

Entrevista a Cristina Vallès, investigadora del WP1 d'Hidroponent

Cristina Vallès Carvajal és investigadora del **primer paquet de treball d'Hidroponent**, centrat en la robòtica com a eina útil per millorar la hidratació de les persones grans, liderat per M. Teresa Botigué.

És graduada en **Infermeria** per la [Universitat de Lleida](https://www.udl.cat/ca/) [<https://www.udl.cat/ca/>] (2016-2020), i ha cursat el Màster en **Infermeria Quirúrgica, Anestèsia i Teràpia del Dolor** a la UAB (2020-2022), el **Màster en Educació per a la Salut** (UdL, 2022-2023), i el Màster en **Investigació, Innovació i Transferència en Salut** a la UdL (2023-2024). Actualment, és **Doctoranda** en Salut a la UdL, on enfoca la seva investigació en l'àmbit de la salut.

En aquesta entrevista, la Cristina explica quin paper **juga dins del projecte Hidroponent**, què la va motivar a unir-se, i com ha estat el seu camí en el món de la infermeria i la recerca.

L'equip investigador del WP1 està format per les doctores **Teresa Botigué, Eva Barallat, Olga Masot, Carla Camí, Jèssica Miranda, Elena Paraíso**.



El projecte Hidroponent, liderat per la [Universitat de Lleida \(UdL\)](#) amb **Teresa Botigué** al capdavant, ha procedit a les anàlisis dels resultats del WP1 per **avaluar l'impacte de la intervenció** en l'estat de salut i hidratació dels residents de Balàfia II.

1. Quin paper jugues dins del projecte Hidroponent?

Bé, dins del projecte col·laboro amb la resta de l'equip d'investigadors en el disseny i implementació de la intervenció, que és el que hem fet fins ara. Actualment, estem en la redacció de resultats, que esperem posteriorment poder difondre'ls a través de comunicacions, articles, guies, etc.

2. Què et va motivar a unir-te al projecte?

Jo tenia molt clar que volia fer els estudis de doctorat. Amb la investigadora principal del projecte, la Teresa Botigué, ja havia tingut experiència prèvia amb ella quan vaig fer els meus màsters d'Educació per la Salut i Investigació en Salut. Li vaig comentar que tenia ganes de fer els estudis de doctorat i ella em va donar l'oportunitat de poder basar la meva tesi doctoral en aquest projecte. Quan me'l va explicar, vaig creure que era una gran oportunitat perquè era un tema innovador i molt interessant i que tenia un gran impacte en la salut.

3. Què et va portar a escollir la carrera d'Infermeria quan vas començar els teus estudis?

Vaig decidir estudiar Infermeria perquè sempre m'havien agradat molt les ciències i tenia clar que volia fer una cosa relacionada amb les ciències de la salut. Infermeria em va semblar la carrera clau, ja que combina els aspectes científics amb el vessant humà i el contacte directe amb les persones.

4. A més de la carrera, has completat tres màsters i actualment estàs amb el doctorat a temps complet. Què et motiva a continuar formant-te constantment i com creus que aquesta formació t'ha enriquit personalment i professionalment?

M'agrada estar en un procés constant d'aprenentatge per poder donar el millor de mi, tant en l'àmbit acadèmic com de recerca. Infermeria és una disciplina en constant canvi i evolució, i com a professional i investigadora has de poder donar l'abast a aquest canvi. Cada màster m'ha donat una perspectiva més completa i coneixements sobre diversos aspectes de la salut, i personalment m'ha ajudat a tenir més confiança i seguretat, no només per atendre persones o fer intervencions de salut, sinó també per dissenyar propostes educatives o d'investigació.

5. Com ja hem comentat, la teva trajectòria acadèmica i professional ha estat molt intensa en els últims anys. Com gestiones el temps entre la teva feina d'investigadora, la teva formació contínua i el desenvolupament del teu doctorat?

És una pregunta clau. Crec que la resposta és saber-se organitzar molt bé i aprendre a prioritzar aquelles tasques o aspectes que són més importants o urgents. Al final, si dediques temps a fer coses que podries fer més endavant i deixes el que és més urgent, acabes amb estrès i sobre feina, que no saps gestionar. També és fonamental donar-te moments per descansar i desconnectar, i això és el que intento fer per mantenir un bon equilibri.

6. Quin ha estat el moment més significatiu o gratificant de la teva trajectòria fins ara?

Un dels moments més significatius va ser quan vaig exposar els treballs finals de màster, sobretot dels dos últims màsters que vaig fer per la Salut i Investigació, perquè és el moment en què demostres tot el que has après i tota la feina que has fet. I, en relació amb aquest projecte, aquest agost passat vam finalitzar la intervenció que havíem dissenyat, i tot l'equip vam estar molt contents i orgullosos d'haver-la dut a terme. A més, el feedback dels professionals i residents va ser molt positiu, i ens van dir que estaven molt satisfets i que els havia agradat molt. Això és molt gratificant, perquè veus que la teva feina ha servit d'alguna manera i ha ajudat les persones en el maneig de la seva salut.

7. Com t'imagines la teva trajectòria en els pròxims anys?

Doncs m'agradaria finalitzar els estudis de doctorat que estic fent i aconseguir autonomia en recerca. També voldria continuar contribuint i continuar aprenent i evolucionant, sempre amb l'objectiu de poder aportar coneixement nou en la cura de les persones.

-
- Per a més informació sobre aquest paquet de treball del projecte Hidroponent, podeu consultar l'**entrevista a la Cristina Vallès al nostre Instagram** . [https://www.instagram.com/reel/DBynJy-txPt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==]