

## Dra. María Octavia Rangel

En este pódcast, la **Dra. María Octavia Rangel**, cardióloga geriátrica de la **Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest**, habla sobre cómo crear relaciones de apoyo y reciprocidad con sus mentores, y sobre la importancia de salir de su zona de confort.

### Desglose el pódcast:

#### 00:57: Hola Octavia, bienvenida al pódcast Futurum Careers, ¿cómo estás?

Hola Joe, estoy muy bien, gracias. Comenzando mi día aquí en Winston-Salem, Carolina del Norte.

#### Gracias por acompañarme. Normalmente empiezo estos pódcast haciendo tres preguntas rápidas para conocerte mejor antes de comenzar a hablar sobre tu investigación y tu carrera. Mi primera pregunta es la siguiente: ¿tienes un lugar favorito para salir o caminar?

Buena pregunta. Creo que tengo varios lugares favoritos, pero creo que sería a lo largo de la costa en una playa.

#### Muy bien. Y la siguiente pregunta: si pudieras tener algún superpoder, ¿cuál sería?

¡Vaya! ¿si pudiera tener algún superpoder? Supongo que poder realizar varias tareas a la vez. Tiendo a concentrarme en una sola. ¡Supongo que no es mi superpoder!

#### Bien. Y la siguiente pregunta es: si pudieras ser cualquier animal, ¿qué animal serías y por qué?

Creo que me gustaría ser un búho. Representan la sabiduría, así que espero convertirme en una mujer sabia en algún momento de mi vida. Además, soy una gran fan de Harry Potter, ¡y me gusta la idea de tener un búho como mascota!

#### 02:12: Primero hablemos un poco sobre tu investigación. Eres cardióloga geriátrica, trabajas para mejorar la vida de adultos mayores con afecciones cardíacas. ¿Podrías darnos una breve descripción del trabajo en el que estás involucrada y el tipo de investigación que realizas?

Mi punto fuerte es la cardiología clínica y tengo un interés especial en la población geriátrica. Creo que lo que hace único a trabajar con este grupo de edad puede ser... primero: la edad. Hemos llegado a entenderla como un número, pero hay muchos otros factores que determinan el envejecimiento.

No es lo mismo para todos. Puedes tener adultos mayores muy funcionales, independientes y en forma que tienen entre 80 y 90 años, y hay otros que son muy frágiles y tienen entre 60 y 70 años. No todos envejecemos igual. Yo ayudo a los adultos mayores a manejar los dos extremos de lo que pueden estar viviendo. Es medicina personalizada.

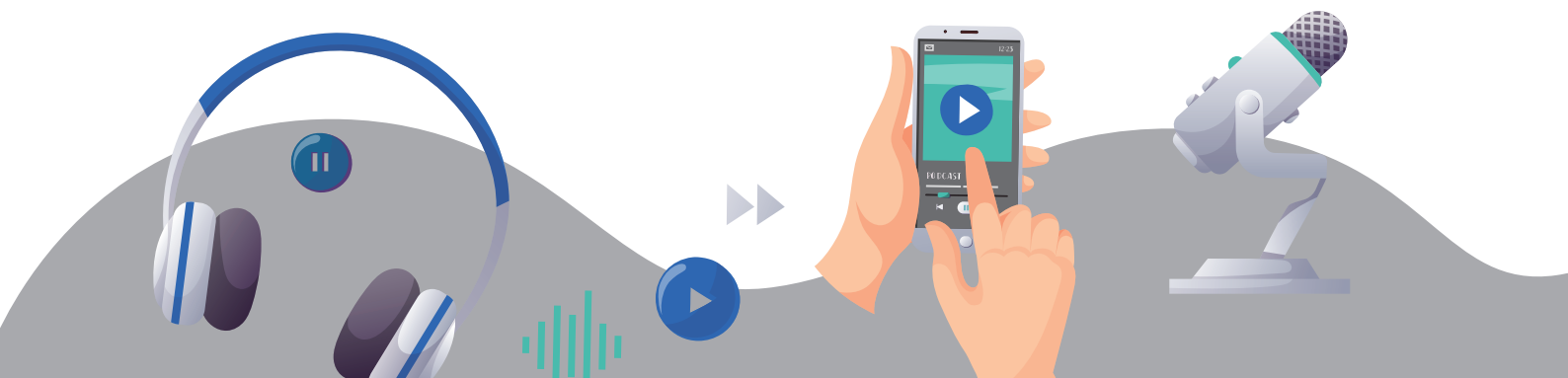
La segunda parte de tu pregunta fue mi investigación. Estoy involucrada en actividades de investigación que están orientadas a evaluar la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada, que es una forma muy común de insuficiencia cardíaca que afecta a los adultos mayores, y particularmente a las mujeres. Soy una de las co-IP (coinvestigadoras principales) de los ensayos que analizan la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada.

#### 03:39: Pensando en toda tu trayectoria de investigación y tu proceso de aprendizaje, ¿has tenido que superar algún desafío o barrera durante ese tiempo? y ¿cómo los has superado?

Claro. Después de graduarme de la facultad de medicina en Venezuela, mi país de origen, vine a los Estados Unidos. Un sistema médico completamente diferente y un idioma diferente. Creo que ese fue un gran desafío. ¿Sería capaz de hacer esto, de insertarme en un mundo completamente diferente?

#### 04:20: ¿Cómo fue eso, adaptarse a una cultura diferente?

Fue difícil, pero fue divertido. Disfruté el desafío. Estaba muy concentrada en el objetivo final. Iba pasando cada día, un día a la vez. "Este es el objetivo, y esto es lo que necesito hacer hoy para llegar allí". Un poco era salir de mi zona de confort, especialmente con el idioma. Había estudiado inglés mientras crecía, pero nunca es lo mismo que manejarse por su cuenta, sumergirse en la cultura. Me ofrecí como voluntaria para trabajar en investigación, interactuar con pacientes y con colegas, para abrirme más. Eso fue muy divertido, y me di cuenta de que los miedos están más en tu mente. Las cosas que te retrasan están más en tu mente que en el mundo real. Y recibí mucha ayuda, así que pedí ayuda. Pregunté: "¿Qué debo hacer para ir del punto A al punto B?" porque no tenía todas las respuestas. Tuve muchos amigos en el camino que →



me enseñaron por dónde ir. No hay que tener miedo de preguntar cuando te sientes atrapado o cuando algo es desconocido para ti.

**05.45: ¿Has tenido algún mentor en ese camino que te haya ayudado y qué consejo te dieron que fue tan útil?**

Después de venir aquí, mi mentor número uno fue el Dr. Rami Doukky. Con él aprendí a realizar investigaciones de buena calidad. Durante el tiempo que lo ayudé a supervisar y realizar su investigación, lo complementé con capacitación formal sobre cómo hacerlo. Me dio una perspectiva totalmente diferente y me dio muchas herramientas para entender cómo se realizaba la investigación clínica. Aprendí mucho de él. No solo del trabajo, sino también de la vida y de cómo entrar en el mundo médico.

**06.30: Eso es realmente importante. ¿Cómo pueden encontrar mentores los estudiantes que empiezan ahora?**

En tu entorno laboral, encuentra a alguien a quien admires, que te inspire, que haga algo que te veas haciendo y que te guste. Alguien que muestre interés en la tutoría, alguien apasionado por la enseñanza. Es posible que tengas una idea de lo que debería ser una relación de mentoría, pero creo que un mentor no suele darte todo. No veo la relación mentor-aprendiz como una sola persona para siempre. Creo que se trata de una variedad de personas.

**07.12: En tu folleto de Futurum Careers, dices que una de las cosas de las que estás más orgullosa en tu profesión/carrera es el hecho de enseñar tu enseñanza y dar tutorías a de los estudiantes. ¿Por qué es tan importante para ti?**

Hay tres cosas. Primero: creo que enseñar a los estudiantes que están empezando su camino te motiva y te mantiene aprendiendo. En cierto modo, ¡es egoísta! “Yo también quiero aprender esto, así que hagámoslo juntos, resolvámoslo”. Ser mentor no significa que lo sepas todo. Creo que es una relación en que “ambos crecen”. Segundo: quiero que mis aprendices se emocionen y desarrollen una actitud curiosa. Históricamente, el mentor tiene todo el conocimiento y todo el poder, pero creo que necesitamos empoderar al aprendiz para que piense, crezca, cuestione. En cierto modo, cambiando la cultura de que el mentor no tiene todas las respuestas, el aprendiz puede tener grandes ideas. Es divertido trabajar con otras personas, y es bueno cuando ves que asumen y logran sus objetivos, y que ayudan un poco para que eso suceda.

**08.36: Creo que ese es un punto importante sobre la relación entre un mentor y un aprendiz. Incluso como aprendiz, se debería empezar con la idea de que también puedes devolverle algo a tu mentor.**

Exactamente.

**08.51: ¿Crees que tienes algún otro rasgo o característica o una perspectiva de la vida que te haya ayudado en tu profesión en particular?**

Creo que eso ha cambiado a lo largo de los años. En mis años de juventud era muy de “establecer la meta, ir por ella, línea recta, del punto A al punto B”. A medida que envejeces y la vida se vuelve más compleja, te das cuenta de que el camino no es lineal y tienes que tomar algunos desvíos y volver a donde estabas, y que esa también es una buena manera de alcanzar tus metas. Ser amable conmigo misma cuando no obtengo las cosas que quiero en el momento que las quiero. Y eso está bien, así es la vida. ¡La vida es lo que sucede cuando planeas continuar con tu vida! Mantén la mente abierta para ver oportunidades en todo lo que se te presente. Mira el vaso medio lleno. ¿Qué es lo bueno que viene con este cambio de dirección? ¿Cómo puedo aprovecharlo al máximo?

**10.02: Puedes tener un plan de A a B, y ahí es donde quieres llegar, pero mientras planeas eso, algo más sucede en la vida como siempre sucede. Eso te desvía un poco del rumbo, y tienes que averiguar en el camino dónde vas a terminar y dejar que suceda.**

Exactamente, y acéptalo como parte del recorrido.

**¿Te pasó eso? ¿Tenías una idea en mente de hacia dónde iba a ir tu profesión? ¿Es ahí donde terminaste o han cambiado las cosas?**

Bueno, por ejemplo, cuando estaba terminando mi formación en medicina interna, estaba en Chicago y pensé que me quedaría allí para mi formación. Mi esposo tuvo una gran oportunidad de ir a Wake Forest para su residencia, y nunca había oído hablar de Winston-Salem, y estoy aquí diez años después. Construí la profesión que quería, solo que en un lugar diferente.

**11.00: ¿Crees que mudarte de Venezuela a los Estados Unidos al principio de tu vida influyó en eso? ¿Tenías más confianza en tomar esa decisión porque ya habías hecho un cambio antes?**

Es interesante que preguntes, porque durante 23/24 años, tuve una vida muy estable. Crecí en la misma casa. Conocí a las mismas personas. Creo que tener ese primer cambio y salir de mi zona de confort definitivamente me formó para tomar esas decisiones más adelante. Sí, me ayudó.

**Salir de tu zona de confort, como dijiste antes, es divertido hacerlo. Da miedo y parece algo enorme en ese momento, pero hay una parte que es emocionante.**

Y es una forma de pensar: qué historia te cuentas a ti mismo sobre lo que va a suceder.

**11.55: ¿Tienes algún otro consejo para los jóvenes que están pensando en lo que van a hacer a continuación? Tal vez están en la escuela secundaria y no están muy seguros de a dónde van a ir, qué van a hacer. ¿Algún consejo para las personas en esa situación?**

Pide aprender observando a un profesional/sombra. Si crees que tienes una idea en tu mente de lo que es hacer algo, pero luego, cuando lo ves en la práctica/juego, tal vez esto no sea exactamente lo que quieres. Solo pregunta. Lo peor que puede pasar es que digan: “No puedo hoy, pero puedo este otro día” o “no, no puedo hacer esto”. Si alguien te dice que no, ¿quién más crees que podría ser útil? Una de las cosas que he aprendido es que cuando encuentras un no, siempre hay una forma de solucionarlo/evitarlo: “Si no puedes, ¿quién podría?” o “¿Cómo podríamos hacer que esto suceda?” No aceptes un no como respuesta. Explora, pregunta y observa porque eso te da una perspectiva totalmente diferente de lo que te habías imaginado.

**13.10: ¿Y qué pasa específicamente con los para estudiantes de ciencias que están dando sus primeros pasos en una carrera científica?**

Hay muchas sociedades que tienen programas dirigidos a adultos más jóvenes. Por ejemplo, Wake Forest tiene campamentos de verano en diferentes carreras en STEM que ofrecen a los estudiantes de secundaria. Es una forma de explorar lo que significa estudiar esas carreras sin tener que comprometerse a estudiar esa carrera. Tener esa experiencia es una buena manera de participar.

**Creo que ya cubrimos todo, a menos que haya algo más que quieras comentar.**

Creo que estamos bien.

**Muchas gracias por acompañarme. Ha sido un verdadero placer charlar contigo.**

Igualmente, Joe...



Comparta su opinión sobre este recurso educativo y profesional. Para comentar, escanee el código QR o visite el siguiente enlace: [redcap.school.wakehealth.edu/surveys/?s=NPK347RYHCR3FNDC](https://redcap.school.wakehealth.edu/surveys/?s=NPK347RYHCR3FNDC)