

# CÍRCULO DE RESILIENCIA

---

# RED VIDA QUIRÓNSALUD

*Comunidad de acompañamiento y apoyo entre profesionales que han vivido o viven un proceso oncológico.*



## PRÓPOSITO



**Impulsar una comunidad confidencial y voluntaria de profesionales que han vivido un proceso oncológico**, para acompañar y apoyar a quienes atraviesan la misma experiencia. Quienes ya han pasado por un cáncer aportan resiliencia, empatía y fortaleza, generando un espacio de confianza, aprendizaje y cuidado mutuo que humaniza la experiencia oncológica dentro de la organización.

El cáncer afecta múltiples aspectos de la vida y dificulta la reincorporación laboral de quienes lo han padecido. Para apoyar a estos profesionales, se crea **Red Vida Quirónsalud**, que permitirá:

- **Fomentar la inclusión y el acompañamiento entre trabajadores** que han atravesado procesos oncológicos.
- **Contribuir a la sensibilización institucional y a la humanización del entorno laboral.**
- **Promover el bienestar emocional, la reintegración laboral y la calidad de vida** de los profesionales del grupo.

Esta iniciativa refuerza el compromiso de Quirónsalud con una cultura basada en la empatía, la resiliencia y el cuidado mutuo.



## ESCUCHA EMPLEADO

Hemos **lanzado una encuesta** a todos los empleados para conocer su opinión sobre **esta iniciativa**

- **Se ha enviado a 56.058 personas** y abrieron la comunicación 22.253 personas: Profesionales hospitales privados+FJD: Apertura del 40% de 30.814 enviados, 3H: apertura del 43% de 4.957 enviados y profesionales mercantiles apertura del 38% de 20.287 enviados.
- **100 respuestas**
- **Mas del 90% les interesa** y participarían y han propuesto acciones dentro de la red necesarias para que tenga éxito.

## OBJETIVOS



### GENERAL

Promover el bienestar integral, la reintegración laboral y el acompañamiento mutuo de los empleados del Grupo Quirónsalud que han sido pacientes oncológicos, mediante la creación de una red interna de apoyo, sensibilización y desarrollo personal.

### ESPECIFICOS

- **Tejer una red de acompañamiento** entre profesionales de Quirónsalud que han vivido un cáncer y quienes lo están viviendo.
- Desarrollar **actividades de apoyo emocional, educación y promoción de la salud** a lo largo de todo el itinerario: diagnóstico, tratamiento, supervivencia y cuidados continuados.
- Impulsar el **autocuidado y la calidad de vida**, ofreciendo herramientas para manejar efectos secundarios, miedos y dudas.
- Facilitar la **reintegración laboral adaptada y progresiva**.
- **Conectar con recursos clínicos y psico oncológicos** cuando se necesite, sin sustituir la atención médica.
- Fomentar una **cultura de empatía y no estigmatización**, dando visibilidad a las experiencias en primera persona (con consentimiento).

## ¿QUE ENCONTRARAS EN LA RED VIDA?



**Grupos de apoyo y espacios seguros** de intercambio entre iguales.

**Mentoría 1:1** por afinidad de experiencia, rol y necesidades (diagnóstico, tratamiento o supervivencia).

**Talleres prácticos** sobre manejo de la fatiga, efectos secundarios, ejercicio oncológico adaptado, nutrición, salud emocional, sexualidad, relaciones y retorno a la vida cotidiana.

**Recursos verificados:** guías, contactos útiles e itinerarios de ayuda.

Un **canal 1:1 discreto y confidencial** para pedir orientación o acompañamiento.

**Itinerarios de acompañamiento** por fases (antes, durante y después del tratamiento), con hitos y materiales de apoyo.

## LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA

**Asamblea general**, integrada por todos los miembros activos.

**Junta directiva provisional:** presidencia, vicepresidencia, secretaría, tesorería y vocalías.

**Comités de trabajo:** apoyo emocional, educación y prevención, reintegración laboral, comunicación y sensibilización.

El funcionamiento inicial contará con el acompañamiento de las áreas de **Salud Laboral, Psicología y Dirección Corporativa de Enfermería y Bienestar Laboral.**

## LÍNEAS DE ACCIÓN INICIALES

**Programa “Nadie lucha solo”:** acompañamiento entre pares y grupos de apoyo.  
**Talleres de resiliencia y afrontamiento emocional**, con especialistas internos y externos.

**Campañas de prevención y detección precoz del cáncer**, en coordinación con las direcciones de enfermería.

**Actividades conmemorativas** en fechas relevantes (Día Mundial contra el Cáncer, Mes Rosa, Día del Superviviente).

**Comunicación y sensibilización interna** mediante charlas, boletines y material educativo.

**Actividades de promoción del bienestar:** ejercicio, mindfulness, autocuidado, nutrición y gestión emocional.

## IMPLEMENTACIÓN



### FASE 1

- Conformación del grupo promotor y aprobación institucional (noviembre–diciembre 2025).

### FASE 2

- Redacción de estatutos y formalización interna (enero–febrero 2026).

### FASE 3

- Lanzamiento oficial y actividades inaugurales (marzo 2026).

### FASE 4

- Evaluación de impacto y sostenibilidad (octubre 2026).

## RECURSOS Y APOYO INSITUCIONAL REQUERIDOS

- Reconocimiento oficial por parte de la Dirección Corporativa de Enfermería y Recursos Humanos.
- Asesoría técnica de las áreas de Salud Laboral, Psicología y Comunicación Interna.
- Espacios físicos y virtuales para reuniones y talleres.
- Apoyo técnico en diseño de materiales educativos y campañas de sensibilización.

## LO QUE QUEREMOS LOGRAR

**Red Vida Quirónsalud** referente de acompañamiento entre iguales en el ámbito sanitario español: una comunidad que humaniza la experiencia del cáncer reconoce el valor de quienes lo han vivido y ofrece apoyo práctico, emocional y humano a quienes lo necesitan.



# Voluntariado que Cuida: Más allá del acto clínico

Apoyo integral, rehabilitación  
y humanización en el proceso  
oncológico.

# Voluntariado que cuida: Tejiendo vínculos en el proceso oncológico

Artesanía, acompañamiento  
y humanización



Un proyecto  
nacido para  
cuidar las  
emociones, la identidad y la autoestima

# “Humanizar el camino.”

El proceso oncológico implica mucho más que el tratamiento médico

El cáncer impacta la identidad, la autoestima y los vínculos emocionales. Este voluntariado nace del deseo de cuidar esas dimensiones invisibles en la historia clínica.



Emociones y autoimagen.



Vínculo y acompañamiento.



Confort más allá de la medicina.



## Gorros (Para quimioterapia)

Ofrecen suavidad y abrigo. Protegen la imagen corporal y el bienestar emocional ante la pérdida de cabello.



## Bolsos (Para el tratamiento)

Diseñados para transportar la medicación con privacidad, haciendo más llevadera la carga física y simbólica.



## Fundas (Para ostomía)

Mejoran el confort y la seguridad, ayudando a que la persona se sienta respetada en su vida cotidiana.

*Cada pieza es artesanal, personalizada y centrada en la necesidad real.*

# Un vehículo de vínculo y reconocimiento



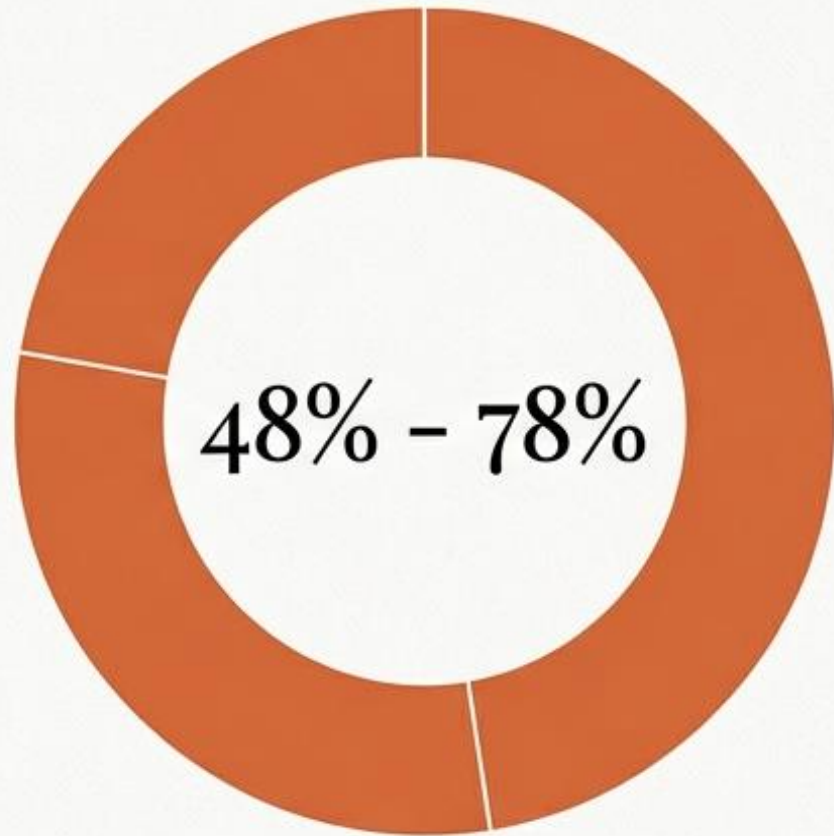
Estos gestos facilitan la comunicación entre personal y paciente, generan confianza y refuerzan la dimensión humana del cuidado.

# ¿Y si una manualidad fuera también medicina?

La ciencia detrás de la actividad manual en la rehabilitación oncológica.

Existe una sólida evidencia clínica que respalda el uso de actividades manuales como intervención no farmacológica, específicamente para tratar los efectos secundarios físicos de la quimioterapia.

# El desafío clínico: Neuropatía Periférica Inducida por Quimioterapia (CIPN)



de pacientes afectados tras tratamiento neurotóxico.



Entumecimiento y hormigueo.

Dolor neuropático.

Pérdida de sensibilidad táctil.

Disminución de la destreza manual.

# Manualidades como entrenamiento sensoriomotor

Coser, cortar y manipular texturas comparten principios terapéuticos con la rehabilitación neurosensorial.



# Evidencia clínica de la intervención manual



## **Reducción de síntomas:**

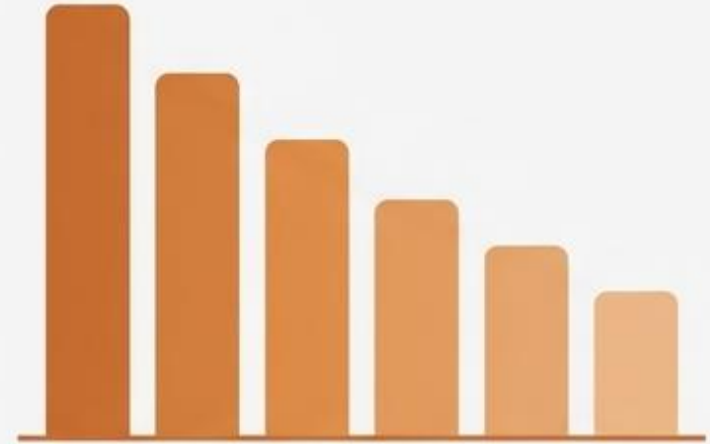
Disminuye la intensidad del dolor y el entumecimiento.



## **Autonomía funcional:**

Mantiene habilidades para actividades de la vida diaria (AVD).

### Ensayo Clínico (Springer 2025)



Ejercicios simples de manos durante 8 semanas reducen significativamente la severidad de la neuropatía.

# Dimensión emocional: Principios de Arteterapia

Las **actividades creativas** reconectan a la persona con sus capacidades, **alejándola temporalmente** del rol de “paciente”.



Mejora la calidad de vida global.



Reduce la ansiedad, la depresión y el estrés.



Favorece la expresión emocional no verbal.

Refuerzo de identidad y autoestima.

# Un enfoque enfermero centrado en la persona



**El voluntariado no solo entrega un producto, ofrece un proceso terapéutico de cuidado.**

Alineado con guías de enfermería oncológica y rehabilitación.

# Cuidar al que cuida: El ecosistema del voluntariado

Profesionales sanitarios y familiares que se unen desde su experiencia.



## Canalizar emociones

Espacio para procesar vivencias y duelo.

## Sentido Vocacional

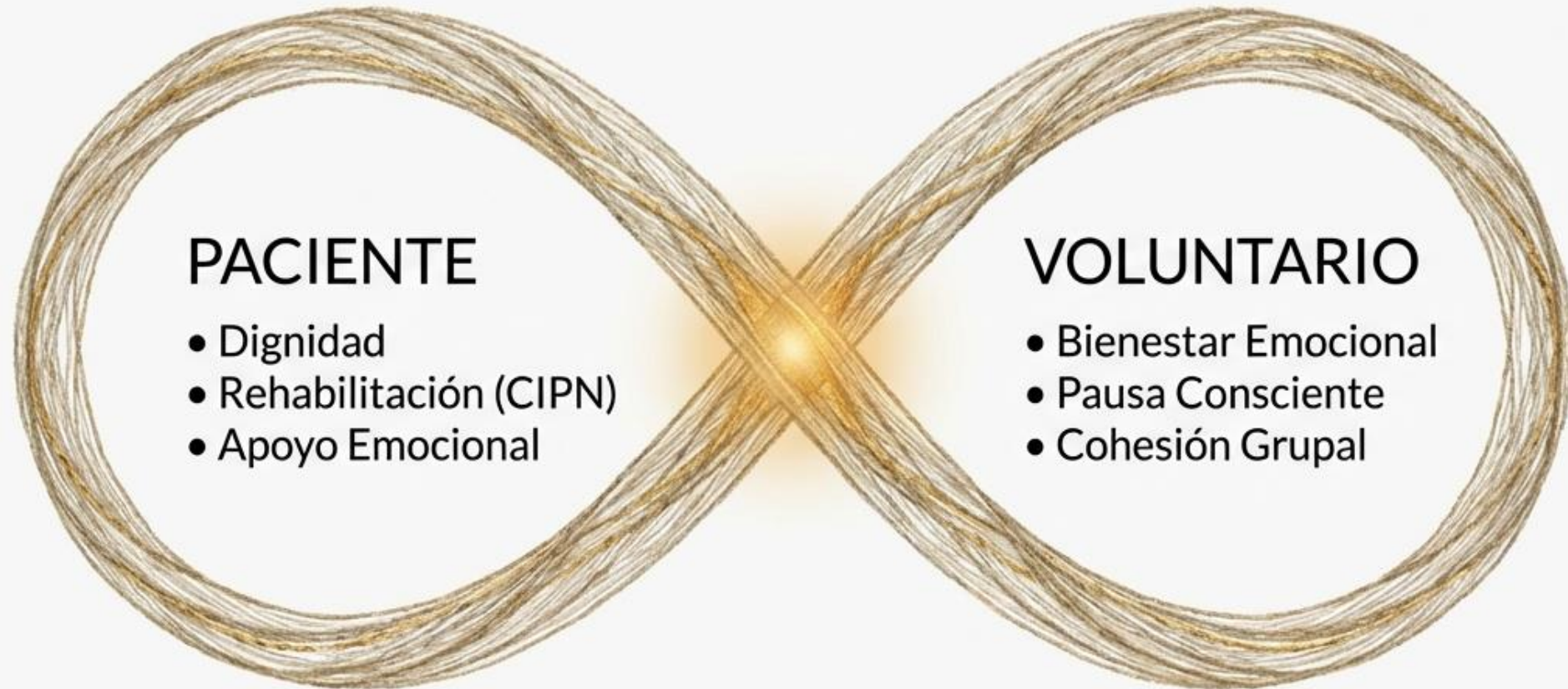
Reconectar con el cuidado fuera de la presión asistencial.

## Comunidad

Apoyo mutuo y prevención del burnout.

# Una experiencia de cuidado bidireccional

Playfair Display



El voluntariado cuida a quienes reciben y a quienes ofrecen sus manos.

# Tejiendo comunidad



Creemos firmemente que los pequeños gestos tienen un gran impacto. Una costura, una tela o el tiempo compartido son formas de acompañar y dar sentido a la experiencia.

**Cuidar con respeto, empatía y compromiso.**

# Manos que Cuidan: El Doble Impacto del Voluntariado Oncológico

## Cuidar con las Manos: Apoyo Directo al Paciente



### Creación de complementos con propósito

Se confeccionan gorros, bolsos y fundas para mejorar el confort y la autonomía.



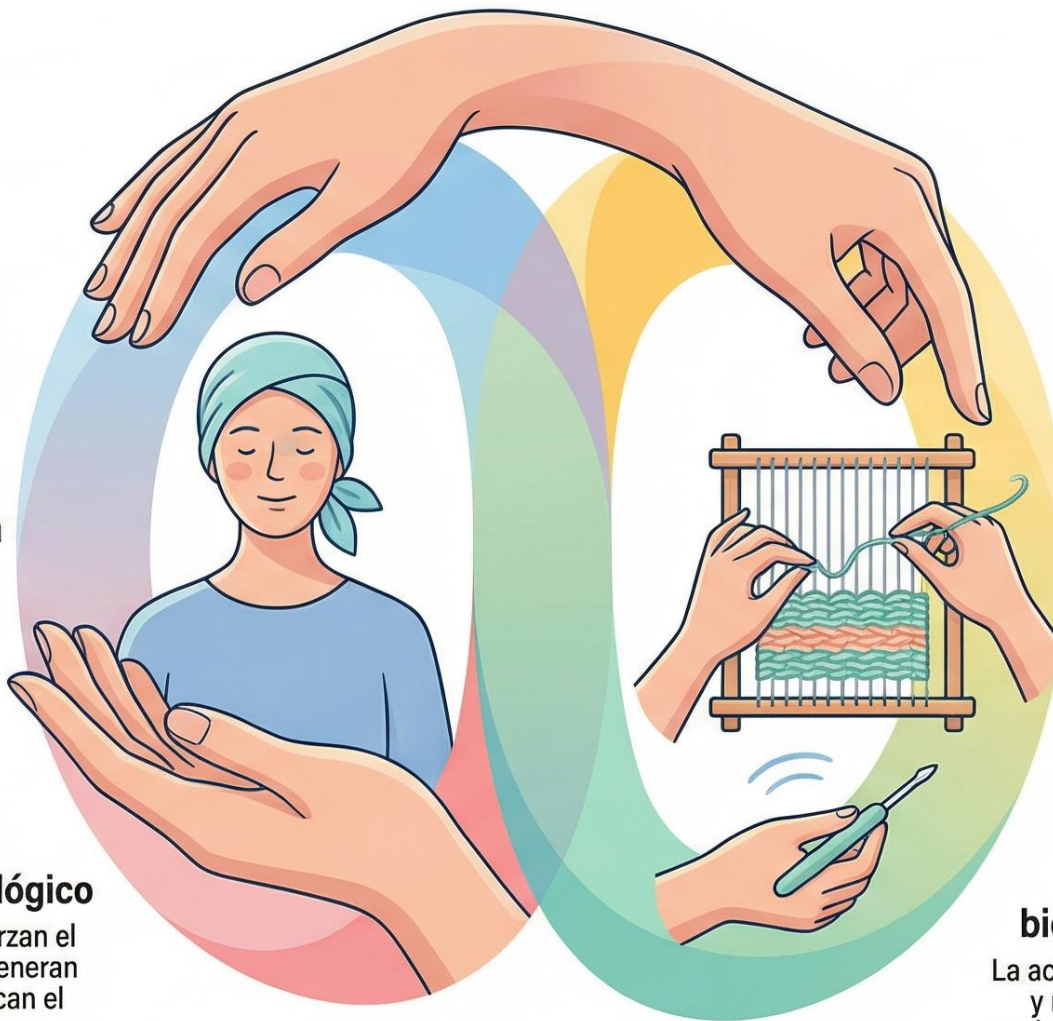
### Un mensaje de apoyo y cercanía

Cada objeto transmite al paciente que no está solo y que su bienestar importa.

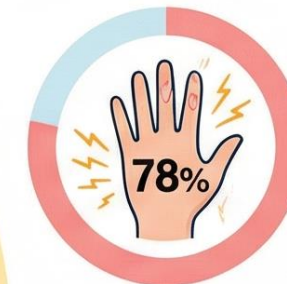


### Humanizar el proceso oncológico

Estos gestos refuerzan el vínculo humano, generan confianza y dignifican el tratamiento.



## Cuidar a Través del Hacer: Beneficios Terapéuticos



### Reto: Neuropatía por Quimioterapia (CIPN)

Afecta hasta al 78% de pacientes, causando dolor y pérdida de destreza manual.



### Las manualidades como terapia funcional

Estimulan la sensibilidad, mejoran la coordinación y pueden reducir los síntomas neuropáticos.

### Cuidado mutuo y bienestar emocional

La actividad reduce la ansiedad y reconecta a voluntarios y pacientes con sus capacidades.



# Nuestros queridos voluntarios



Flora

Dolores

Sandro

Anna

Ana

Montse

Ramón



Isabel

Manuela

Emma

Carmen

Pilar

Mónica

Sonia

Fanny

Martina

Ada

Eva

Araceli

Miki

Mar

Sara

Pili

Juani

Manoli

Sonia

Ada

Araceli

¡Gracias por vuestro apoyo y dedicación!