

Estimados miembros del comité evaluador de los Premios a la Excelencia en la Internacionalización de Estudiantes de la Universidad de Granada,

Mi nombre es Carmen Razola Díaz y es un honor dirigirme a ustedes en calidad de estudiante activa de la Universidad de Granada. En este escrito, deseo expresar mi profundo interés y entusiasmo por participar en la consideración para los prestigiosos "Premios a la Excelencia en la Internacionalización de Estudiantes", los cuales representan para mí un reconocimiento significativo a la dedicación y esfuerzo invertido en mi trayectoria académica y personal en el ámbito internacional.

Desde el inicio de mi recorrido universitario, he tenido una firme convicción en la importancia de la internacionalización como vía para enriquecer no solo mi formación académica, sino también mi perspectiva de vida y mi comprensión de la diversidad cultural. Durante mi tiempo en la Universidad de Granada, he buscado activamente oportunidades para expandir mis horizontes más allá de las fronteras académicas y nacionales. Este enfoque ha moldeado mi experiencia estudiantil y ha sido fundamental para mi crecimiento tanto a nivel académico como personal.

Me considero una joven entusiasta, rebotante de energía y motivación constante por aprender y crecer, tanto a nivel personal como en el ámbito laboral. Considero que tengo una notable capacidad para adaptarme a distintas situaciones, y mi compromiso con los objetivos que me planteo se refleja en mi perseverancia y búsqueda constante de la excelencia. Soy una persona inquieta, siempre en busca de nuevos proyectos y fuentes de inspiración que enriquezcan mi camino. En la actualidad, con 27 años de edad, me encuentro inmersa en la realización del doctorado en Nutrición y Ciencia de los Alimentos en la Universidad de Granada. Mi proyecto de tesis lleva por título "Extracción de compuestos bioactivos a partir de subproductos alimentarios y posterior uso como ingredientes para la formulación de alimentos enriquecidos". Además, tengo el privilegio de contar con un contrato de formación al profesorado universitario (FPU) del Ministerio de Universidades, lo que me brinda la oportunidad de seguir formándome en el ámbito docente.

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**



Mi deseo de ampliar horizontes académicos y profesionales me llevó a emprender una valiosa experiencia de investigación en el extranjero. Durante los meses de mayo, junio y julio de 2022, tuve el privilegio de realizar una estancia doctoral en Cesena, una encantadora ciudad de la región Emilia-Romana, cercana a Bolonia. La elección de este destino no fue fortuita; se basó en dos pilares fundamentales. Primero, Cesena fue el lugar donde mi director de tesis, Vito Verardo, llevó a cabo su propia investigación doctoral, lo que hacía que este lugar fuera especialmente significativo. Segundo, Cesena contaba con la infraestructura y los equipos necesarios para llevar a cabo mi plan de investigación de manera óptima. Los preparativos previos para esta estancia supusieron un desafío considerable: búsqueda de alojamiento, organización del viaje, coordinación con la docencia, y planificación detallada de las investigaciones. Sin embargo, una vez llegué a Cesena y superé la primera semana, la sensación de estar en casa y la emoción de la experiencia superaron cualquier obstáculo inicial.

Tuve además la suerte de ser beneficiaria de una beca Erasmus+ del plan propio de la Universidad de Granada que corrió con parte de los gastos. La oportunidad de participar en este programa de movilidad académica no solo enriqueció mi desarrollo académico y profesional, sino que también dejó una huella profunda en mi crecimiento personal. Durante mi estancia en Cesena, aproveché al máximo cada día para absorber conocimientos, aprender de expertos internacionales y explorar diversas perspectivas de investigación. Esta experiencia amplió mis horizontes y fortaleció mis habilidades de comunicación y colaboración en un contexto multicultural. Mi nivel de inglés mejoró significativamente, y la interacción con investigadores de diversas nacionalidades me inspiró y me proporcionó nuevas ideas para aplicar en mis proyectos de investigación en la Universidad de Granada. Estos intercambios internacionales enriquecieron mi visión sobre la ciencia y tecnología de los alimentos.

En el aspecto académico, mi estancia en Cesena fue sumamente eficiente y productiva. Asistí a conferencias de investigadores donde se compartieron los últimos avances de sus investigaciones. Estas experiencias me brindaron ideas innovadoras y perspectivas frescas sobre mi propio trabajo. Colaborar con expertos de otros países ha ampliado mi visión y ha generado nuevas ideas que ahora estoy aplicando en mis proyectos en la

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**



Universidad de Granada. Mi estancia doctoral en Cesena fue fundamental para enriquecer mi investigación y avanzar en mi tesis doctoral. Además, en ese periodo asistí al congreso titulado “Food, Bioactives and Health” celebrado en Parma entre los días 21 a 24 de junio, donde tuve la suerte de encontrarme con investigadores de diversas nacionalidades. Así mismo se pudo redactar un capítulo de libro colaborativo titulado “Application of pulsed electric field processing in the food industry”, en el libro “Non-thermal Food Processing Operations” (ISBN: 978-0-12-818717-3). Con parte de los resultados obtenidos también pude realizar dos ponencias orales en el congreso titulado “4th World Congress on Electroporation and Pulsed Electric Fields in Biology, Medicine and Food & Environmental Technologies” celebrado en noviembre en Copenhague, Dinamarca. Además, se me fue otorgado un premio por dicho trabajo realizado durante la estancia doctoral. Los resultados de investigación obtenidos en el trabajo realizado durante la estancia actualmente se encuentran en fase de redacción para su publicación.

A nivel profesional pude incorporarme rápidamente al ritmo, horarios y dinámicas de trabajo del centro de destino, el departamento de ciencia y tecnología agroalimentarias de la Universidad de Bolonia. Tuve la suerte de que me situaran en un despacho con compañeras muy acogedoras y trabajadoras. Me resultó muy fácil el colaborar con otros investigadores y doctorandos. Es innegable que esta estancia me ha permitido establecer conexiones que podrían beneficiarme en mi futuro laboral. Gracias a los magníficos profesores Urszula Tylewicz y Pietro Rocculi en esta estancia adquirí valiosos conocimientos relativo a la tecnología de campos eléctricos pulsados. Dichos conocimientos han supuesto una gran importancia en mi tesis doctoral y en el grupo de investigación de la UGR al que pertenezco (AGR-141) ya que recientemente se ha podido adquirir dicha tecnología. Actualmente ya estamos realizando numerosas investigaciones aquí en la UGR de manera pionera aplicándola en alimentos y subproductos para diferentes funcionalidades y en varios proyectos como el proyecto europeo SHEALTHY (817936) titulado “Non-Thermal physical technologies to preserve fresh and minimally processed fruit and vegetables” , un proyecto FEDER (B-AGR-506-UGR20) titulado “Tecnologías sostenibles en el sector frutícola andaluz: mejora de la calidad de los alimentos y aprovechamiento de los subproductos”, y un proyecto del plan nacional (RTI2018-099835-A-I00) titulado “ Recuperación de compuestos

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**



bioactivos a partir de residuos agroalimentarios de origen español mediante el uso de tecnologías no-térmicas”.

Mi experiencia en Cesena no solo estuvo centrada en la investigación y el ámbito académico, sino que también me proporcionó la oportunidad de desarrollar habilidades interpersonales cruciales. Trabajar en un entorno internacional me enseñó a adaptarme a diferentes estilos de comunicación y a comprender y respetar las diferencias culturales. Colaborar estrechamente con colegas de diferentes orígenes me permitió mejorar mi capacidad para trabajar en equipo, fomentando la empatía y la comprensión mutua. Aprendí a valorar las ideas y perspectivas diversas, lo cual es fundamental para el éxito en cualquier entorno laboral global y multicultural.

A nivel personal, ha sido de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. La única cosa negativa que he sacado de todo esto es la adicción al café, que ha supuesto un antes y un después en mi vida. Los italianos son “caffein-aholic”, y eso de tomar como 3-4 expresos al día se me terminó contagiando. Más allá de eso, era la primera vez que he vivido sola y en un país extranjero. Vivir en un país extranjero, aunque emocionante, también presentó sus desafíos. Si, he estado en un piso compartido con maravillosas compañeras de piso, pero he vivido por primera vez sola en todo el significado de la palabra. He sentido la soledad por primera vez en mi vida, pues la lejanía de toda persona a la que quería por más de 2000 km hace un efecto especial en el estado anímico. El saber que, si te pasa lo más mínimo, o incluso lo más tonto, no puedes recurrir a ellos más que mediante una llamada de teléfono. Esto fue difícil de procesar. Creo que esta parte nunca nos la cuentan, pues no es una parte bonita, pero es un sentimiento real. También tengo que decir que no me duró demasiado, pues a la semana ya estaba completamente adaptada a la vida italiana. Me he sentido independiente y fuerte como nunca antes y me ha demostrado lo capaz que soy. Capaz de protegerme a mí misma, capaz de convivir con desconocidas, capaz de hacer todas las tareas de la casa sin percances, capaz de viajar sola, capaz de salir a dar un paseo sola, capaz de salir a divertirme sola. Esta experiencia me permitió desarrollar una fortaleza emocional que no sabía que poseía. Aprendí a sobrellevar la soledad y a encontrar fuerza en mí misma. En este corto periodo incluso recibí visita de una de mis mejores amigas, de mi pareja y

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**



de mis padres. Explorar las ciudades italianas como Rimini, Bolonia, Firenze o Milano durante los fines de semana fue una forma de equilibrar el trabajo y disfrutar de la vida fuera del laboratorio. Por un lado, viajar sola me dio confianza y me enseñó a adaptarme a diferentes situaciones y entornos, y por otro, las visitas de mis seres queridos me recordaron el apoyo y el amor que tenía, incluso a miles de kilómetros de distancia.

También aproveché para explorar la rica cultura italiana y, por supuesto, su deliciosa gastronomía. Italia es conocida por su exquisita comida, y vivir allí me permitió degustar platos auténticos y tradicionales. Desde pasta fresca hasta pizzas, cada bocado era una experiencia culinaria única. Recuerdo con especial cariño las cenas con mis compañeras de piso y colegas italianos. Compartir platos típicos con ellos no solo fue delicioso, sino que también fortaleció nuestros lazos y me brindó una comprensión más profunda de su cultura. Cada comida era una celebración de sabores, aromas y buena compañía.

Podría compartir muchísimas fotografías de personas y momentos de esos meses, describiendo uno por uno, pero se haría demasiado tedioso y sentimental, y ese no es mi objetivo. Sin embargo, no puedo pasar por alto en concreto a la que fue mi compañera de fatigas cada día en el trabajo y fuera de él, con quien compartí las cosas buenas y las malas, y quien también las compartió conmigo. Puede que tal vez solo fuera casualidad y estar allí en ese momento concreto sea lo que nos uniera, pero ese sostén que fuimos la una para la otra va a perdurar para siempre en nuestros corazones. Gracias Jessica Genovese por ser mi amiga.

Al regresar a la Universidad de Granada después de mi estancia en Cesena, he compartido activamente mi experiencia con mis compañeros y estudiantes. He presentado mi investigación y he destacado la importancia de las oportunidades internacionales para enriquecer la formación académica y profesional. Además, he estado involucrada en proyectos de divulgación comunitaria, compartiendo mis conocimientos sobre tecnologías no térmicas y sus aplicaciones con la comunidad local. Creo firmemente en devolver a la sociedad parte del conocimiento y las habilidades adquiridas durante mi viaje académico, contribuyendo así al avance y bienestar de la sociedad.

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**



Académica, profesional y personalmente mi estancia doctoral ha supuesto un antes y un después, marcando así su importancia en mi vida. En resumen, esos simples 3 meses que pasé en Cesena, menos de un invierno o un verano, menos de un cuatrimestre de grado, menos de lo que dura un embarazo, ... menos de lo que me hubiera gustado, pero que para mí fueron una inmensidad. No porque se me hiciera largo si no por la intensidad de emociones y experiencias vividas. Disculpádmeme que tire de deferencia profesional, pero como me dedico a los alimentos, creo que cocktail sería la palabra más adecuadas para describirlo. Pero no un cocktail cualquiera, uno con notas dulces y suaves que te reconfortan el alma, con un poquito de alcohol que esteriliza el dolor, afrutado y tropical, de sabor indefinido pero divertido, de aspecto extravagante pero limpio. Definitivamente me falta léxico y capacidades verbales para poder poner en palabras lo vivido, pero sé que ha sido un cocktail que nunca volveré a probar del mismo modo, forma, ni en el mismo momento.

Además, profesionalmente esta experiencia ha dejado una huella duradera. Las conexiones establecidas y las habilidades adquiridas han abierto puertas para futuras colaboraciones internacionales. Ahora, en mi rol de docente universitaria en formación, puedo compartir mis experiencias y conocimientos con mis estudiantes, inspirándolos a buscar oportunidades similares en el extranjero. Esta estancia doctoral ha reafirmado mi pasión por la investigación en nutrición y ciencia de los alimentos. Planeo continuar contribuyendo a este campo, aplicando los aprendizajes y las técnicas adquiridas para avanzar en la innovación alimentaria y la formulación de alimentos enriquecidos. Estoy entusiasmada por lo que depara el futuro en esta apasionante trayectoria profesional.

Firma (1): **MARÍA DEL CARMEN RAZOLA DÍAZ**
En calidad de: **Solicitante**

