https://www.nature.com/articles/d41586-020-01686-x>