

CONSEJOS PARA QUIENES PARTICIPAN POR PRIMERA VEZ EN UN CONGRESO

Introducción

El libro "Estudiando Primates" [Setchell 2019, pp. 286-298] ofrece detalles y consejos excelentes sobre los aspectos académicos de asistir a congresos, con consejos especialmente útiles para preparar carteles (pósters) o presentaciones orales. Por favor, léelo. La versión en inglés está disponible gratuitamente en Researchgate. Ahí encontrarás consejos adicionales que cubren toda la experiencia de asistir a un congreso por primera vez, desde los preparativos para el viaje hasta el establecer relaciones profesionales y el cuidado de tu salud y tu seguridad. ¡Esperamos que te sea útil!

1. ¿Qué esperas del congreso?

Una buena experiencia en un congreso empieza antes de llegar. Hay muchas maneras de desenvolverse en un congreso.

Quizás sientas que necesitas asistir a todos los eventos, incluyendo la sesión de establecimiento de redes de contactos (o “networkng”), ir de una charla, cartel, mesa redonda o debate a otro, pero esto te dejará física y mentalmente agotado/a, especialmente si tu congreso dura 5 días y ha implicado viajes largos, donde podrías sufrir un desfase horario. Pero incluso un congreso de 2 días cerca de casa puede ser agotador.

Antes de salir lee con detenimiento el programa del congreso y haz un plan sobre dónde y cuándo **quieres** estar, y dónde y cuándo **ienes** que estar si vas a presentar una charla o un cartel. Sólo puedes estar en un lugar a la vez ¡así que elige con la mayor prudencia posible!

¿Qué esperas obtener durante el congreso?

- ¿Buscas ampliar tus conocimientos o habilidades en un tema en particular? Si es así, te conviene leer detenidamente el programa para conocer las sesiones y a las personas que están más directamente relacionadas con esa área.
- ¿Buscas nuevos contactos, posibles supervisores, colaboradores o nuevas oportunidades laborales? Si es así, es más probable que dediques tiempo a establecer contactos y a forjar relaciones. Recuerda que algunas personas pueden marcharse antes de que el congreso concluya, así que no esperes demasiado para hablar con ellas. Si están ocupadas cuando las veas, pídeles una cita para más tarde.
- Si planificas con antelación lo que quieres obtener del congreso, reducirás la probabilidad de llegar y sentirte abrumado por la cantidad de personas, sesiones, y lugares disponibles.

2. Comida y bebida

Es posible que puedas indicar tus preferencias/necesidades dietéticas en línea al registrarse para el congreso o para la cena de gala. En muchos congresos, la mayoría de las preferencias dietéticas están disponibles; de hecho, algunos congresos ahora son 100 % vegetarianos debido al impacto que tiene la producción de carne sobre el clima. Si tú no ingieres bebidas alcohólicas, siempre

debe haber alternativas disponibles, por ejemplo, durante el coctel de bienvenida, las sesiones de vino y carteles, y las cenas de clausura del congreso.

3. ¿Qué ropa usar?

¡Es una pregunta difícil de responder! Esto usualmente responde a las costumbres locales donde se lleva a cabo el congreso o a la cultura del grupo académico que atiende ese congreso. Generalmente, mucha gente elige ropa informal o elegante informal. En definitiva, no suele haber código de vestimenta, salvo vestirse con respeto (considerando también las normas sociales del país donde se celebra el congreso y el clima). Algunas de las ocasiones en las que podrías considerar cambiar tu vestimenta son durante cuatro partes principales del congreso:

- Bienvenida
- Asistencia general
- Durante tu presentación
- La cena de gala

Algunos asistentes también visten una versión más elegante de su ropa de campo o ropa asociada con una organización, tales como camisetas, etc., que tienen el logotipo o el nombre de la organización para la que trabajan. Siempre lleva alguna prenda más abrigada (un sweater, una chaqueta ligera o una bufanda), ya que algunas sedes de congresos usan el aire acondicionado al máximo y puede hacer mucho frío.

La cena de gala usualmente no es de etiqueta, pero regularmente la gente se arregla un poco más. Además, el vestirse elegante para la ocasión puede ser divertido.

Por último, recuerda que es posible que llegues a la sede del congreso a las 8:00 a. m., salgas alrededor de las 8:00 p. m. después de la sesión de carteles, y luego salgas a cenar sin tener la oportunidad de regresar al sitio en el que te estás alojando para cambiarte de ropa. Asegúrate de estar **cómodo/a**, especialmente con el calzado. Es posible que debido al aire acondicionado necesites ropa más abrigada adentro del recinto del congreso que afuera.

4. Asistentes con necesidades especiales

Si no resulta claro en la información del congreso, contacta a los organizadores para preguntar sobre las adaptaciones que puedas necesitar. Algunos ejemplos son:

- Los subtítulos en las pantallas gigantes durante las charlas son útiles tanto para personas con discapacidad auditiva como para personas con dificultades de procesamiento auditivo, un problema que es común en las personas neurodivergentes.
- Asientos reservados, por ejemplo, cerca del escenario para asistentes con discapacidad visual o auditiva, o que tengan otro motivo para necesitar estar en primera fila.
- Zonas de descanso habilitadas para desconectarte si te sientes abrumado/a (los asistentes neurotípicos también pueden beneficiarse de estos espacios). Incluso si un congreso no cuenta con una zona de descanso designada, los organizadores probablemente podrían indicarte en dónde hay buenos sitios dentro y cerca del recinto para tomar un descanso.
- El cordón de girasol para discapacidades ocultas se está convirtiendo en un símbolo cada vez más conocido para comunicar que se tiene una discapacidad invisible, lo que facilita

la solicitud de apoyo a medida que el símbolo se reconoce más ampliamente. Además de en los congresos, este símbolo también se reconoce en muchos aeropuertos.

- El punto de contacto para el congreso IPS-Madagascar es:
edei.ipsmadagascar@gmail.com

En muchas comunidades de personas neurodivergentes, el término "enmascaramiento" se utiliza para referirse a quienes evitan expresar rasgos neurodivergentes para integrarse a su entorno. Esto puede incluir conductas como ocultar comportamientos autoestimulantes (o hacerlos más discretos), intentar establecer más contacto visual que lo normal si se espera contacto visual, entablar conversaciones triviales, algo que muchas personas neurodivergentes encuentran antinatural, o permanecer más tiempo del deseado en un evento. El enmascaramiento puede facilitar la integración, pero es estresante hacerlo durante mucho tiempo y reduce la capacidad de socializar.

Algunas razones por las que alguien podría "enmascarse" en un congreso son que esa persona esté de guardia en un stand o en algún puesto de atención al público por motivos de trabajo en el congreso, o porque está activamente estableciendo relaciones como parte de su búsqueda de trabajo. Es lamentable, pero aún existe estigma en torno a la neurodivergencia, por lo que mostrar rasgos neurodivergentes conlleva cierto riesgo. Los congresos son cada vez más un espacio inclusivo: nadie debería "enmascarse".

5. Asistentes LGBTQIA+

La información sobre la seguridad de todos los participantes generalmente está disponible a través de los organizadores del congreso, pero en algunos países es posible que se requiera información adicional para los asistentes LGBTQIA+. Al igual que con la neurodiversidad, los asistentes LGBTQIA+ podrían sentir la necesidad de ocultar su sexualidad o identidad de género. Puedes encontrar más información y consejos en el documento de acceso abierto "Being Out In the Field" [Cheyne 2019].

6. Asistentes con dependientes

Con mayor frecuencia los congresos ofrecen servicios de cuidado infantil para apoyar a los asistentes que son padres. Consulta el sitio web del congreso para obtener información y, si no está disponible, ponte en contacto con los organizadores. En el congreso IPS-Madagascar, el servicio de cuidado infantil estará disponible de forma gratuita durante todo el evento. Para registrarse para usar este servicio, consulta el siguiente enlace: <https://ipsmadagascar.org/the-congress/child-care/>.

7. "Networking" (el establecimiento de redes de contacto): no es tan intimidante como parece

Los congresos son una oportunidad increíble para reencontrarse con viejos amigos, hacer nuevos y conectar profesionalmente. Recuerda que tu red de colegas (aquellos que están en tu misma etapa profesional) es tan importante como el conectar con personas más consolidadas académicamente.

Si eres nuevo en los congresos, puede resultar abrumador, sobre todo si parece que todos los demás lo están pasando muy bien, como si conocieran a todos y estuvieran divirtiéndose mucho poniéndose al día con los viejos amigos. Recuerda que no serás el único que se sienta así. Algunas personas, por muchos años que lleven asistiendo congresos, simplemente no disfrutan el hacer nuevos contactos. Esas personas se relacionan de otra manera: en línea o en reuniones individuales y más tranquilas. Toda la persona que tienen una carrera consolidada asistieron a un congreso por primera vez; la mayoría son abiertas, amables y están encantadas de conversar. Si la persona con quien tú quieres hablar no tiene tiempo (los congresos suelen estar llenos de mucha actividad, no es algo personal), pregúntale si puedes escribirle después. Todos tenemos algún tema en común en el congreso, ya sea un tópico de interés, o tu viaje hasta el sitio del congreso o cómo llegaste hasta ahí ¡o el clima!

Si quieres dedicar tiempo a hacer establecer redes de contacto, prueba lo siguiente:

- Si tu asesor/tutor o un compañero de trabajo ya establecido también está en el congreso, pídele que te presente con varias personas.
- Busca a otras personas que parezcan estar solas. Probablemente agradecerán mucho que las saludes. Y si ellos ya tienen contactos en la sala, también podrán presentarte con otras personas.
- Ponte un objetivo alcanzable. Por ejemplo, puedes proponerte el reto de hablar con tres personas en la sala el primer día, cuatro el segundo y cinco el tercero. Esto te ayudará a que no tengas que quedarte durante toda la sesión si no quieres.
- Ten preparadas tus frases de despedida. Si te sientes atrapado con alguien por mucho tiempo, o simplemente quieres conocer a alguien más, ten preparadas algunas frases, como: "Ha sido un placer hablar contigo, pero me gustaría hablar unos minutos con esa persona. Nos vemos luego".

8. Formula preguntas y asiste a mesas redondas/sesiones de debate

Si tienes alguna pregunta para un ponente o crees que puedes contribuir a una conversación durante una mesa redonda o un debate, por favor, hazlo. El moderador de la sesión permite que todos hagan preguntas (si el tiempo lo permite; de lo contrario, no dudes en contactar con el/la ponente más tarde). La contribución de todos es importante, incluso de quienes se encuentran al inicio de su carrera profesional. Si no te sientes cómodo/a haciendo preguntas en inglés, no dudes en pedir ayuda al público; alguien puede traducir o reformular tu pregunta. Además, si el inglés no es tu lengua materna, no dudes en hacérselo saber a los demás; puedes pedir a los ponentes que hablen más despacio o que repitan frases si es necesario. Nos da gusto hacer todo lo posible para que todos se puedan comunicar con claridad.

9. Toma notas y haz un seguimiento

Ya sea que las conversaciones sean espontáneas, planificadas, fortuitas, en una sesión de específica para el establecimiento de contactos o en la cola del café, vas a tener muchas oportunidades de conversar. Habrá personas a las que les hayas prometido enviarles ponencias, contactarlas después de la conferencia o que te hayan prometido correos electrónicos. Anota con quién has hablado, sus datos de contacto y las acciones de seguimiento.

Si alguien ha aceptado enviarte un correo electrónico, no esperes una respuesta inmediata al día siguiente de la conferencia. Todos estarán poniéndose al día con los correos electrónicos y otros trabajos que quedaron pendientes durante el tiempo que pasaron en el congreso, podrían estar viajando a casa o incluso tomándose unas vacaciones (sobre todo si el congreso se celebra en un lugar que nunca han visitado). Así que espera una semana antes de contactar a tus nuevos contactos.

10. Cuida tu salud y tu seguridad

Come y duerme lo suficiente, no te saltes las comidas ni des por sentado que funcionarás sin parar sólo con café. La mayoría de los congresos incluyen pausas para tomar café o té, a veces con refrigerios, pero esto estará en el horario del congreso, no en el tuyo. Puede que esos horarios no te convengan. Lleva refrigerios y botellas de agua reutilizables, y tómate descansos cuando los necesites. Puedes llevar tu propia taza reutilizable para bebidas calientes; las tazas en los congresos suelen ser bastante pequeñas ¡y quizás prefieras una taza de té o café más grande!

También es importante prestar atención a las normas de seguridad. Muchos congresos tienen un código de conducta y te informan proactivamente sobre cómo puedes buscar apoyo si lo necesitas (cordones o camisetas de diferentes colores para identificar a quienes pueden ayudarte, etc.). Consulta las instrucciones y sugerencias de viaje de los organizadores si el congreso se celebra en un país distinto al tuyo.

Muchos congresos ofrecen salas tranquilas para tomar un rato de descanso, salas para padres que llevan a sus hijos, así como salas de oración. Si necesitas usar estos espacios, pide ayuda a uno de los organizadores. Si no, puede ser útil simplemente salir del recinto para tomar un descanso. A menudo los participantes pasan muchas horas dentro de los edificios en donde se lleva a cabo el congreso, por lo que a veces se necesita aire fresco. La salud mental suele pasarse por alto en los congresos, pero cada vez más es un tema que se discute y se considera, tal como debe ser [Setchell et al. 2023].

11. Practica tu presentación

Si vas a presentar un trabajo, es probable que te sientas nervioso/a, especialmente si se trata de algo con lo que no tienes mucha experiencia en congresos ¡Los nervios son normales!

Intenta preparar tu presentación con suficiente tiempo antes de tu viaje al congreso para que la puedas practicar muchas veces. Consulta el libro de acceso abierto "Estudiando Primates" [Setchell 2019] para obtener más consejos. Si tienes dificultades con el idioma, contacta al comité de EDEI con suficiente antelación para obtener asesoría o ayuda con la traducción de diapositivas.

Si tienes dudas sobre el uso de palabras clave y las actualizaciones de redacción, tras siglos de terminología "colonial", puedes consultar los debates en curso [p. ej., Bezanson et al. 2024] antes de preparar tus diapositivas y notas.

Existen numerosos recursos sobre técnicas de presentación y muy probablemente, información a la que puedas acceder a través de tu organización, pero el consejo principal es practicar con un público de confianza. Practica con tus amigos o colegas, por video, practica tu presentación en voz alta varias veces antes de la sesión. Aprende a hablar con ritmo (no hables

demasiado rápido) y mide el tiempo en que tardas en exponer tu trabajo. Si tu presentación dura 15 minutos, comprueba que sólo te tome 12 minutos el exponerlo, para que tengas 3 minutos de preguntas, y ajústate a esos tiempos. Respetar el tiempo de tu presentación te permitirá tener tiempo para que te hagan buenas preguntas y es también una forma de respetar a los asistentes y a los demás ponentes en tu sesión. En particular, asegúrate de ensayar las secciones de apertura y cierre para que te resulten lo más familiares posible.

¡Respondiendo preguntas difíciles! Alguien podría preguntarte algo que realmente no consideraste en tu trabajo o cuya respuesta desconoces. **No hay problema.** Responde con honestidad. Siempre intenta ser educado/a y agradece el comentario o la pregunta. Sería muy bueno que establezcas contacto con la persona que te hizo la pregunta ¿podrías ponerte al día en el próximo descanso? ¡Es una buena manera de establecer nuevos contactos y de obtener su información! Si alguien te hace una pregunta que no entiendes, no dudes en preguntar si alguien del público puede traducirla o reformularla. También puedes pedirle a un compañero que te ayude a traducir tu respuesta.

12. Prepara tu cartel (póster)

Antes de empezar a preparar tu cartel, revisa el formato para el congreso (tamaño y orientación). No hay nada peor que pasar mucho tiempo preparando tu cartel y darte cuenta de que el tamaño no es el correcto o que el espacio de exhibición es demasiado pequeño y en un formato vertical cuando tu preparaste tu cartel de manera horizontal. En tu póster puedes agregar tus idiomas preferidos (y aquellos con los que te sientas cómodo), así los asistentes pueden hablarte en esos idiomas.

Presentar un cartel en un congreso puede ser una experiencia más relajada que dar una presentación en una sala llena de gente, pero aun así requiere preparación. Es probable que la gente interactúe con tu presentación en una de estas cuatro maneras:

1. Sólo quieren leer: no te desanimes si la gente no te mira o no parece interesada en conversar. Muchos asistentes van a la sesión de carteles durante los descansos y para desconectarse de la conferencia ¡así que no es algo personal!
2. Quieren una visión general: ten listo un resumen de 60 segundos. Puedes imprimir copias de tu cartel en una hoja de tamaño estándar para repartir o fijarlas cerca para que la gente se las lleve. También puedes colocar un código QR en tu cartel que lleve a un archivo PDF descargable con más información.
3. Quieren una historia: escribe una historia de cinco a diez minutos sobre el porqué, el qué, el cómo, el quién y el qué de tu investigación. Señala las áreas relevantes de tu cartel mientras hablas.
4. Quieren más: acepta todas las preguntas y anota los datos de contacto de posibles contactos útiles.

13. Reflexiones finales

Algunos congresos son bastante caros si sumas la inscripción, el alojamiento y el viaje (además de las visas y las vacunas, si son necesarios). Busca becas y financiamiento adicional.

Si eres estudiante, considera seriamente participar en el concurso estudiantil para el mejor cartel y la mejor presentación oral. ¡Ganar se ve muy bien en tu CV y podrías recibir un certificado o un premio pequeño!

Los congresos pueden darte un impulso. La energía, las nuevas conexiones, las colaboraciones y las ideas que ofrecen los congresos pueden darle un impulso muy necesario a nuestro trabajo y a nuestro sentido de propósito, además de la oportunidad de reencontrarnos con viejos amigos y, a menudo ¡de explorar una nueva ciudad!

Cada persona debe evaluar por sí misma si quiere asistir a congresos y a cuáles. Esperamos que esta guía te ayude a decidir y a aliviar algunas de las preocupaciones que puedas tener sobre asistir y participar en un congreso.

Referencias

- Bezanson M, Cortés-Ortiz L, Bicca-Marques JC, Boonratana R, Carvalho S, Cords M et al. (2024) News and Perspectives: Words matter in primatology. *Primates*, 65(1), 33–39. doi: 10.1007/s10329-023-01104-6
- Cheyne SM (2019) Being “out” in the field: Who is responsible for health and safety? *International Journal of Primatology*, 40(4-5), 468–469 2019. doi: 10.1007/s10764-019-00107-9
- Setchell JM (2019) *Studying primates: How to design, conduct and report primatological research*. 2nd ed. doi: 10.1017/9781108368513 [Descárgalo gratis en https://www.researchgate.net/publication/336064244_Studying_Primates_How_to_Design_Conduct_and_Report_Primatological_Research]
- Setchell JM, Unwin S, & Cheyne SM (2023) Mental health and well-being in primatology: Breaking the taboos. *Evolutionary Anthropology*, 32(3), 144–153. doi: 10.1002/evan.21984