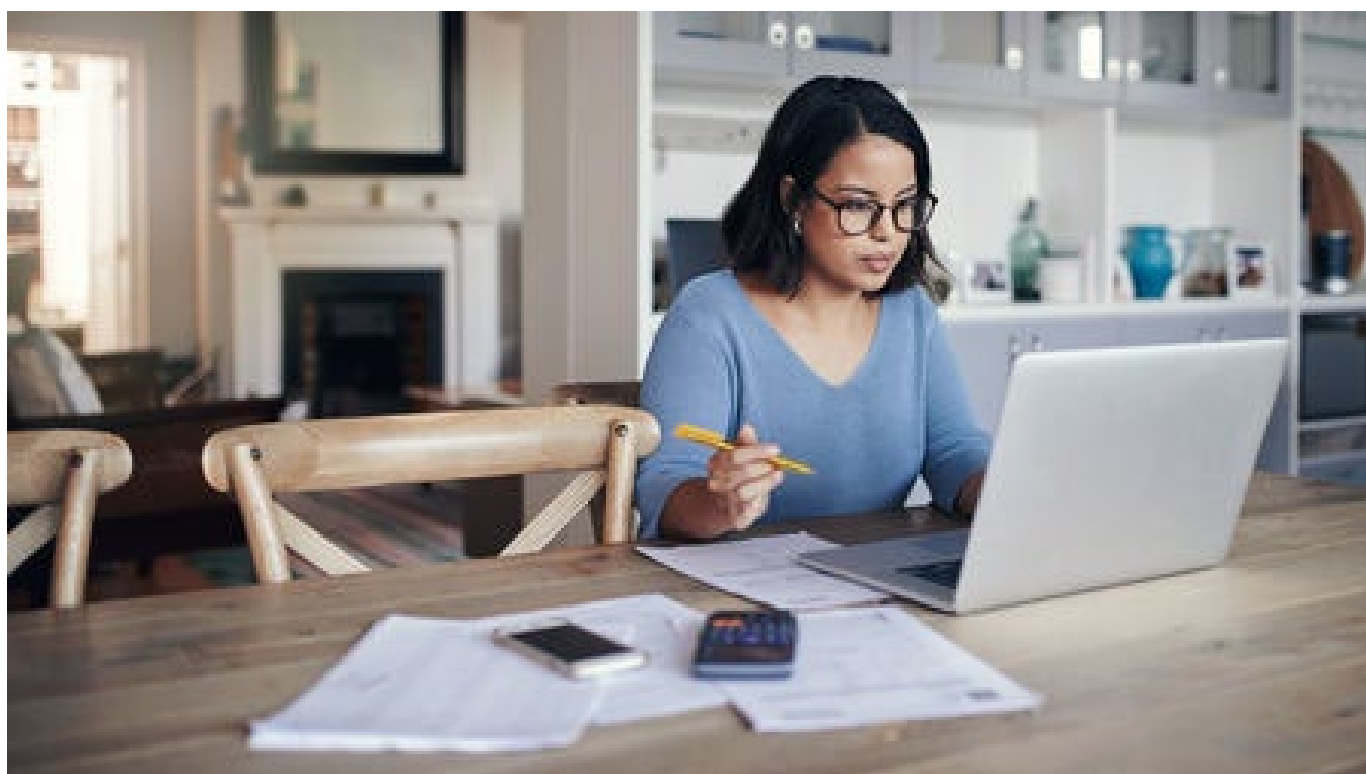


## LAVORARE DA CASA PER LA COVID-19? ECCO 10 MODI PER TRASCORRERE IL TEMPO



mapodile/iStock.com

Di [Karin Bodewits](#) - 16 Marzo, 2020, 12:40 PM

«Le lezioni vengono cancellate, gli esami vengono riprogrammati, gli edifici universitari restano chiusi, le riunioni vengono indefinitamente rinviate», ha twittato la scorsa settimana uno studente in dottorato di ricerca, che risiede in Austria. «Ora, cosa dovrei fare?»

Mentre la pandemia COVID-19 si sparge nel mondo, molti accademici si occupano ovviamente di maggiori preoccupazioni, come la salute della famiglia, degli amici o di sé stessi (vedi [qui](#) il servizio d'informazioni sul coronavirus di *Science*).

Ma cosa fanno, coloro che sono liberi dalla malattia e dagli oneri correlati, e sono bloccati in casa? Ecco alcune idee per gli scienziati che improvvisamente si trovano a lavorare da casa.

### 1. ABBI CURA DI TE

Come primo passo, non trascurare la tua salute fisica e mentale. Medita.

Fai dei salti nel tuo salotto. Pratica lo yoga.

Qualunque cosa funzioni per te, fai ciò che serve, per prenderti cura del tuo corpo e della tua mente.

## 2. IMPARA NUOVE ABILITÀ

Affrontiamo la questione. Se sei bloccato a casa, probabilmente non diventerai un esperto su come eseguire una spettrometria di massa.

Ma potresti potenziare le tue capacità di programmazione al computer - ad esempio, imparando a creare un nuovo stravagante grafico in *R* o a produrre documenti in *LaTeX*.

Potresti anche leggere un libro su un nuovo argomento o riprendere quel corso online che non avevi completato.

## 3. RIVISITA QUEL PROGETTO CHE AVEVI DIMENTICATO

Da qualche parte, nelle oscure profondità del *file system* del tuo computer, hai forse un manoscritto incompiuto o dei dati non pubblicati?

Se è così, allora potresti voler utilizzare questo tempo per rispolverare i file e capire se ciò che hai è, in effetti, pubblicabile.

## 4. PROMUOVI IL TUO LAVORO ONLINE

Considera di dedicare tempo a un po' di marketing.

Il tuo sito web personale deve essere aggiornato? Hai intenzione di creare un profilo Twitter e scoprire cosa sono gli hashtag? Ti piacerebbe scrivere un articolo scientifico popolare? O creare un video di YouTube sulla tua ricerca?

Se è così, questo potrebbe essere il momento perfetto, per uscire dalla roccia sotto cui hai vissuto, trovare nuove strade per entrare in contatto con altri ricercatori e condividere il tuo lavoro.

Se stai lottando col tuo isolamento sociale in casa, anche i social media potrebbero aiutarti, dandoti un modo per interagire con altri scienziati, come quelli di [#AcademicTwitter](#).

## 5. CREA UN COMPENDIO GRAFICO DELLA TUA RICERCA

I compendi grafici - riepiloghi visivi auto-esplicativi delle principali scoperte della tua ricerca - sono un modo sempre più popolare per comunicare in ambito scientifico.

Essi richiedono tempo per essere realizzati, ma attirano perfettamente l'attenzione e sono riciclabili.

Dopo averne creato uno, puoi posizionarlo su poster, diapositive di presentazione, documenti e piattaforme di social media. Ciò potrebbe anche aiutarti a costruire il tuo marchio personale.

## 6. RICHIEDI UN FINANZIAMENTO

Potresti trarre vantaggio dal passare del tempo a cercare su internet per borse di studio, sovvenzioni e premi.

Non limitarti a cercare nei luoghi più ovvi, come i siti web delle agenzie federali di sovvenzione.

Dà un'occhiata in giro, in cerca di premi del settore, [borse di studio di basso profilo](#) e piccoli finanziamenti per la ricerca, che potresti essere in grado di richiedere.

Anche se non ricevi un premio, il processo delle candidature ti aiuterà a padroneggiare l'abilità di scrivere.

## 7. PENSA AI TUOI PROGETTI DI CARRIERA

Quando sei in laboratorio, è facile concentrarti sul tuo prossimo esperimento e trascurare la pianificazione della carriera a lungo termine. Quindi, considera di utilizzare parte del tuo tempo in casa per saperne di più su te stesso e sulle tue opzioni di carriera.

Potresti leggere un [libro](#) sulla pianificazione della carriera, testare le opzioni di carriera tramite le [simulazioni di lavoro online](#) o utilizzare strumenti gratuiti di introspezione, come [myIDP](#).

Queste cose ti aiuteranno a riflettere sulle tue abilità, a creare gruppi di discussione su quelle che vorresti sviluppare e a pensare alle tue future direzioni.

## 8. CONDUCI INTERVISTE INFORMATIVE

Se hai qualche idea sui lavori che potrebbero interessarti, utilizza questo tempo per contattare i professionisti che attualmente svolgono tali lavori.

Nel mezzo di una pandemia, non è opportuno chiedere loro di incontrarsi per un caffè; ma puoi chieder loro una telefonata veloce o una chat su Skype.

La realtà è che le persone con cui vorresti parlare potrebbero lavorare anche da casa. Inoltre, potrebbero essere desiderosi di avere più contatti sociali.

Pertanto, le interviste informative potrebbero essere un buon modo per rompere l'isolamento, comprendere la carriera di qualcuno e costruire una rete, seppur mantenendo una certa distanza.

### **9. SII GENTILE CON I TUOI SIMILI**

Se vivi con altre persone, l'essere rinchiuso con loro a tempo pieno potrebbe essere meno divertente di quanto pensi.

Trasforma le tue frustrazioni in qualcosa di innocuo; ad esempio, picchia un cuscino, consuma le tue forze coi piegamenti sulle braccia, o metti un canovaccio tra i denti e urla più forte che puoi.

Qualunque cosa tu faccia, non prendere a pugni nessuno.

### **10. FAI COSE DIVERTENTI**

Chiudi gli occhi e ripensa al tempo prima di andare a scuola di specializzazione. Cosa ti dava gioia?

C'è un vecchio hobby che puoi riprendere? Un aspetto positivo dell'isolamento in casa è quello per cui non è più necessario passare il tempo muovendoti avanti e indietro al lavoro. Riesci a destinare quel tempo per fare qualcos'altro che ti porterà gioia o, perlomeno, che diminuisca lo stress?

Questo periodo, per la maggior parte di noi, è incredibilmente turbolento. Abbi cura di te e degli altri e ricordati di lavarti le mani!

DOI: [10.1126 / science.caredit.abb7513](https://doi.org/10.1126/science.caredit.abb7513)



[Karin Bodewits](#)

Karin Bodewits è un'autrice, una conferenziera e la co-fondatrice di [NaturalScience.Careers](#).

---

<https://www.sciencemag.org/careers/2020/03/working-home-because-covid-19-here-are-10-ways-spend-your-time#>

**WORKING FROM HOME BECAUSE OF COVID-19?  
HERE ARE 10 WAYS TO SPEND YOUR TIME**



mapodile/iStock.com

By [Karin Bodewits](#) Mar. 16, 2020 , 12:40 PM

«Classes are cancelled, exams are being re-scheduled, university buildings are staying shut, meetings are being postponed indefinitely», a Ph.D. student who is based in Austria tweeted last week.

«Now what am I supposed to do?»

As the COVID-19 pandemic sweeps the world, many academics are of course dealing with greater concerns, such as the health of family, friends, or themselves. (See *Science's* coronavirus coverage [here](#).) But for those free of illness and related burdens, and stuck at home, what do you do with your time? Here are some ideas for scientists who suddenly find themselves working from home.

### **1. TAKE CARE OF YOURSELF.**

As a first step, don't neglect your physical and mental health. Meditate. Do jumping jacks in your living room. Practice yoga. Whatever it is that works for you, do what it takes to care for your body and mind.

### **2. LEARN A NEW SKILL.**

Let's face it. If you're stuck at home, you're probably not going to become an expert on how to run a mass spectrometer.

But you could beef up your computer programming skills—for instance, by learning how to create a fancy new graph in R or how to produce documents in LaTeX. You could also read a book about a new topic or circle back to that online course that you never finished.

### **3. REVISIT THAT LONG FORGOTTEN PROJECT.**

Somewhere in the deep, dark depths of your computer's file system, do you have an unfinished manuscript or unpublished data? If so, then you might want to use this time to dust off the files and figure out whether what you have is, in fact, publishable.

### **4. PROMOTE YOUR WORK ONLINE.**

Consider devoting time to a bit of marketing. Does your personal website need updating? Have you been meaning to set up a Twitter profile and learn what hashtags are? Would you like to write a popular science article? Or create a YouTube video about your research? If so, this might be the perfect time to wiggle your way out from underneath the rock you've been living under and find new avenues for connecting with other researchers and sharing your work. If you're struggling with social isolation at home, then social media might also help with that—giving you a way to interact and commiserate with other scientists, such as those on [#AcademicTwitter](#).

### **5. CREATE A GRAPHICAL ABSTRACT OF YOUR RESEARCH.**

Graphical abstracts—self-explanatory visual summaries of the main findings of your research—are an increasingly popular way to communicate science. They take time to make, but they are a perfect eye-catcher and are recyclable. Once you've made one, you can place it on posters, presentation slides, papers, and social media platforms. It could even help you build your personal brand.

## 6. APPLY FOR FUNDING.

You might benefit from spending time scouring the internet for fellowships, grants, and awards. Don't just look in the most obvious places, such as federal grant agency websites. Take a look around for industry awards, [lower profile fellowships](#), and little pots of research funding that you might be able to apply for. Even if you don't receive an award, the process of applying will help you master the skill of grant writing.

## 7. THINK ABOUT YOUR CAREER PLANS.

When you're in the lab, it's easy to focus on your next experiment and neglect long-term career planning. So, consider using some of your homebound time to learn more about yourself and your career options. You could read a [book](#) about career planning, test out career options with online [job simulations](#), or use free introspection tools, such as [myIDP](#). These things will help you reflect on the skills you have, brainstorm skills you'd like to develop, and think about where you see yourself headed in the future.

## 8. CONDUCT INFORMATIONAL INTERVIEWS.

If you have a few ideas about jobs that might interest you, then take this time to reach out to professionals who currently hold those jobs. In the midst of a pandemic, it's not appropriate to ask them to meet up for coffee. But you can ask them for a quick phone call or Skype chat. The reality is that the people whom you'd like to speak with may be working from home too. What's more, they might be itching for more social contact. So, informational interviews could be a good way to break isolation, learn about someone's career, and build a network, while still keeping a distance.

## 9. BE NICE TO YOUR FELLOW HUMANS.

If you live with others, being cooped up with them fulltime might be less fun than you imagined it to be. Channel your frustrations into something harmless—for instance, by punching a pillow, exhausting yourself with pushups, or placing a tea towel between your teeth and screaming as loud as you can. Whatever you do, don't punch anyone.

## 10. DO FUN STUFF.

Close your eyes and think back to the time before you went to grad school. What was giving you joy? Is there an old hobby you can pick up again? One upside of your home confinement is that you no longer need to spend time commuting back and forth to work. Can you reallocate that time to doing something that will bring you joy—or, at the very least, alleviate some stress?

It's an incredibly turbulent time for most of us. Take care of yourself and others, and remember to wash your hands!

doi:10.1126/science.caredit.abb7513



[Karin Bodewits](#)

Karin Bodewits is an author, a speaker, and the co-founder of [NaturalScience.Careers](#).