

Cursos de Verano de la UGR

Francisca Pérez y M^a Milagrosa Olmedo. Enfermeras

“Las enfermeras tienen que amar y proteger a los pacientes”

La metodología enfermera protagoniza uno de los cursos de verano en el que se analizará el lenguaje más técnico de la profesión



M^a Milagrosa y Francisca Pérez, momentos antes de comenzar el curso de la Universidad de Granada.

Paloma López Cortina / CEUTA

Enfermeras, antropólogas y docentes, M^a Milagrosa Olmedo (Mila) y Francisca Pérez (Paqui) coordinan e imparten respectivamente el curso 'Metodología Enfermera. Taxonomías NANDA NOC y NIC'. Hace tiempo que la coordinadora quería que los estudiantes de la Escuela de Enfermería de Ceuta pudieran disfrutar de unos conocimientos "de los que venimos hablando desde hace cien años pero se han concretado hace apenas 30". Asegura que a pesar de ello "a las enfermeras les sigue costando trabajo sentarse a escribir porque tienen una mentalidad muy precursora y muy dinámica pero sigue faltando tiempo para el estudio del lenguaje enfermero". Ese lenguaje, caracterizado por Olmedo como disciplinar, no coloquial y propio, es el protagonista del curso que ayer comenzó a impartirse en la ciudad. "Las enfermeras ya no estamos en un mundo en que nos mandan sino en el nuestro propio", aseguran.

—¿De qué versará el curso?

—La taxonomía es una clasificación y nosotras hemos estandarizado y codificado a nivel internacional nuestro discurso profesional y disponemos de un lenguaje estandarizado para entendernos las enfermeras a nivel mundial. Es una ventaja porque nos entendemos y podo-

mos avanzar y también para el paciente porque las enfermeras de cualquier lugar del mundo sabrá lo que tiene a partir de este lenguaje que nombra los problemas que tiene y que nosotros tratamos de manera autónoma. Disponemos de un lenguaje estandarizado para saber cuáles serían los objetivos o resultados más óptimos que podría lograr el paciente y eso también está unificado y hay otro a nivel de intervenciones: si hay este problema y queremos este resultado, ¿qué intervención debemos llevar a cabo?.

—¿Estos lenguajes formalizan esa independencia del gremio?

—Estos tres lenguajes concretan esa aportación específica independiente de la enfermería profesional. Por ejemplo el médico sería responsable de tratar y prevenir esa enfermedad y la enfermera sería responsable de colaborar con él en ese tratamiento pero también tiene un parte independiente y autónoma en que no depende del médico. Eso viene dado por lo que explicábamos. Qué resultado queremos para él y qué intervenciones de manera autónoma voy a llevar a cabo para conseguirlo.

—¿Cuándo y por qué surge esta necesidad de formalizar el lenguaje de los profesionales de la enfermería?

—La sociedad cada vez tiene más demandas de salud y más conocimientos. Cuando la enfermería pasa a la universidad se le reconoce

un corpus teórico y metodológico y hay que definirlo y queda definida por todo esto que vamos a tratar en el curso.

—¿Cuáles son las claves para ser una buena enfermera?

—Mila: Para hacer lo que las enfermeras hacen muchas veces no se necesita estudiar enfermería. Yo enseño a cualquier persona a hacer técnicas y te puedo asegurar que hay gente muy hábil que en dos meses son capaces de hacer esas técnicas muy bien. Pero la enfermera tiene que ir más allá. Tiene que ser el benefactor de ese paciente, quien sepa más de ese paciente. Pero no saber más en plan cotilleo, esas cosas no me interesan, sino ¿qué te puedo dar yo que tú necesitas?.

—Paqui: Lo ha resumido perfectamente. Hoy decía a unos alumnos que empiezan prácticas que fueran prudentes y aprendieran mucho. Para ser una buena enfermera tienes que tener todas las fases de la relación de ayuda: ser empática, ser muy respetuosa, ser comprensiva... y eso significa amar y proteger a nuestros pacientes.

—¿Qué creéis que es lo más duro de esta profesión?

—Estamos trabajando, en la mayoría de las veces, con el sufrimiento humano y si somos empáticas nos solemos poner en la piel del otro pero hay que tener clara la parte profesional que permite distanciarse para dar mejor atención.

Jesús Ramírez. Coordinador del curso



Un momento de la sesión inaugural del curso.

“Si tenemos habilidades sociales tendremos éxito”

La autoestima es la temática del curso que acogerá hasta el próximo día 23 la Facultad de Ciencias de la Salud por la mañana

PLC / CEUTA

Jesús Ramírez coordina, junto a Mercedes Lupiani, un curso en el que la autoestima y la inteligencia emocional establecerán los pilares de los valores que pretenden trasladar al alumnado que se ha matriculado en este curso de verano de la UGR. "Hablar de comportamiento emocional es asociar a esta idea elementos de habilidades sociales como la autoestima... algo muy necesario para el concepto social y para la capacidad emocional del individuo", explica Ramírez. Un grupo multidisciplinar de biólogos, farmacólogos, psicólogos, enfermeros y antropólogos han hecho posible que el alumnado disfrute de un curso que tiene por objetivo enseñar y aprender a ser personas con la inteligencia emocional como pilar del desarrollo biopsicosocial. Fundamentos fisiológicos y farmacológicos del comportamiento emocional, comportamiento emocional asociado al envejecimiento y estrategias que mejoran las habilidades sociales son las bases de este curso en las que el optimismo y el comportamiento positivo toman protagonismo.

—¿Qué entendemos por desarrollo biopsicosocial? El nombre del curso le da protagonismo y lo asienta sobre la autoestima y la inteligencia emocional.

—Es un desarrollo que alude a las tres esferas fundamentales donde una persona se tiene que desenvolver a lo largo de su vida. Biológica en el sentido de salud

física con un comportamiento físico correcto, psicológica con los procesos mentales o trastornos de todo tipo incluyendo males de nuestro tiempo como la ansiedad o la depresión y sociales, porque también hay una parte de nuestra vida que depende de las relaciones sociales. El comportamiento emocional es entonces la clave fundamental para el éxito biopsicosocial porque refuerza tu salud, refuerza tu capacidad social y la psicológica.

—¿Cómo se enseña a ser persona?

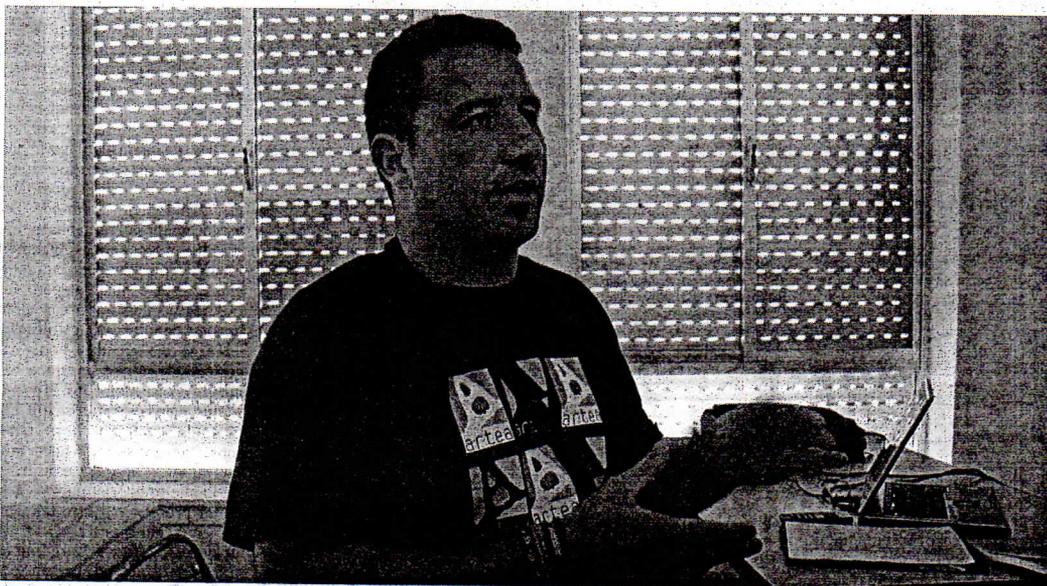
—El comportamiento emocional es una estrategia junto a la inteligencia emocional necesaria. La evolución ha llevado a un individuo inteligente y emocionalmente competente para su supervivencia. Si nosotros somos capaces de mejorar las habilidades sociales, seremos capaces de tener éxito en la vida y seremos mejores personas. Frente a procesos depresivos o ansiosos hay que desarrollar estrategias de autoayuda y pensamientos positivos. Decirte por la mañana "hoy voy a ser feliz" parece una tontería pero los psicólogos dicen que tiene más éxito que el tratamiento farmacológico. Las improvisaciones psicológicas para hacer frente a estos procesos van garantizando el éxito y eso implica un adiestramiento como cualquier otra cosa.

—¿Entonces con inteligencia emocional no se nace, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida y aprendiendo a utilizarla?

—Se desarrolla, sin duda.

Arranca un curso de la UGR sobre la actividad física para mayores y adultos

Los alumnos están aprendiendo aspectos fundamentales sobre la prescripción de ejercicio "para mantener una vida saludable" en ciertas etapas de la vida humana



Miguel Jiménez Martín, coordinador del curso 'Prescripción de la actividad física para adultos y mayores en la ciudad de Ceuta'.

Nacho Gallego / CEUTA

El 17 de la segunda planta de la Facultad de Educación y Humanidades acogió ayer el comienzo del curso 'Prescripción de la actividad física para adultos y mayores en la ciudad de Ceuta'. En total, una veintena de alumnos está participando en esta actividad que cuenta con profesionales de la UGR, de la Universidad de Jaén e incluso de la Universidad de Zaragoza.

El profesor Miguel Jiménez es uno de los coordinadores del curso.

En palabras a 'El Faro' aseguró que la idea principal es "fomentar" la prescripción de actividad física. Ellos consideran que hay unos profesionales del movimiento, los de la Educación Física, que son los que deben prescribir cuáles son los ejercicios principales para mantener una vida saludable. "Nuestros compañeros médicos son capaces de prescribir ejercicio físico, pero creemos que también hay que saber exactamente qué tipo de actividad física es la adecuada. Por ejemplo, siempre se habla de que la natación es muy

PROFESORES

En el curso participan profesores de la UGR y de las universidades de Jaén y Zaragoza.

buena para la espalda y para la escoliosis, pero es evidente que alguien nos debe enseñar a nadar correctamente. De lo contrario la escoliosis lejos de mejorarse se acentuaría. Para eso estaríamos nosotros", dijo.

El curso que comenzó ayer está enfocado a aquellas personas que se encuentran en la Tercera Edad y en la edad adulta. "Consideramos que no hay tanta diferencia de lo que sería una actividad física saludable entre un adulto y un mayor", explicó. Jiménez aseguró que una persona adulta y una mayor "tienen que hacer algo de actividad física todos los días de la semana para conseguir una vida saludable. No es tanta la diferencia como la gente se cree".

"Afortunadamente ya somos capaces de definir una especie de rece-

ta para la salud. Hasta ahora, cuando uno entraba en un gimnasio la gente te sabía decir cómo ponerse fuerte e incluso voluminoso, pero si le pedías una tabla de actividades físicas para la salud la gente no lo tenía muy claro", puntualizó. Precisamente eso se aborda en el curso. "Estamos tratando de definir cuáles son los ejercicios saludables. Está claro que al día deberíamos dedicarle al ejercicio físico entre 30 y 60 minutos diarios. Hasta hace poco se consideraba que había que hacer siempre resistencia aeróbica para tener bien el corazón y los pulmones, pero la fuerza es algo que también es importante para la vida diaria. De hecho, los principales problemas en los mayores vienen por la falta de fuerza. Hay veces que no

Curso

PARTE PRÁCTICA

El curso que comenzó ayer contará con una parte práctica en la que habrá sesiones de 'Pilates'.

son capaces de levantarse de la cama aunque tengan muy bien el corazón y los pulmones. Por lo menos ahora sabemos que no sólo hay que caminar, sino que también hay que hacer algunos ejercicios de movilidad, de fuerza y de todos los patrones de capacidad física. Eso sería lo adecuado", afirmó. Miguel Jiménez aseguró que en el curso han comenzado por utilizar el enfoque de la calidad de vida y la salud. "Sabemos que si vamos hacia la enfermedad siempre iremos en contra de la salud. Sin meternos en aspectos psicológicos, que siempre van a ser bastante importantes, tenemos claro cuáles son las actividades que podemos prescribir para tener una buena salud. Estamos empezando por aquí y luego vamos a realizar algunas clases prácticas de tipo 'Pilates' e incluso de recreación para que seamos capaces de introducir esa actividad física dentro de nuestras vidas, que es lo ideal para tener una mejor calidad de vida", concluyó.

Aprobar unas oposiciones significa un trabajo fijo para toda la vida

- Auxilio Judicial
- Policía Local
- Tramitación Procesal
- Policía Nacional

No te lo pienses más y aprovecha esta oportunidad

INFORMACIÓN EN: ACADEMIA ECOS

Poblado Marinero, local 45

Tel.: 956 51 07 12 - 956 52 50 68 - informacion@grupoecos.net - www.grupoecos.net



GRUPO ECOS

GRUPO PROFESIONALMENTE



FE EMPRESA DE ALUMBRADO
ELÉCTRICO DE CEUTA DISTRIBUCIÓN, S.A.

SUMINISTRO DE ELECTRICIDAD

Comunicamos a nuestros clientes y usuarios, la siguiente programación de interrupción del suministro de energía eléctrica:

Jueves día 22.09.11 de 08:30 h. a 09:30 h. aproximadamente:

Sector Parque Ceuta (Ybarrola 3): que comprende:

Galería del centro comercial Parque Ceuta.

Corte destinado a la realización de trabajos de mantenimiento y mejoras en centros de transformación y línea de media tensión.

Si las condiciones atmosféricas no permitieran la realización de estos trabajos en la fecha señalada, se efectuarían el primer día que ello fuera posible. Las líneas y cables deberán considerarse con tensión por nuestros Usuarios e Instaladores durante todo el tiempo anunciado para la suspensión del suministro.

Rogamos disculpen las molestias que se originen por este motivo.

FE EMPRESA DE ALUMBRADO
ELÉCTRICO DE CEUTA DISTRIBUCIÓN, S.A.

SUMINISTRO DE ELECTRICIDAD

Comunicamos a nuestros clientes y usuarios, la siguiente programación de interrupción del suministro de energía eléctrica:

Jueves día 22.09.11 de 9:30 h. a 10:30 h. aproximadamente:

Sector Sardinero I: que comprende:

Barriada Sardinero; edificio Proceme IV; calle Las Adoratrices Nº 2 y 4; avenida de España desde las instalaciones de Cruz Blanca hasta nuevo vial hacia estación de ferrocarriles; colegio de las Adoratrices, y todas las zonas intermedias.

Corte destinado a la realización de trabajos de mantenimiento y mejoras en centros de transformación y línea de media tensión.

Si las condiciones atmosféricas no permitieran la realización de estos trabajos en la fecha señalada, se efectuarían el primer día que ello fuera posible. Las líneas y cables deberán considerarse con tensión por nuestros Usuarios e Instaladores durante todo el tiempo anunciado para la suspensión del suministro.

Rogamos disculpen las molestias que se originen por este motivo.

FE EMPRESA DE ALUMBRADO
ELÉCTRICO DE CEUTA DISTRIBUCIÓN, S.A.

SUMINISTRO DE ELECTRICIDAD

Comunicamos a nuestros clientes y usuarios, la siguiente programación de interrupción del suministro de energía eléctrica:

Jueves día 22.09.11 de 11:30 h. a 12:30 h. aproximadamente:

Sector Juan XXIII: que comprende:

Barriada Juan XXIII y las Bombas de saneamiento de ACEMSA en Martínez Catenas, y todas las zonas intermedias.

Corte destinado a la realización de trabajos de mantenimiento y mejoras en centros de transformación y línea de media tensión.

Si las condiciones atmosféricas no permitieran la realización de estos trabajos en la fecha señalada, se efectuarían el primer día que ello fuera posible. Las líneas y cables deberán considerarse con tensión por nuestros Usuarios e Instaladores durante todo el tiempo anunciado para la suspensión del suministro.

Rogamos disculpen las molestias que se originen por este motivo.

La asociación de enfermos de alzheimer pedirá hoy la sensibilización de los ceutíes

A través de un stand ubicado en la Plaza de los Reyes informarán sobre la enfermedad y desarrollarán diversas actividades lúdicas

JOSÉ MANUEL RINCÓN

CEUTA. Con motivo del 'Día Mundial del Alzheimer' la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Ceuta tiene previsto desarrollar hoy una serie de actividades enfocadas a dar a conocer esta enfermedad y sensibilizar a la sociedad ceutí en general y a las administraciones en particular para que impulsen todos los recursos necesarios para ayudar a estos enfer-

• La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Ceuta conmemorará hoy el Día Mundial de esta enfermedad con un stand que ubicará en la Plaza de los Reyes. Desde las 10.30 horas aproximadamente, la asociación llevará a cabo numerosas actividades intergeneracionales en las que participarán niños de diversos colegios así como mayores pertenecientes a la asociación y al colectivo de mayores de la Obra Social de Caja Madrid. La presidenta de la Asociación, Virginia Viñuales, resal-

taba ayer a EL PUEBLO que desde el stand que se ubique hoy se intentará concienciar y sensibilizar a toda la sociedad en general y, en particular, a las Administraciones para que impulsen "todos aquellos recursos, materiales, económicos y humanos específicos para los enfermos de Alzheimer que completa el artículo 24 de la Ley de Dependencia".

La Asociación atiende actualmente a más de veinte familias y su presidenta resalta que este colectivo "necesita mucha atención, mucho ca-

riño, manos y cabezas pensantes para que puedan tener calidad de vida tanto los familiares como los enfermos".

En cuanto al programa previsto para hoy, desde las 10.30 horas desarrollarán numerosos juegos para reconocer las dificultades de movilidad de los enfermos de alzheimer, siendo todos ellos "muy divertidos y educativos". Ya por la tarde, la Casa de la Juventud colaborará con la asociación y realizará diversas actividades para todos los asistentes.

Mientras se desarrollan estas actividades en el stand se ofrecerá detallada información sobre la enfermedad así como de los recursos con los que se cuenta en la ciudad y donde dirigirse en caso de tener un familiar enfermo de alzheimer.



La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer montará un stand en la Plaza de los Reyes. / FOTO ARCHIVO

La Facultad de Educación prepara un nuevo curso de Lengua de Signos

J.M.R.G./CEUTA. El Vicerecanato de Estudiantes y Extensión Universitaria de la Facultad de Educación y Humanidades ha informado que el próximo día 17 de octubre llevará a cabo la celebración de un Curso Avanzado de Lengua de Signos en su segunda edición propuesta desde el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Francisco Herrera Clavecano dirigirá el curso, mientras que Inmaculada Herrera Ramírez lo coordinará.

Desde la Facultad de Educación y Humanidades también se ha informado que el plazo de matriculación se abrirá el próximo lunes debiéndose cumplimentar y entregar la documentación en la Secretaría de la citada facultad, estando previsto que

quede cerrado el plazo el día 7 de octubre.

Finalmente se ha destacado que el precio del curso es de 189,41 euros y que tendrá una duración de 84 horas, estando previsto que el mismo dé comienzo el día 17 de octubre y finalice el 2 de diciembre. Por último se ha informado que se impartirá de lunes a jueves durante tres horas diarias.