



## EIRYOPENFERMERA EN REDES SOCIALES

Me llamo Sergio. Soy enfermero residente de primer año de Enfermería Familiar y Comunitaria en Toledo. A mis 23 años, tras terminar la carrera de Enfermería, tenía claro de que quería prepararme el examen EIR para ser futuro especialista de Enfermería Familiar y Comunitaria.

Mi perfil profesional en Twitter e Instagram es @eirypopenfermera. En dichas redes sociales, publico periódicamente contenido enfermero con especial énfasis en el contenido docente, ya que la docencia es mi pasión. Mis tweets y fotos en Instagram se centran, principalmente, en ayudar a los/as enfermeros/as opositores/as de forma totalmente gratuita y altruista a conseguir su sueño, ya sea su plaza EIR o su plaza de oposición, Por lo tanto, me dedico principalmente a explicar contenidos teóricos y a resolver dudas en forma de infografías, esquemas, test, así como reglas nemotécnicas, entre otros.

Otro aspecto que también trabajo con frecuencia en redes sociales es la motivación. Pienso que la motivación es fundamental para la consecución de un objetivo a largo plazo como es la preparación del examen EIR, y más largo aún en la preparación de oposiciones. En muchas ocasiones, recibo mensajes de compañeros/as que se sienten sin energía, por múltiples razones. Lo que intento transmitirles además de mi apoyo y ánimo incondicional es ayudarles a que no se rindan mediante diferentes estrategias de afrontamiento en función de sus preferencias. Una de las herramientas que suelo utilizar son las frases célebres motivadoras en la historia (en forma de imagen o texto), así como el uso de frases de mi propia cosecha, que tanto me han ayudado a conseguir mi plaza de residente.

No obstante, también publico algunas reflexiones sobre el reconocimiento de las especialidades de Enfermería. Desde que comencé las prácticas durante la carrera, me di cuenta, de forma temprana, que es necesario que los profesionales de enfermería estemos especializados en los diferentes ámbitos, dado que la Enfermería es una profesión que abarca muchos campos de actuación; consta de un campo de conocimiento propio y realiza muchas actividades que no gozan de la visibilidad que se merece. Por todo ello, numerosas veces utilizo el hashtag #ReconocimientoEIR donde cada vez más compañeros y compañeras tratamos de reivindicar el derecho a unos cuidados enfermeros especializados. El objetivo, no es otro que cada profesional de enfermería pueda especializarse en un área concreta de nuestra profesión para dar cuidados de calidad. Para ello, es necesario que se pongan en marcha nuevas especialidades, que haya más plazas de formación especializada vía EIR(Enfermero/a Interno Residente), que se resuelva la convocatoria de la vía excepcional e Enfermería Familiar y Comunitaria y lo más importante de todo, que se creen las categorías de enfermero/a especialista en todo el territorio nacional par que esos cuidados especializados puedan revertir en la

población.

Por otro lado, cada vez son más los mensajes privados en forma de agradecimiento de personas que se sienten agradecidas con mi labor. Sin duda, esto es un estímulo para mí, que me motiva a querer seguir ayudando cada vez a más enfermeros/as, estudiantes de enfermería o cualquier otra persona que tenga inquietud por conocer la profesión enfermera desde un punto de vista más teórico.

Para finalizar, me gustaría dar las gracias a otros/as enfermeros/as en redes sociales que me ayudaron en mi camino a mi plaza al EIR y que aconsejo seguir como son: @Maria\_Glvez(gamificacionenfermera), @JaviEir\_CTO, @AlfreOPEIR, @PlanEIR, @EIR4U, @blogenfermeria, @EIRconsejos y @EIRvoyaporti, entre otros.

Si os ha gustado y os he servido de ayuda, podéis seguirme en mis cuentas de Twitter e Instagram: @eiryopenfermera.