

# Entrevista a Nayeli Arévalo, estudiante de maestría mexicana en el Laboratorio de Neurociencias Sociales de la Sociedad Max Planck

## ¿Podrías contarnos brevemente en qué están trabajando con tus colegas en el IMP?

Estamos trabajando en un proyecto longitudinal sobre los impactos que ha tenido la pandemia Covid-19 en la salud mental, en específico en ansiedad, depresión, resiliencia, estrés, vulnerabilidad, soledad y cohesión social. Se ha desarrollado esta aplicación (app.CovSocial.de) para poder realizar el proyecto.

## ¿Qué te motivó a elegir la línea de investigación que perseguís actualmente?

Tengo un especial interés en la salud mental y los diferentes impactos o repercusiones que puede tener el ser humano durante diversas situaciones de vida.

## ¿Cómo te definirías como investigadora?

Me definiría como un principiante en la investigación, curiosa y con una motivación gigantesca por conocer más el ser humano y su complejidad.

¿Cómo te enteraste de la posibilidad de realizar una estancia en un Instituto Max Planck?

Por medio de la universidad y también por mi interés en ser parte del grupo de Tania Singer, ya que ella ha sido participe en investigaciones sobre compasión, empatía y meditación, temas que son de gran interés para mí.

## ¿Cuáles dirías que son los mayores beneficios de poder realizar tus



## investigaciones en el IMP? ¿Qué dificultades encontraste durante el proceso de postulación para la estancia?

El gran prestigio y fiabilidad que tiene este instituto a nivel mundial, y por supuesto también el nivel de investigación que se realiza en el área de la Neurociencia. Las dificultades que presente fue que no había un seguimiento constante en las aplicaciones, y realmente es difícil tener la atención de investigadores de alto nivel hacia estudiantes que no son nativos alemanes. Aunque mi nivel de alemán es B1, aun así, fue difícil conseguir una entrevista con diferentes centros de investigación del Max Planck.

## ¿Cómo fueron los primeros días en el Instituto? ¿Cómo se siente vivir en un país culturalmente tan diferente al de origen lejos de familia y amigos?

El equipo es bastante amable, y te apoyan cada vez que lo necesitas, fue una bienvenida calida y agradable.

En general es difícil vivir en un lugar tan diferente a México; ya se por el idioma, la cultura o simplemente modales que los alemanes tienen. Es un reto constante, pero también es gratificante que toman muy en serio la investigación y la ciencia.

### **¿Podrías contarnos acerca de algún instrumento/ equipamiento en particular que utilicen en el Instituto y que consideres clave para la investigación que realizas?**

Estamos usando una aplicación web que nos ha ayudado a recolectar los datos. También los doctores en el equipo han utilizado diferentes softwares (E-Prime, R, Python, Matlab, etc) para recolectar datos sobre los diferentes aspectos de la salud mental.

### **Si tuvieras que comparar los métodos de investigación y la vida de un científico en tu país de origen y Alemania, ¿cuáles dirías que son las mayores diferencias?**

La gran diferencia es que no existe la institucionalización tan fuerte como en Mexico, si me permito hacer una comparativa con el instituto de Neurociencias que trabaje en Guadajara, Mexico, la mayor dificultad era los niveles que existían, había una gran diferencia en los títulos (jefe de laboratorio, director del centro, etc), me refiero a que se debía tener cierto comportamiento hacia los niveles arriba de ti, era una limitante para realmente aprender hacer ciencia con investigadores reconocidos. También había cierta limitación para entrar a esos círculos de científicos, ya predefinidos, lo cual no existe en Alemania, acá los investigadores te auxilian y se toman el tiempo para hablar uno-a-uno en los temas que necesitas ayuda. Hay mas apertura en ayudar al otro a construir

ciencia contigo y con ellos, ya que todos vamos hacia lo mismo.

### **¿Cómo es tu día a día en el Instituto?**

Auxiliar al equipo con diferentes tareas en la recolección de datos, análisis de datos, limpiar los datos y filtrarlos. Al igual buscar diferentes artículos relacionados con los temas que estamos tocando. Otra parte importante, es que ahora estamos recolectando datos sobre estrés usando TSST, entonces he ayudado en ser juez durante el estudio.

### **¿Está dentro de tus planes volver a tu país de origen? ¿Qué te motiva o desmotiva a hacerlo?**

Realmente mi deseo es quedarme en Alemania y ver la oportunidad de conseguir mi doctorado aquí mismo. Me desmotiva, el poco presupuesto gubernamental que tiene el país y el desinterés que existe en México para hacer ciencia por nuestros gobernantes, al igual la calidad de vida que tienes como investigador en México es menor a la que puedes acceder en Alemania. A veces había problemas en el Instituto de Neurociencias en Mexico porque no había presupuesto para hacer investigación, o había un recorte de becas para estudiantes de Maestría o doctorado.

### **¿Qué le recomendarías a los jóvenes investigadores que están interesados a realizar una estancia de investigación en el exterior?**

Que lo hagan, que realicen todo el tramite para hacerlo. Puede ser difícil y burocrático, pero vale la pena. No hay límites para realmente hacer lo que desean. En Alemania, hay un respeto grande para todos los científicos en el mundo de la ciencia.

