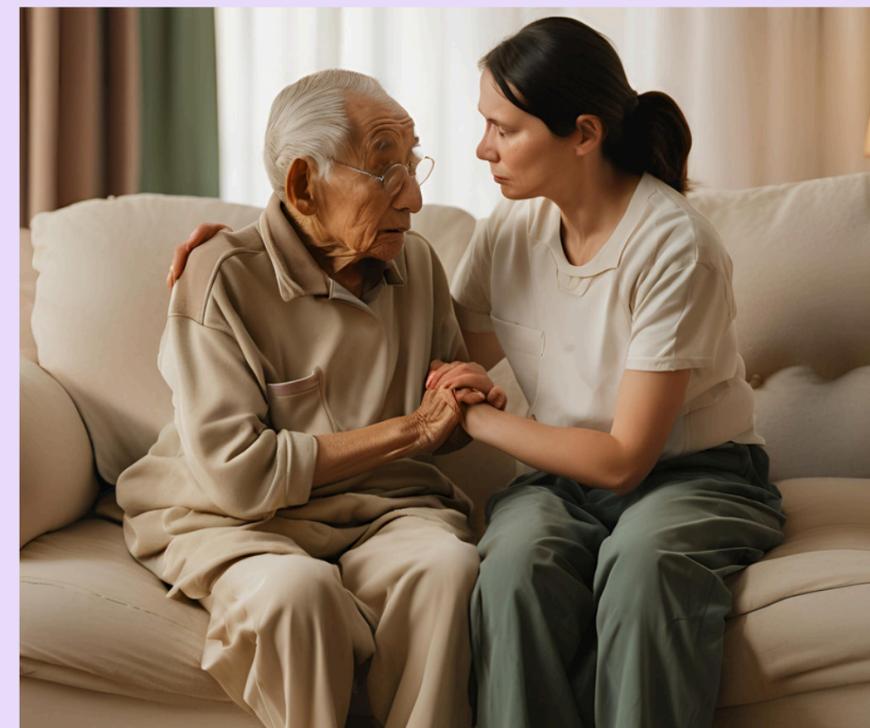


# QUID-ARTE



# LA FATIGA COMPASIONAL, UN ENEMIGO SILENCIOSO

Cuidar es un acto de amor, pero ¿quién cuida a quienes cuidan? Las cuidadoras de adultos mayores se entregan en cuerpo y alma, pero muchas de ellas están enfrentando fatiga compasional, un agotamiento profundo que desgasta emocional, física y mentalmente.



## *Datos impactantes:*

- Más del 60% de las cuidadoras experimentan síntomas de fatiga compasional sin siquiera reconocerlo.
- El 40% sufre problemas de salud como insomnio, ansiedad y depresión.
- Instituciones con cuidadoras agotadas ven afectada la calidad del cuidado, el clima laboral y la estabilidad del equipo.

# CONSECUENCIAS DEL PROBLEMA PARA LAS CUIDADORAS Y LA INSTITUCIÓN



*Cuando una cuidadora sufre fatiga compasional:*

- ✗ Pierde energía y motivación, sintiendo que su labor ya no tiene sentido.
- ✗ Se incrementan las bajas laborales y el ausentismo.
- ✗ Disminuye la calidad del cuidado, afectando a los adultos mayores.
- ✗ El ambiente laboral se vuelve pesado y desgastante.

LAS INSTITUCIONES QUE NO ATIENDEN ESTA REALIDAD TERMINAN ENFRENTANDO ALTOS NIVELES DE ROTACIÓN, DESGASTE EN EL EQUIPO Y UNA PERCEPCIÓN NEGATIVA DEL SERVICIO.

*La pregunta clave es:*

¿Cómo podemos evitar que esto suceda y transformar la realidad de las cuidadoras y la institución?

# UNA ESTRATEGIA DISEÑADA PARA CUIDAR A QUIENES CUIDAN

Aquí es donde entra la Fundación Resignificar con una solución real y aplicable: *Quid-Arte*.

La Estrategia de Autocuidado para Cuidadoras de Adultos Mayores

Un modelo que no solo previene y alivia la fatiga compasional, sino que también empodera a las cuidadoras con herramientas prácticas, espacios de respiro y acompañamiento emocional.



✓ IMPLEMENTAMOS UN PILOTO ESTRUCTURADO QUE PERMITE A LA INSTITUCIÓN VER RESULTADOS EN POCO TIEMPO.

✓ BRINDAMOS UN PROCESO CON IMPACTO MEDIBLE EN EL BIENESTAR DE LAS CUIDADORAS Y EN LA CALIDAD DEL SERVICIO.

✓ ADAPTAMOS LA ESTRATEGIA A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LA INSTITUCIÓN.





# BENEFICIOS

*Para los Cuidadores y la Institución*

## ▶▶ **PARA LOS CUIDADORES:**

- ✓ Se sentirán valorados, reconocidos y fortalecidos emocionalmente.
- ✓ Aprenderán a cuidarse mientras cuidan.
- ✓ Mejorarán su bienestar y motivación, evitando el agotamiento extremo.

## ▶▶ **PARA LA INSTITUCIÓN:**

- ✓ Un equipo más estable y comprometido.
- ✓ Menos ausentismo y rotación, garantizando continuidad en el cuidado.
- ✓ Un ambiente laboral más armonioso y positivo.
- ✓ Un modelo de trabajo innovador que fortalecerá la reputación de la institución.

*La propuesta es clara:*

Invertir en el bienestar de los cuidadores es invertir en la calidad del cuidado y en el éxito de la institución.

Hoy tienen la oportunidad de transformar la vida de las cuidadoras de su institución y mejorar la calidad del servicio que brindan.

*¿Damos el primer paso juntos?*



# ESTRUCTURA

---

## ▶▶ FASE 1: AUTORIZACIÓN DE LAS DIRECTIVAS DE LA INSTITUCIÓN

- Lo primero es contar con el respaldo y autorización de la dirección de la institución. Esto garantiza que el proceso tenga viabilidad y compromiso organizacional.

## ▶▶ FASE 2: SOCIALIZACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE REALIDAD PSICOSOCIAL (DRP)

- Se presenta la estrategia a las cuidadoras, explicándoles su propósito y beneficios.
- Además, realizamos un diagnóstico inicial con herramientas como la escala ProQOL, que mide su nivel de fatiga compasional.

## ▶▶ FASE 3: FORMACIÓN Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS DE AUTOUIDADO

- Las cuidadoras reciben capacitación emocional, física y relacional, con herramientas prácticas para manejar el estrés y la sobrecarga.

## ▶▶ FASE 4: ESPACIOS DE RESPIRO Y RECONOCIMIENTO

- Creamos momentos de descanso programados para las cuidadoras, en los que pueden desconectarse, relajarse y sentirse valoradas.

## ▶▶ FASE 5: ESPACIOS REFLEXIVOS: LOS CONVERSEMOS

- Se establecen encuentros grupales donde las cuidadoras pueden compartir sus experiencias, expresar sus emociones y construir redes de apoyo.

## ▶▶ FASE 6: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO

- Realizamos un monitoreo continuo para medir el impacto del programa y hacer ajustes si es necesario.

## ▶▶ FASE 7: RESULTADOS FINALES Y PRODUCTOS ENTREGABLES

- Al finalizar el piloto, entregamos un informe con los resultados, testimonios y recomendaciones para la sostenibilidad de la estrategia en la institución.