APOYO SANITARIO

BOLSA DE ASTURIAS · GUÍA PRÁCTICA

SESPA

Cómo llegar al máximo de 4,5 puntos en publicaciones, organizándolo en dos años.

En el SESPA el orden de la bolsa se decide por puntos, y cada décima te sube posiciones. Esta guía explica cuánto suma cada publicación, el tope anual que casi nadie conoce y el plan para llegar al máximo.

Para todas las categorías del SESPA: enfermería, TCAE, técnicos, celadores, administrativos...

01 · TU BOLSA

Tu puesto se decide por un baremo

El SESPA ordena su bolsa por méritos: **experiencia** (años trabajados), **formación** (cursos) e **investigación**. En publicaciones, en Asturias cuentan dos tipos de trabajo:

📗 **Capítulo de libro (con ISBN)**	0,30 PTS
🖼 **Póster en congreso sanitario**	0,15 PTS

Deben estar **relacionados con tu categoría profesional**. El ISBN es el registro oficial que garantiza que la bolsa reconozca el capítulo.

La diferencia con la experiencia o los cursos: **publicar no depende de tu antigüedad**. Puedes empezar hoy, lleves 1 año o 15 en la bolsa.

02 · EL DATO CLAVE

Hay un tope anual: 2,25 puntos

Cada año solo puedes sumar hasta **2,25 puntos** en publicaciones:

Capítulos de libro (máximo anual)	1,5 PTS = 5 CAPÍTULOS
Congresos y pósters (máximo anual)	0,75 PTS = 5 PÓSTERS
Máximo cada año	2,25 PTS

Esto significa que hacer publicaciones de más en un mismo año no sirve: el exceso no cuenta. Quien publica 10 capítulos en un año suma lo mismo que quien publica 5.

Del reparto de los capítulos entre libros y ediciones nos encargamos nosotros: tú solo das el visto bueno a los temas.

03 · LA ESTRATEGIA

El plan de dos años

Como hay tope anual y el máximo total es **4,5 puntos**, la forma correcta de llegar es organizarlo en **dos años consecutivos**:

Cada año, una persona:

✅ 5 capítulos de libro → 1,5 puntos
✅ 5 pósters en congreso → 0,75 puntos
Total anual: 2,25 puntos

Dos años organizados 4,5 PTS · PARA SIEMPRE

Y son vitalicios: una vez en tu expediente, no caducan nunca. Lo que sumas este año te sirve en todas las convocatorias que vengan. En Asturias el trabajo es **individual** (cada persona presenta sus publicaciones) y el corte es el **31 de diciembre**: lo publicado debe estar dentro del año.

04 · POR QUÉ MERECE LA PENA

Qué cambia cuando sumas puntos de verdad

Sumar puntos no va solo de números. Va de algo mucho más concreto:

Subir posiciones en bolsa. Más llamadas, más opciones, más prioridad.

Poder elegir mejor. Destino, duración, momento. No aceptar por miedo.

Menos incertidumbre. Dejas de depender del contrato que "te toque".

Los puntos son el medio. La estabilidad es el verdadero objetivo.

¿Y si no haces nada? Cada año que pasa sin aprovechar tus 2,25 puntos es un año que no se recupera: otros suman, te adelantan, y la incertidumbre sigue. **No decidir también es una decisión.**

05 · DUDAS FRECUENTES

Lo que todo el mundo pregunta

«¿Los puntos caducan?»
No. Son vitalicios: una vez en tu expediente no se pierden nunca.

«¿Puedo hacer más publicaciones para sumar más rápido?»
Dentro del mismo año, no: el tope anual es 2,25. Lo importante es aprovechar bien cada año.

«¿Y si hago solo capítulos, o solo congresos?»
Se puede, pero no llegas al máximo anual: solo capítulos suma 1,5 y solo congresos 0,75. Combinando los dos llegas a 2,25.

«¿Hay que ser investigador o saber de estadística?»
No. Lo preparamos contigo: proponemos los temas adaptados a tu categoría y tú das el visto bueno.

«Ya tengo algunos puntos, ¿me sirve?»
Sí. Como son vitalicios, se acumulan: calculamos cuántos te faltan hasta 4,5 y planificamos los años que quedan.

«¿Y es caro?»
Lo realmente caro no es el servicio: es perder puntos y posiciones durante años por no actuar, o tardar cuatro años en sumar lo que se puede planificar en dos.

APOYO SANITARIO

06 · TU SIGUIENTE PASO

Organizamos tu plan para que no pierdas los 2,25 puntos de este año.

Planificamos tu año según los puntos que ya tienes, proponemos los temas, lo preparamos contigo (tú das el visto bueno) y te enviamos los certificados listos para presentar en bolsa.

Escríbenos por WhatsApp

Haz clic en el botón y te lleva a WhatsApp con el mensaje ya escrito. Gratis y sin compromiso.

También puedes escribirnos a **info@apoyosanitario.com** o entrar en **apoyosanitario.com**