

Esta entrada aparece primero en [elenfermerodelpendiente](#) en 25 septiembre, 2020

Hola de nuevo ucieros!!!

hace algun tiempo que quería escribir algunos consejos personales sobre las dos redes sociales en las que estoy más inmerso, y por lo tanto he acumulado más experiencias (por viejo, como el diablo, dicen que más sabio, pero yo sigo aprendiendo cada día cosas nuevas...)

Así que hoy me decido a publicar un decálogo de consejos sobre estas redes, destinado a quienes os iniciáis en este mundo de difusión de conocimiento más profesional y vestís uniforme sanitario, queriendo compartir contenido enfermero...

Allá vamos:

ESCOGE: ¿CONTENIDO PERSONAL O PROFESIONAL?

Es importante evaluar las tres opciones que se te presentan, si publicar contenido únicamente personal (aquí nada que decir, cada cual tiene sus gustos), contenido profesional, o incluir ambos. Ninguna de las dos opciones es mejor que otra, pero como imaginas lo que compartas tendrá consecuencias en el tipo de seguidores y las interacciones. Mis perfiles son un 90% profesional, y otro 10% personal... a mí me es casi imposible separar completamente ambos.

A ver si queda claro: las UCI se amplían con personal sanitario, no con
camas.

Pongan lo verdaderamente importante en el foco.

<https://t.co/oZkeygtB1L>

— Isidro Manrique (@uciero) September 24, 2020

CUIDADO EN EL CENTRO DE TRABAJO. TE PUEDES BUSCAR UN LÍO.

Este es uno de los mejores consejos que puedo darte. Hay muchísimos ejemplos de sanciones a profesionales sanitarios que no respetaron la intimidad del paciente subiendo contenido sensible a redes sociales.

Muchos están planteando poner imágenes en RRSS de lo que se vive en las UCIs Covid, con pacientes en prono, intubados, jóvenes y mayores; el post Covid, con personas demacradas, con musculatura perdida, con síndrome postraumático; e incluso montones(sí, montones) de cadáveres. ☐☐

— CarmenPera ☐ ~ ☐ DIMAMA + ventilación (@CarmemPera) May 10, 2020

Además, si registras una acción o técnica en tu centro de trabajo, debes solicitar permiso al paciente y a tu centro para evitar problemas posteriores, e indicar el uso que va a hacerse de ese contenido o dónde va a estar alojado.

Puedes revisar este post que publiqué al respecto, con manual de buen uso de redes sociales incluido [AQUI](#).

¿PREGUNTATE QUÉ APORTA ESA IMAGEN O VIDEO?

Es una de las claves. Cualquier imagen o vídeo debe tener un sentido divulgador o docente, porque de lo contrario es (lo has adivinado) postureo, lo cual puede ponerte en problemas si te vas grabando haciendo bailes (por ejemplo) vestido de uniforme en tu hospital...

Y aunque sea en tu tiempo de descanso, reflexiona sobre la imagen que ofrece ese tipo de contenido individualmente y para nuestra profesión. Podemos justificarlo en la necesidad de evadirse de los problemas, pero es complicado explicarlo a familiares cuyos pacientes graves atendemos y pueden considerarlo irrespetuoso. Es un tipo de contenido “poco profesional”, aunque vayas con el EPI puesto, y tiene consecuencias como las que nos contaba Azucena Santillán en este tuit:

La próxima vez que subáis un vídeo lúdico en el trabajo, con el uniforme de trabajo, os lo pensáis... el impacto sobre la imagen pública de los profesionales sanitarios es brutal □ (comentario de ayer en FB) pic.twitter.com/EpwUG7cnyr

— Azucena Santillán (@Ebevidencia) September 13, 2020

TROLLS, HUYE O BLOQUEA

No hay más. Especialmente en Twitter existen perfiles haters (les parece mal todo lo que dices o haces) y los Trolls (que además de lo anterior se escudan en actitudes hirientes para sacarte de tus casillas). No entres en su juego. La máxima es “Don’t feed the troll” porque precisamente se alimenta del desasosiego que producen sus comentarios.

¿Educado durante el día y troll nocturno? <https://t.co/U1EmOafo9n>
pic.twitter.com/7i3KQznQaN

— Enredia (@enredia) September 24, 2020

No pierdas el tiempo: Block. Y si amenaza o manda privados acosando, captura de pantalla y reporta a la Policía. Son bastante eficaces en estas cuestiones.

ESCRIBE DE LO QUE SABES

Soy de la opinión que todos tenemos algo interesante que compartir, y en el ámbito sanitario con tantísima diversidad de técnicas, especialidades y procedimientos hay hueco para que nos lo muestres.

PARTICIPA EN DEBATES E INTERCAMBIA OPINIONES, RESPETANDO AL RESTO.

Especialmente Twitter es una magnífica herramienta colaborativa, porque accedes a muchísima información a través de compañeros de todos los servicios, hospitales y nacionalidades. Dejadme que os diga una cosa que me llena de orgullo: las enfermeras (al menos la mayoría) estamos dispuestas a AYUDAR. Tienes dudas, pregunta con el HT #invocacionenfermera, y citando a algún compañero que sabes que trabaja en ese ámbito o puede ayudarte a encontrar quien responda. Agradece las respuestas y sé educado en las formas (en la vida real y en las redes sociales es parte de la imagen que mostramos al resto del mundo)

A raíz de la idea original de @davidplenur , empleada para invocar a expertos en una materia concreta de Enfermería, propongo el HT
#invocacionenfermera

¿Os gusta? pic.twitter.com/3wSt2xpKsU

— Isidro Manrique (@uciero) May 29, 2018

SÉ ORIGINAL. NO PLAGIES, COMPARTE.

Si alguien ha hecho una publicación interesante, retuitea o compartela en tus stories citando la fuente. Si puedes mejorar ese recurso, cita el original. “En base a la idea de xxxx...”

Todo aporte respetuoso con el original es bienvenido. Los plagios, como podéis imaginar, no tanto, y hay cuentas que te sacan los colores...

EL OBJETIVO ES COMPARTIR, NO LOGRAR SEGUIDORES

Me preocupan algunos mensajes privados que recibo (sobre todo en Instagram) pidiendo que recomiende una cuenta para tener más visibilidad. Cuando entras en el perfil tiene dos publicaciones compartidas de otras cuentas... Planteate el objetivo: si éste es compartir, trabaja en el contenido, y los seguidores llegarán solos interesados por lo que publicas.

Hola! He iniciado una cuenta de divulgación sanitaria y también
nutricional sería de agradecer si me siguieras y me difundieras!!

Gracias

(Mensaje privado recibido en instagram de un perfil con 3 publicaciones y que ni siquiera personaliza el mensaje ... Y ni me sigue!!!!)

Si tu interés es otro, revísalo...

NO SPAMEES

Mandar privados o etiquetar de manera insistente puede resultar molesto, sobre todo si ni siquiera sigues a la persona etiquetada (como me ha sucedido a mi)

La mayoría de quienes estamos en redes sociales siempre estamos dispuestos a colaborar y compartir, pero es importante moderar privados mandando contenido propio para que lo divulguemos. Ya lo vemos, créeme

ELOGIA EN PUBLICO, CORRIGE POR PRIVADO

Una máxima también en la vida real. No cuestiones en público (puedes hacerlo, pero sé elegante... " Yo había visto en tal sitio que se hacía de tal manera, pero lo reviso y te digo..." "Los últimos procedimientos en tal sitio establecen alguna diferencia..." en vez de "Estás equivocado / desactualizado/es un error")

La cortesía en redes (y en la vida) es un valor al alza.

Lo contrario en público. Si has encontrado una infografía útil, o un post te ha resultado genial, dilo. Se agradece enormemente.

Espero que estos consejos te ayuden. Seguro que me dejo muchos más en el tintero, pero los irás descubriendo poco a poco. Y sobre todo, colabora, pregunta y participa. Como dice una buena amiga, de eso, de personas, van las redes.

elenfermerodependiente