



# CUIDANDO AL CUIDADOR/A

## DISMINUYE LA FATIGA POR COMPASIÓN

Participar en un equipo de salud implica una gran responsabilidad y desgaste, ya que, se encuentra directamente relacionado con el sufrimiento emocional, psicológico o físico de otro/a ser humano que necesita, busca y exige sus cuidados. Desarrollar habilidades y aumentar sus recursos personales es fundamental para que tu equipo no enferme.



### MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Desarrolla actitudes mindfull, disminuye los síntomas asociados a la fatiga por compasión.



### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Mejora la gestión emocional de tu equipo de salud y actitudes centradas en el paciente.



### COACHING

Potencia las habilidades de autocuidado, visualizando las áreas donde es necesario mejorar.

## LA SALUD DE TU PERSONAL LO NECESITA

Cuéntanos tus necesidades y nosotr@s te diremos cómo podemos ayudarte.

[www.centrodibi.com](http://www.centrodibi.com)

Mail: [hola@centrodibi.com](mailto:hola@centrodibi.com)

Celular: +56 9 49332446