



**MANUAL DE ATENCIÓN
PSICOEMOCIONAL A MUJERES
CON DIAGNÓSTICO DE VIH**

ÍNDICE

DEDICATORIA	3-4
PRÓLOGO	5-6
INTRODUCCIÓN	7-13
VIH y SIDA	14- 17
ESTRATEGIAS DE APOYO PSICOEMOCIONAL	18-90
◦ Manejo de emociones y estrategias de afrontamiento	18-27
◦ Identidad y autoestima	28-46
◦ Sexualidad	47- 54
◦ Derechos sexuales y reproductivos	54- 58
◦ Derechos de las personas que viven con VIH	59- 63
◦ Asertividad y comunicación familiar	63- 72
◦ Identificación de violencias y estrategias de afrontamiento	73- 86
CONCLUSIONES	87
ANEXOS	87- 97

DEDICATORIA

“La presente obra representa la conclusión de un ciclo trascendente en mi vida, es la culminación de años de arduo trabajo y estudio dedicado a contribuir a mejorar la sociedad en la que vivo, así como las condiciones de aquellas personas que me permitieron conocer, aprender e incidir de manera directa e indirecta en su vida.

La mujer que soy ahora, no es la misma que hace unos años dio sus primeros pasos en temas tan complejos y relevantes como el VIH, los derechos humanos, el género y la diversidad. La amalgama resultante me permitió crecer como profesional y como ser humano, hasta convertirme en la psicóloga de ética intachable que ha dedicado los últimos años de su vida en la búsqueda del bienestar propio y ajeno.

Agradezco profundamente a todas las personas que participaron activa y pasivamente en esta obra, a mis compañeros y amigos de trabajo, a las personas que me compartieron su conocimiento y experiencia. A la Ibero, al Programa de Género e Inclusión y a Clínica Condesa por su respaldo y apoyo institucional incondicional, así como a las personas que ahí laboran de manera profesional, sensible e incansable. A las personas responsables de influenciarme para recorrer este camino antes de reconocer mi vocación. A mi querida amiga y compañera Andrea que decidió acompañarme en esta maravillosa aventura, y claro, a todas esas personas que facilitaron que me sensibilizara a través de sus historias de vida, sin las cuales, este documento sólo existiría en el imaginario.

Finalmente, quiero dedicar este manual a mis amadas mamá y hermanas, quienes me enseñaron la fuerza innegable y la valía innata de las mujeres. A mi amado papá, quién me enseñó a diferenciar lo correcto de lo incorrecto para actuar de manera congruente y responsable. A todas aquellas personas que han dedicado su vida a responder a la pandemia del VIH, a los estigmas, a la discriminación, a la inequidad y a la desigualdad social. Y por supuesto, a todos aquellos que día a día se esfuerzan por hacer de este, un mundo mejor.

Con mucho amor y esperanza”

Yéssica Anahí García Valle.

DEDICATORIA

"Dedicado con profundo respeto y admiración a todas las mujeres que, con coraje y fortaleza, enfrentan el desafío del diagnóstico de VIH. Su valentía y determinación son un faro de luz en la oscuridad de la discriminación y el estigma, irradiando esperanza y empoderamiento en cada paso del camino. Este manual es un tributo a su resiliencia y al poder innato que reside en cada una de ustedes.

En cada página, buscamos brindar no solo conocimiento y herramientas prácticas, sino también un espacio de comprensión, apoyo y amor incondicional. Porque cada una de ustedes merece ser vista, escuchada y valorada en su totalidad, más allá de cualquier etiqueta o diagnóstico.

- Que estas palabras sean un recordatorio constante de que no están solas en esta travesía. Que en la hermandad y solidaridad entre mujeres encontramos una fuerza incomparable, capaz de derribar barreras y abrir caminos hacia la plenitud y el bienestar. ○
- Con gratitud infinita por su valentía y con el compromiso inquebrantable de seguir luchando junto a ustedes, este manual es un tributo a su poderío femenino y un símbolo de esperanza para un futuro libre de discriminación, lleno de amor y aceptación. ○

Para ustedes, con todo nuestro cariño y respeto."

Andrea Palafox Camacho

PRÓLOGO

Las condiciones de salud no pueden definir a una persona; sin embargo, las personas seropositivas, a menudo, enfrentan desafíos derivados del estigma y la discriminación asociados con el VIH. A pesar de los avances médicos y culturales relacionados con el diagnóstico, persisten percepciones erróneas y actitudes negativas hacia quienes son portadoras del virus, lo cual contribuye a la exclusión social. El estigma social puede manifestarse de diversas maneras, desde el rechazo en entornos laborales, dentro de comunidades, familias y, a veces, incluso en el ámbito de la atención médica. Las mencionadas situaciones no solo afectan la calidad de vida, sino que también en el caso de las mujeres, puede tener consecuencias en su autoestima, limitar su acceso a oportunidades y dificultar su desarrollo personal. Esto además de, en muchos casos, sumarse a los daños físicos y psicológicos producto de situaciones de violencia por razón de género que pueden haber existido previo al diagnóstico.

La discriminación basada en el estigma del VIH perpetúa mitos y malentendidos acerca de cómo se transmite y gestiona el virus, así como sobre quienes pueden o no portarlo, etc. Abordar el estigma y la discriminación implica no solo cambiar percepciones individuales, sino también trabajar a nivel institucional y comunitario para promover la educación y la conciencia, y de esta manera erradicar estos estereotipos y prejuicios, con la intención de fomentar sociedades más justas, empáticas, inclusivas y en las que se promueva el cuidado entre las personas.

Este manual de atención psicoemocional para mujeres con diagnóstico de VIH es fruto del servicio social del Programa de Género e Inclusión, realizado por Yéssica y Andrea, quienes, canalizaron su empeño en la creación de esta valiosa herramienta. Dada la experiencia que cada una tenía en su área, este proyecto se gestó con la firme convicción de ofrecer estrategias prácticas y sensibles que aborden los desafíos diarios que tienen que enfrentar las mujeres seropositivas, entregándoles algunas nociones para reclamar su bienestar emocional y con la esperanza de otorgar ideas sólidas de comprensión y aceptación frente a su diagnóstico.

PRÓLOGO

La creación de este manual responde a una imperante necesidad de proporcionar apoyo más allá de los confines médicos, reconociendo la complejidad y diversidad de las experiencias de cada persona. Esta guía es un compromiso con la dignidad, la empatía y la igualdad; se centra en las mujeres que, por su valentía y resiliencia, merecen ser protagonistas de su propia vida.

Reconocer la humanidad más allá del diagnóstico es esencial para construir sociedades donde todas las personas, independientemente de su condición de salud, puedan vivir con dignidad y plenitud. Aquí comienza un viaje conjunto hacia el bienestar psicoemocional y la plenitud para todas las mujeres que encuentren estas páginas.

Programa de Género e Inclusión, IBERO CDMX

D.R © Universidad Iberoamericana, A.C., 2024

1. INTRODUCCIÓN

El Manual de Apoyo Psicoemocional a mujeres con diagnóstico de VIH fue realizado por Yéssica Anahí García Valle y Andrea Palafox Camacho con el Programa de Género e Inclusión de la Universidad Iberoamericana. Esto con la intención de responder a las necesidades psicoemocionales de miles de mujeres que han visto entrar el VIH en sus vidas, teniendo que enfrentar todo tipo de situaciones adversas que a veces parecen ineludibles.

Este proyecto inicia con el trabajo comunitario previo que Yéssica había realizado en materia de derechos humanos, diversidad, prevención y VIH. Ella había tenido la oportunidad de conocer todo tipo de personas que en diferentes momentos de su vida y por diferentes circunstancias, han sido diagnosticadas con este virus. Gracias a esta labor ha visto cómo recibir un diagnóstico positivo por VIH puede llegar a cambiar la vida de las personas de un momento a otro, teniendo en común, un deterioro en la salud física, psicológica y emocional. Esto ocasionado principalmente por factores como la desinformación, los prejuicios, los estigmas y la discriminación social de la que con frecuencia suelen ser víctimas las personas que llegan a compartir su diagnóstico, o que contrario a su voluntad, este llega a ser divulgado.



A lo largo de estos años, Yéssica ha realizado diversas actividades a favor de personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad social con la intención de informar y sensibilizar tanto a las personas diagnosticadas, como a sus familiares, sin embargo, sus actividades en muchas ocasiones le han llevado a intervenir con instituciones de salud y educativas, con servidores y funcionarios públicos, con empresas, y con organizaciones civiles. Gracias a esta experiencia es que ha logrado conocer de cerca las circunstancias que se atraviesan en un tema tan complejo como el VIH, donde ha podido conocer las historias de vida de cientos de personas de todas las edades y niveles socioeconómicos, en donde todas y cada una de ellas, enfrentan adversidades propias de su situación particular.

INTRODUCCIÓN

No son idénticos los desafíos que enfrenta una mujer con VIH a los de un hombre, no es lo mismo para una persona heterosexual que para una persona homosexual, y por supuesto, no es la misma experiencia de una mujer cisgénero con VIH a la que tiene una mujer trans. Las diferencias entre personas son tan numerosas que la situación de una mujer de 20 años no es comparable a la de una mujer de 50 años que quizás no anticipó enfrentar esta condición de salud, ya que ha construido una vida en familia. El reconocimiento de todas estas diferencias también ha permitido identificar las características compartidas. Este conocimiento se deriva de la experiencia obtenida por Yéssica a lo largo de varios años, donde ha adquirido y compartido a través de actividades tales como talleres educativos, conferencias, grupos de apoyo, coloquios, mesas de trabajo, exposiciones, asesorías, referencias, acompañamiento y seguimiento de quejas y un sinfín de otras actividades relacionadas al VIH.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, es que ha tomado la decisión de destinar gran parte de sus esfuerzos al trabajo con mujeres, ya que, si partimos del hecho de que existe una gran desigualdad social por el sólo hecho de ser mujer, esta aumenta cuando se le suma un diagnóstico por VIH. Esa es una de las razones más importantes por las que ingresó al Servicio Social realizado de manera conjunta con el Programa de Género e Inclusión de la Ibero, y la Clínica Especializada Condesa, en donde, la coautora del manual, Andrea Palafox, decidió unirse para realizar en conjunto acciones en favor de las mujeres con VIH, ya que posee principios que priorizan la equidad, la justicia y el respeto a todas las personas.

De ahí surgió la iniciativa de realizar un manual que respondiera a algunas de las múltiples situaciones que podrían afrontar las mujeres con VIH, siendo frecuente como lo es la pobreza y desigualdad social. Esto busca reducir el impacto en la salud psicoemocional que tiene el estigma asociado al virus del VIH. En consecuencia, el manual ofrece una respuesta a la necesidad que tienen las mujeres con este diagnóstico de afrontar múltiples adversidades que las colocan en situaciones de vulnerabilidad que repercuten directamente en diversas áreas de su vida, impactando de manera directa en el entorno familiar y laboral principalmente.

INTRODUCCIÓN

El proyecto se realizó en las Clínicas Especializadas Condesa (Clínica Condesa en la alcaldía Cuauhtémoc y Clínica Condesa Iztapalapa en la alcaldía de Iztapalapa). En las clínicas se ofrece tratamiento integral a personas con diagnóstico de VIH, mediante un modelo ambulatorio de atención médica, con personal especializado y actualizado en el manejo de medicamentos antirretrovirales. Este modelo permite optimizar los recursos existentes evitando gastos de hospitaliza



Su misión es controlar y reducir la epidemia del VIH/SIDA, mejorando la calidad de vida de las personas que ya viven con el virus, así como garantizar el acceso universal a todos los habitantes de la Ciudad de México. Sus acciones están enfocadas en atender a personas diagnosticadas con VIH, residentes de la CDMX, que estén afiliadas a los servicios de salud del Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI) y no tengan derechohabencia en alguna otra institución de salud pública del país.

El tipo de población específica que atiende son personas diagnosticadas con VIH que van a iniciar su tratamiento ARV o que van a continuarlo en la institución. Actualmente, la Clínica Condesa se ha erigido como el centro de atención especializado para VIH más relevante del país, aunque desde su fundación, logró dar una respuesta efectiva a la necesidad surgida en el año 2000 ante la creciente demanda de usuarios de población abierta con VIH-SIDA. Esto motivado porque la Ciudad de México fue la entidad más afectada por la epidemia, reportándose de 1983 a 1999 un total de 12,169 casos, equivalentes al 28% del total de la población de todo el país.



INTRODUCCIÓN

La atención y tratamiento especializado que ofrecen las Instituciones de Salud como la Clínica Condesa, ha permitido que desde hace décadas, el pronóstico para las personas con VIH haya mejorado significativamente, ya que en la actualidad, las personas con VIH pueden alargar su expectativa de vida por muchos años, porque no sólo ha dejado de ser un sinónimo de muerte, sino que, el tiempo que puede vivir una persona con el virus es prácticamente el mismo que si no lo tuviera. Esto es posible gracias al tratamiento antirretroviral (TAR), porque cuando se toma de manera adherente (en tiempo y forma de acuerdo a las indicaciones del médico y sin interrumpirlo), tiene grandes efectos en la salud de las personas, tan es así, que llevar el tratamiento, no sólo es garantía de vida, sino también de calidad de vida, porque los medicamentos actuales son tan efectivos, que cada día son menores los efectos adversos o en menor intensidad. En resumen, el tratamiento antirretroviral, combinado con un seguimiento y atención médica especializada y de calidad, es igual a más años de vida, una vida más saludable y en consecuencia, una mejor calidad de vida.

De esta forma, durante el periodo correspondiente a abril y mayo de 2023, se realizaron 45 encuestas en las instalaciones de las Clínicas Especializadas Condesa y Condesa Iztapalapa. Las encuestas constaron de 3 datos demográficos (edad, ocupación y fecha aproximada de diagnóstico) y 20 reactivos, 17 de ellos fueron de opción múltiple bajo los criterios de la Escala de Likert, los 3 restantes fueron preguntas abiertas. La información solicitada en dichos reactivos se dispuso en 4 áreas principales; salud psicoemocional, percepción de discriminación y derechos humanos, satisfacción personal y opiniones sobre la experiencia de vivir con VIH. Todas las encuestas fueron aplicadas de manera anónima y confidencial, especificándole a las participantes que la información obtenida tiene el único propósito de recoger datos que contribuyan a la elaboración del manual.



INTRODUCCIÓN

De igual manera, el 26 de mayo de 2023 se llevó a cabo un taller en las instalaciones de la Clínica Especializada Condesa Iztapalapa con un grupo de mujeres pacientes de la clínica. Durante la sesión se realizó una exploración sobre el estado de su salud mental, realizando un ejercicio de preguntas y respuestas entre las participantes sobre sugerencias y estrategias para fomentar el autocuidado de la salud mental. Se continuó con una actividad para identificar las emociones más significativas antes y después de conocer su diagnóstico. La sesión prosiguió con el planteamiento de escenarios adversos relacionados con la divulgación de sus diagnósticos y la dificultad para encontrar empleo a causa de su diagnóstico, con el objetivo de identificar conocimientos y estrategias para encontrar soluciones efectivas. El taller concluyó con una actividad para mejorar su autoconcepto, en donde unas a otras se felicitaron por su pasado, agradecieron por su presente y mencionaron lo que desean para el futuro.

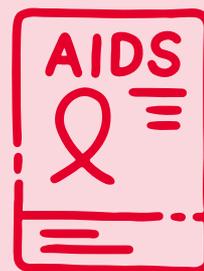


AL REALIZAR UN ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LA INFORMACIÓN OBTENIDA EN LAS ENCUESTAS Y LO MENCIONADO DURANTE EL TALLER, SE PUDIERON IDENTIFICAR PUNTOS DE ENCUENTRO COMO:

- La gran mayoría de las mujeres alcanzadas son amas de casa, de todas las que trabajan sólo una tiene estudios a nivel profesional y en ambos grupos su fecha de diagnóstico lo recibieron hace más de un año
- La gran mayoría refiere un estado de salud emocional y mental entre bueno y regular, aunque la mayoría indicó haber sentido todas las emociones que se exploraron durante la encuesta y el taller. Asimismo, la tristeza, el miedo y el enojo son las emociones que estuvieron más presentes al momento de su diagnóstico.

INTRODUCCIÓN

- En términos generales, un gran porcentaje de las encuestadas no suele compartir a menudo sus emociones, les cuesta trabajo cumplir con sus actividades cotidianas, se sienten enojadas con frecuencia, aunque también refieren sentirse calmadas gran parte del tiempo
- Dos de cada tres mujeres no conocen los derechos humanos de las personas con VIH, y aunque la gran mayoría refirió haber sido discriminada en al menos una de las áreas más importantes de su vida, dos de cada diez mencionaron a su familia como principal fuente de discriminación. Así mismo, dos de cada diez mencionaron no haber sido discriminadas hasta la fecha.
- Cerca de la mitad de las mujeres encuestadas temen ser rechazadas por tener VIH, y en una frecuencia similar, evitan compartir su diagnóstico para evitar problemas. Por tales motivos hacen lo posible por llevar buenas relaciones interpersonales, además de que les ayuda el compartir con sus pares.
- Cerca de la mitad de las mujeres encuestadas aseguran sentirse satisfechas con las actividades que realizan cotidianamente, aunque la gran mayoría refiere haber visto afectada su vida sexual a causa del VIH.
- Algunas de las respuestas más comunes ante las preguntas sobre la principal dificultad por vivir con VIH son:
 - Estar informadas sobre todo lo relacionado al VIH y el tratamiento ARV.
 - El duro proceso de adaptación a su nuevo estilo de vida.
- Trabajar para aumentar su autoestima, acompañamiento de pares, cuidar su salud integral, y no juzgarse ni culparse por el estado actual.
- La integración a grupos de apoyo, buscar asesoría y atención médica en las instituciones, y recibir atención psicológica.

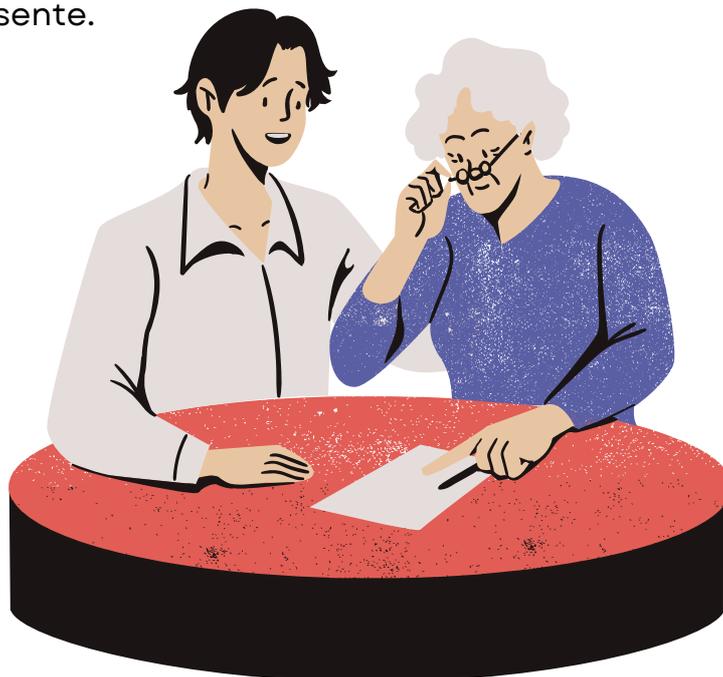


INTRODUCCIÓN

A partir de estos instrumentos de análisis, podemos decir que es posible identificar las áreas en las que debemos poner atención para reducir los efectos adversos que el VIH tiene en la vida de las mujeres. Para empezar, las mujeres más afectadas por el VIH son las que tienen un menor grado de estudios, por lo que es de vital importancia reforzar las campañas de información y prevención porque esta información no les está llegando a todas las mujeres.

A pesar de que la mayoría de las encuestadas considera que su salud mental y emocional es de regular a buena, no recibieron acompañamiento por parte de un profesional en esta área. La salud psicoemocional de las mujeres con VIH debe ser atendida bajo nuevas estrategias y de manera permanente para una efectiva identificación, referencia y tratamiento de la salud psicoemocional. Urge mejorar los esfuerzos que se realizan para informar a las personas en materia de derechos humanos, así mismo, sensibilizar a las personas sobre el VIH para que el rechazo y las conductas discriminatorias por parte de los familiares, instituciones y sociedad en general, dejen de ser una constante. No es suficiente con que las mujeres conozcan sus derechos si el resto de la población no los conoce y tampoco les importa respetarlos.

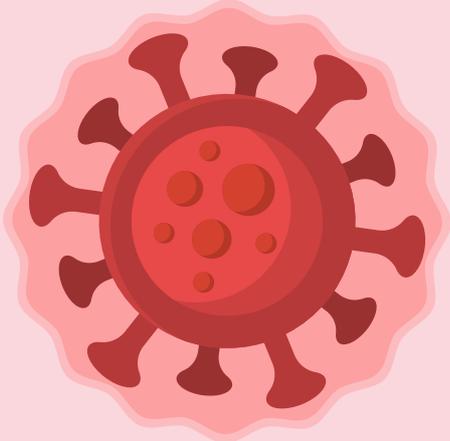
La calidad de vida de las mujeres con VIH se ve afectada en todas las áreas en que se desarrolla. Por eso es importante informar, educar, sensibilizar y ofrecer servicios de salud efectivos, responsables y humanos. Esto se convierte en una amalgama que puede ayudar a mejorar la calidad de vida, la autoestima, la satisfacción personal y sexual, y todo aquello que se ve afectado a partir de que el VIH se hace presente.



2. VIH y SIDA

Antes de abordar las diversas estrategias psicoemocionales que proponemos, debemos comenzar por explicar ¿qué es el VIH?, ¿qué es el SIDA?, ¿cuál es la diferencia entre ambos?, y muy importante, ¿qué pueden esperar las personas cuando han sido diagnosticadas una vez que inician su tratamiento? Puedes estar segura de que la información que te presentamos a continuación, está actualizada, es confiable y se basa en evidencia científica.

¿QUÉ ES EL VIH Y CUÁL ES LA REALIDAD ACTUAL SOBRE ESTE VIRUS?



El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el causante de la infección en la sangre que se conoce como VIH positivo, y que puede afectar severamente la salud de las personas si no se da inicio al tratamiento. A su vez, el VIH causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que es la fase avanzada de la infección.

El VIH está clasificado como una Infección de Transmisión Sexual (ITS), por lo que este virus se transmite al tener relaciones sexuales sin usar condón. La sangre, el semen, el líquido preseminal o preeyaculatorio, las secreciones vaginales y la leche materna son los fluidos que pueden transmitirlo. Además de la vía sexual, hay otras dos maneras de adquirir el VIH; una de ellas es por la vía perinatal, que es cuando el virus lo transmite la madre al bebé durante la lactancia, siendo la leche materna la que porta el virus. Finalmente, la otra manera de transmitirlo es por la vía sanguínea (por el uso compartido de agujas en el consumo de drogas).

De esta manera, únicamente hay 3 vías de transmisión del VIH (sexual, perinatal y sanguínea) a través de 5 fluidos corporales (sangre, semen, líquido preeyaculatorio, fluidos vaginales y leche materna). Cualquier otro fluido secretado por el cuerpo, como el sudor, saliva o la orina no pueden transmitirlo.

Con respecto al tratamiento disponible para combatir al virus, existe el Tratamiento Antirretroviral (TAR), el cual consiste en el uso de medicamentos para tratar la infección causada por el VIH, logrando contenerlo para que no cause efectos en la salud.

VIH y SIDA

El TAR no cura la infección por el VIH, pero los medicamentos contra el VIH pueden ayudar a las personas seropositivas a tener una vida más larga y sana. Además, los medicamentos contra el VIH también reducen el riesgo de la transmisión del virus cuando el tratamiento es llevado adecuadamente. En pocas palabras, el TAR hace que la concentración del virus en el organismo disminuya y no pueda ser detectado en la sangre, y por tanto, no se pueda transmitir (a esto se le conoce como alcanzar un estado indetectable).

El pronóstico para las personas que viven con VIH ha mejorado significativamente desde la aparición del virus, sobre todo en las últimas dos décadas. Las personas con el diagnóstico pueden vivir una vida mucho más larga y sana gracias a los medicamentos actuales, siempre y cuando lleven el tratamiento antirretroviral regularmente y sigan las indicaciones del médico. Es importante recordar, que tanto la expectativa de vida, como la calidad de vida de una persona con VIH que está en tratamiento, puede llegar a ser prácticamente la misma que si no lo tuviera.

Es por ello que las pruebas de detección temprana del VIH son fundamentales para que una persona inicie con su tratamiento lo antes posible y así no se vea afectada su salud, ya que la única manera existente de detectar el VIH, es realizándose una prueba de detección rápida o en un laboratorio.



ENTONCES ¿QUÉ ES EL SIDA?

Como mencionamos antes, el SIDA es una fase avanzada del VIH, la cual se desarrolla debido a que el sistema inmunológico se encuentra muy deteriorado a causa del VIH. El virus ataca las defensas del organismo tan gravemente que lo deja sin posibilidades para mantener un buen estado de salud. Para tener SIDA primero hay que tener VIH y no recibir tratamiento.

Esto sucede cuando una persona no es diagnosticada a tiempo, y no inicia con su tratamiento, dejando que el VIH vaya disminuyendo las defensas en el organismo durante años. Otro escenario en el que alguien puede desarrollar SIDA, es cuando una persona diagnosticada, no inicia con su tratamiento, ya sea porque no puede acceder a él o decide no hacerlo, en este caso sucede lo mismo que en el caso anterior, sólo es tiempo para que el SIDA se desarrolle.

VIH y SIDA

Esa es la razón por la que es indispensable que las personas se realicen pruebas de detección cuando han tenido prácticas de riesgo (sexo sin condón), ya sea con o sin su consentimiento. Igualmente, importante es que una vez que se inicie el TAR, no sea interrumpido en ningún momento y bajo ninguna circunstancia, porque la interrupción del medicamento de manera esporádica o frecuente, o por periodos prolongados, puede ocasionar que se desarrolle una resistencia al medicamento, es decir, que el medicamento ya no haga su efecto.

Afortunadamente, una persona con VIH en tratamiento no desarrollará SIDA, y evitará el riesgo de desarrollar una enfermedad oportunista (todas aquellas enfermedades que aprovechan que el organismo se ha quedado sin defensas para atacarlo). En consecuencia, se puede poner en riesgo la vida misma de la persona a causa de estas enfermedades.

El tratamiento no sólo tiene la capacidad para evitar que una persona desarrolle SIDA, también puede ayudar a que una persona con SIDA regrese a la etapa de VIH si inicia su medicación, antes de que las afecciones al organismo sean tan graves como para causar la muerte. De ahí la importancia de ser diagnosticado a tiempo, y que, si el diagnóstico llega en la etapa de SIDA, se inicie con el tratamiento que el médico indique de inmediato.

Gracias al tratamiento antirretroviral el VIH ha dejado de ser sinónimo de muerte, los avances médicos han permitido que el TAR sea cada vez más eficiente y tenga menos efectos secundarios. Cualquier persona que esté en tratamiento puede alcanzar el estado de indetectable, lo que hará que su salud sea tan buena como lo era antes de tener VIH. El tratamiento puede evitar la aparición del SIDA, y con ello eliminar la posibilidad de enfermar y el riesgo de morir.

RECUERDA: EL VIH NO ES IGUAL A MUERTE, Y EL TAR ES IGUAL A UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE.



3. MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

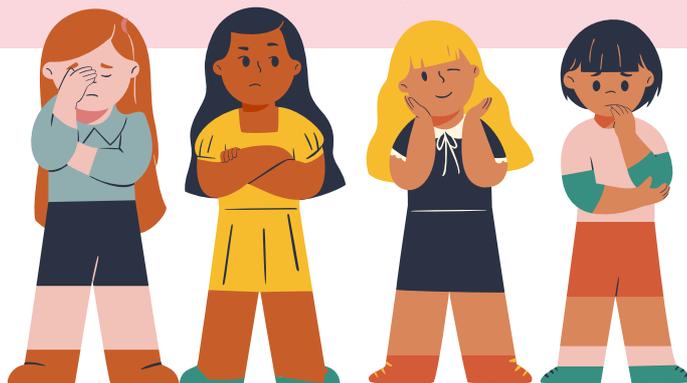
EMPECEMOS DESDE LAS BASES ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas automáticas del cerebro ante estímulos o situaciones que percibimos como significativas. Nos ayudan a adaptarnos al entorno y nos dan información sobre cómo nos sentimos. Existen emociones básicas reconocidas universalmente, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco. Estas emociones son innatas y se presentan en todas las personas.

Las emociones tienen una función adaptativa. Por ejemplo, el miedo nos ayuda a detectar y evitar situaciones peligrosas, mientras que la alegría fortalece las relaciones sociales y promueve la cooperación. Las emociones pueden influir en nuestro estado de ánimo, pensamientos y comportamientos. Cuando estamos emocionalmente cargados, es importante tomar conciencia de nuestras emociones y elegir cómo responder de manera saludable.

Suprimir o negar las emociones puede ser perjudicial para nuestra salud mental. Es importante permitirnos sentir y expresar nuestras emociones de forma adecuada, ya que reprimirlas puede llevar a problemas como la ansiedad o la depresión. Las emociones pueden ser contagiosas. A través de un fenómeno llamado "contagio emocional", las emociones de una persona pueden transmitirse a otras, tanto de forma consciente como inconsciente.

Recuerda que las emociones son una parte natural y valiosa de nuestra experiencia humana. Aprender a entender y gestionar nuestras emociones nos ayuda a vivir una vida más equilibrada y saludable.



MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

AHORA QUE YA SABEMOS ESTO, PODEMOS PASAR AL MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO...



El manejo de emociones y las estrategias de afrontamiento son términos que se refieren a las habilidades y técnicas que una persona utiliza para reconocer, regular y lidiar con sus emociones de manera saludable y efectiva. Estas habilidades son importantes para mantener el bienestar emocional y mental.



"NO PUEDO CONTROLAR LO QUE SUCEDE A MI ALREDEDOR, PERO PUEDO CONTROLAR CÓMO REACCIONO ANTE ELLO."

El diagnóstico del VIH puede ser una experiencia emocionalmente desafiante y puede provocar una amplia gama de emociones, como miedo, ansiedad, tristeza, ira y confusión. Es importante desarrollar habilidades para manejar estas emociones y tener estrategias de afrontamiento efectivas.

PARA EMPEZAR, ME GUSTARÍA HACERTE UNA PREGUNTA PARA REFLEXIONAR:

¿Qué emociones has experimentado al vivir con VIH?

MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

MANEJO EMOCIONAL ¿QUÉ ES?

El manejo de emociones se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva. Consiste en ser consciente de nuestras emociones, comprender cómo influyen en nuestras acciones y pensamientos, y utilizar estrategias para manejarlas de manera saludable.



"NO ERES PRISIONERO DE TUS EMOCIONES. TÚ TIENES EL PODER DE ELEGIR CÓMO TE AFECTAN."

El manejo de emociones implica varias habilidades y procesos, entre ellos:

- **Conciencia emocional:** Consiste en ser consciente de nuestras propias emociones, reconocerlas y nombrarlas adecuadamente. Esto implica identificar y comprender emociones como la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo, la sorpresa, entre otras.
- **Regulación emocional:** Se refiere a la capacidad de gestionar nuestras emociones de manera adecuada. Esto implica saber cómo manejar y controlar las emociones intensas o desbordantes, así como encontrar formas saludables de expresarlas.
- **Autocontrol:** Consiste en tener la capacidad de manejar nuestras reacciones emocionales impulsivas. Esto implica pensar antes de actuar, evaluar las consecuencias de nuestras acciones y tomar decisiones conscientes en lugar de dejarnos llevar por las emociones del momento.
- **Empatía:** Es la capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás. La empatía nos permite conectarnos emocionalmente con los demás, comprender sus puntos de vista y responder de manera compasiva.

MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

MANEJO EMOCIONAL ¿QUÉ ES?

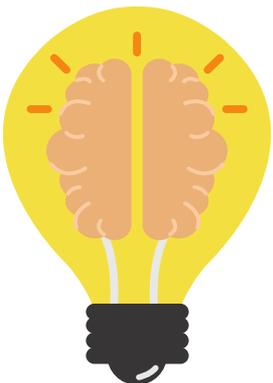
- Resiliencia emocional: Se refiere a la capacidad de hacer frente y recuperarse de las situaciones adversas o estresantes. La resiliencia nos ayuda a manejar las emociones negativas, encontrar el equilibrio emocional y adaptarnos a los desafíos de la vida.
- Comunicación emocional: Es la habilidad de expresar nuestras emociones de manera clara y efectiva, así como de escuchar y comprender las emociones de los demás. La comunicación emocional nos permite establecer relaciones saludables y fortalecer la conexión emocional con los demás.

El manejo de emociones es una habilidad fundamental para el bienestar emocional y mental. Nos ayuda a regular el estrés, mejorar nuestras relaciones, tomar decisiones conscientes y desarrollar una mayor autoconciencia. A través de la práctica y el aprendizaje, podemos mejorar nuestras habilidades de manejo de emociones y cultivar una vida emocional más saludable.

Y... EN CUANTO A LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, ¿QUÉ SON?

Las estrategias de afrontamiento se refieren a las acciones y enfoques que utilizamos para hacer frente a situaciones estresantes, adversas o desafiantes en nuestras vidas. Estas estrategias nos ayudan a manejar el estrés, regular nuestras emociones y encontrar soluciones o adaptarnos a las dificultades que enfrentamos.

Es importante recordar que las estrategias de afrontamiento no son universales y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Cada una debe explorar y experimentar con diferentes enfoques para encontrar las estrategias de afrontamiento que sean más efectivas y adecuadas para cada una de nosotras. También puede ser útil buscar orientación profesional, como terapia o asesoramiento, para desarrollar y mejorar las habilidades de afrontamiento.



MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El manejo de las emociones y las estrategias de afrontamiento son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de una persona. Estas habilidades nos permiten enfrentar y superar los desafíos y adversidades de la vida, así como manejar de manera saludable las experiencias emocionales positivas y negativas. A continuación, se te presentarán algunas razones por las cuales el manejo de emociones y las estrategias de afrontamiento son importantes:

- **Salud mental y emocional:** El manejo adecuado de las emociones y el uso de estrategias de afrontamiento efectivas contribuyen a la salud mental y emocional. Ayudan a prevenir y reducir problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés crónico y otros trastornos relacionados.
- **Resiliencia:** Las estrategias de afrontamiento fortalecen la resiliencia emocional para adaptarse y recuperarse de las dificultades. El manejo de emociones y el uso de estrategias adecuadas nos permiten enfrentar los desafíos con mayor fortaleza y recuperarnos más rápido de las situaciones difíciles.
- **Relaciones interpersonales:** El manejo de emociones contribuye a mantener relaciones interpersonales saludables. Cuando somos capaces de identificar, comprender y expresar nuestras emociones de manera adecuada, promovemos una comunicación efectiva y un mejor entendimiento con los demás. Además, las estrategias de afrontamiento nos ayudan a manejar los conflictos y las tensiones en las relaciones de manera constructiva.
- **Toma de decisiones:** El manejo de emociones adecuado nos permite tomar decisiones más racionales y basadas en la reflexión en lugar de dejarnos llevar impulsivamente por las emociones del momento. Las estrategias de afrontamiento nos ayudan a regular nuestras emociones y a mantener la claridad mental para evaluar las situaciones y tomar decisiones adecuadas.



MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- **Bienestar general:** El manejo de emociones y las estrategias de afrontamiento contribuyen al bienestar general. Nos permiten experimentar emociones positivas de manera más intensa y duradera, y nos ayudan a manejar las emociones negativas de manera más saludable, evitando que se conviertan en una carga emocional excesiva.

Como puedes notar el manejo de emociones y las estrategias de afrontamiento son fundamentales para promover la salud mental, fortalecer la resiliencia, mejorar las relaciones interpersonales, facilitar la toma de decisiones y promover el bienestar general. Desarrollar estas habilidades es un proceso continuo que puede beneficiarnos en todas las áreas de nuestra vida.

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

Como te mencionamos las emociones y las estrategias de afrontamiento son habilidades importantes para mantener una salud mental y emocional equilibrada. Aquí tienes algunas estrategias que pueden ayudarte en el manejo de emociones y el afrontamiento de situaciones relacionadas al VIH:

- **Reconoce tus emociones:** El primer paso es ser consciente de lo que estás sintiendo con respecto al VIH. Identificar y nombrar las emociones que te genera el vivir con VIH te permite entenderlas mejor y responder de manera adecuada.
- **Acepta tus emociones:** Acepta tus emociones: Todas las emociones son válidas porque no existen emociones buenas o malas. No te juzgues por sentir ciertas emociones, en lugar de eso, aceptalas y permítete sentir las sin culpabilidad. Las emociones que podemos experimentar al vivir con VIH pueden ser intensas pero hay que aceptarlas y validarlas

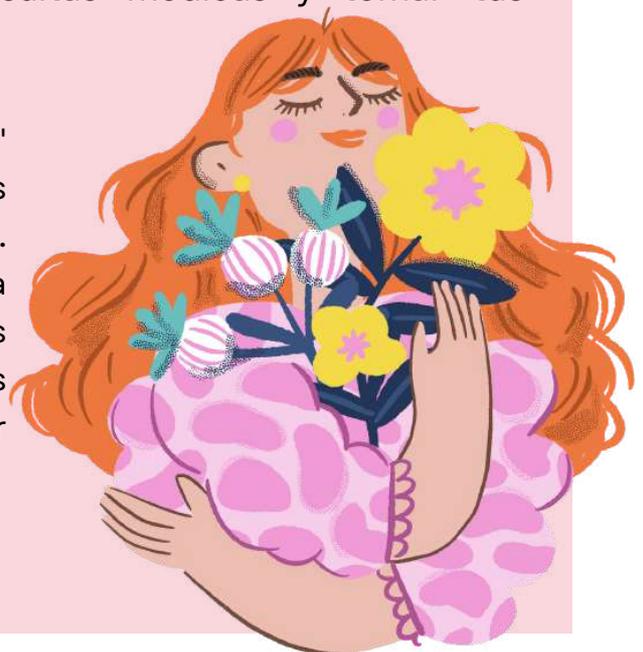


MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

- **Practica la respiración profunda:** La respiración profunda es una técnica efectiva para reducir el estrés y calmar las emociones intensas. Tómate unos momentos para inhalar lentamente por la nariz, retén el aire unos segundos y exhala por la boca. Repite este proceso varias veces.
- **Busca apoyo social:** Hablar con alguien de confianza puede ser de gran ayuda. Compartir tus sentimientos y experiencias con amigos, familiares o profesionales de la salud mental puede aliviar la carga emocional y proporcionarte diferentes perspectivas y consejos.
- **Practica la atención plena (mindfulness):** La atención plena implica estar presente en el momento actual (en el aquí y el ahora) sin juzgar ni reaccionar de manera automática. Puedes practicarla a través de la meditación, prestando atención a tus sentidos o realizando actividades conscientes, como caminar o comer.
- **Cuida de ti misma:** Mantén hábitos saludables que promuevan tu bienestar físico y emocional. Esto incluye dormir lo suficiente, comer adecuadamente, hacer ejercicio regularmente y reservar tiempo para actividades que te gusten y te relajen; no perdiendo de vista la cuestión médica, no olvides acudir a tus consultas médicas y tomar tus medicamentos.

Establece límites: Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites saludables en tus relaciones y compromisos. Esto te ayudará a evitar sobrecargarte y a mantener un equilibrio en tu vida. Es importante mencionar, que cuando tenemos un diagnóstico de VIH tenemos que hacer ajustes en nuestra vida.



MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?



- **Encuentra actividades de relajación:** Encuentra actividades que te ayuden a relajarte y reducir el estrés, como practicar hobbies, escuchar música, leer un libro, disfrutar de un baño caliente o realizar ejercicios de estiramiento.



- **Escritura terapéutica:** Llevar un diario o escribir tus pensamientos y sentimientos en papel puede ser una forma efectiva de procesar emociones difíciles y encontrar claridad. Escribe sin juzgar y sin censurarte, simplemente deja que tus pensamientos fluyan.



- **Visualización guiada:** Imagina un lugar tranquilo y seguro en tu mente y sumérgete en esa imagen. Visualiza los detalles, los sonidos y las sensaciones. Esta técnica puede ayudarte a relajarte y encontrar calma en momentos de estrés.

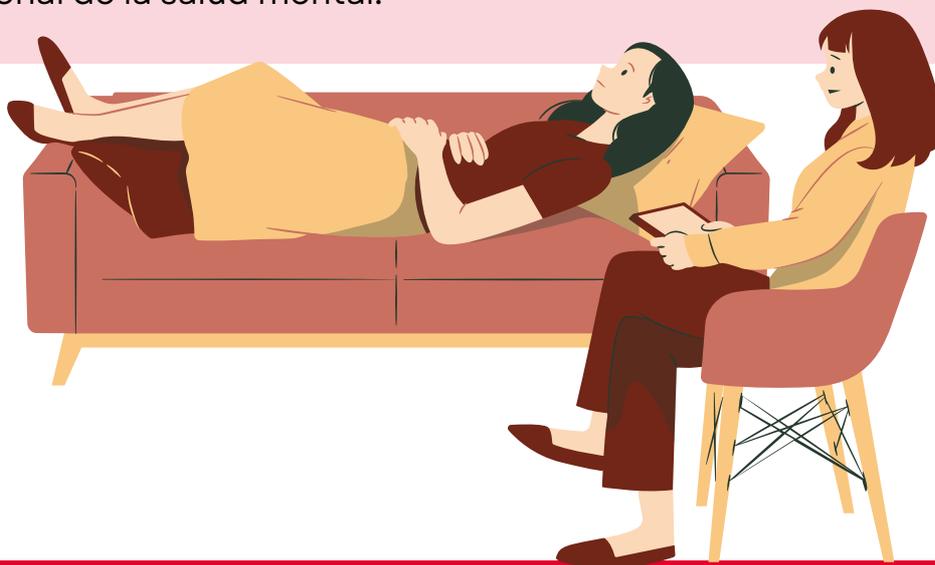
- **Busca perspectivas alternativas:** Cuando te enfrentes a una situación desafiante, trata de verla desde diferentes perspectivas. Esto puede ayudarte a ampliar tu comprensión y encontrar soluciones o enfoques que no habías considerado antes.
- **Práctica el autocuidado:** Dedica tiempo regularmente a cuidar de ti misma. Esto puede incluir actividades como tomar un baño relajante, disfrutar de una buena comida, leer un libro, escuchar música, practicar yoga o cualquier otra cosa que te haga sentir bien.
- **Establece metas realistas:** Establecer metas alcanzables y dividirlos en pasos más pequeños puede ayudarte a mantener el enfoque y a sentirte motivada. Celebrar tus logros, por pequeños que sean, también es importante para mantener una actitud positiva.

MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

- **Practica la gratitud:** Tómate un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que te sientes agradecida. Puede ser algo tan simple como el sol brillante, una conversación agradable o un logro personal. La gratitud puede ayudarte a cambiar tu perspectiva hacia lo positivo.
- **Evita el perfeccionismo:** Acepta que nadie es perfecto y que cometer errores es parte del ser humano (no existe una mujer perfecta o ideal). Enfócate en el progreso en lugar de la perfección, y aprende a ser amable contigo misma cuando enfrentes desafíos.
- **Busca ayuda profesional:** Si sientes que tus emociones son abrumadoras o interfieren significativamente en tu vida, considera buscar la ayuda de un terapeuta o consejero. Ellos pueden brindarte herramientas adicionales y apoyo personalizado para enfrentar tus desafíos emocionales.

Recuerda que el manejo de emociones y las estrategias de afrontamiento son habilidades que se desarrollan con práctica y paciencia. Cada persona es diferente, por lo que es importante encontrar las estrategias de manejo y de emociones y afrontamiento que funcionen mejor para ti, no dudes en experimentar con diferentes técnicas para descubrir cuales son las mejores. Si sientes que tus emociones están afectando significativamente tu vida diaria y no puedes manejarlas por ti misma, no dudes en buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.



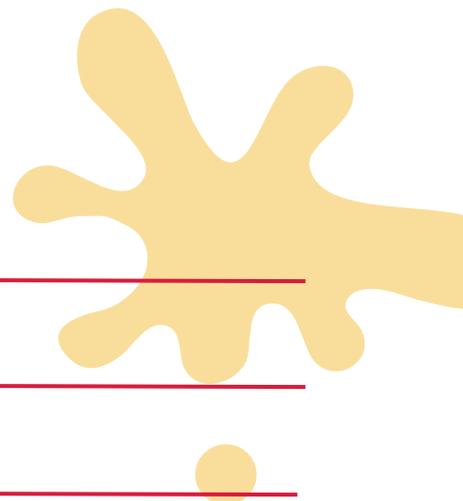
¡ACTIVIDAD! ES HORA DE PONERNOS CREATIVAS

El siguiente espacio está destinado para conectar con tus emociones. Haz un dibujo que represente las **3 emociones** que más te representan en este momento y abajo coloca el por qué:



-
-
-
-

-
-
-
-



4. IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿SABES QUÉ SON LA IDENTIDAD Y LA AUTOESTIMA?

Posiblemente, hayas escuchado antes sobre la identidad y la autoestima, ya que son términos que solemos utilizar de manera habitual cuando nos referimos a aspectos relacionados con la manera en que nos presentamos al mundo. No obstante, es importante hablar de ellas porque tanto la identidad, como la autoestima, suelen cambiar de manera importante después de conocer el diagnóstico por VIH.

Y esto no sería tan importante si estos cambios fueran para bien, por el contrario, después del diagnóstico, es común que las mujeres ya no se vean como antes y comiencen a verse de manera negativa. Su manera de ser y de pensar sea más pesimista, sus ideas y sentimientos comiencen a influir en todas las áreas de su vida, haciendo que su personalidad y la manera en que se relaciona con las demás personas cambie.

Este cambio tiene como consecuencia una afectación directa en el nivel de autoestima, que por lo general disminuye de manera considerable, y esto a su vez, hace que la autopercepción siga cambiando de manera negativa, cayendo en un ciclo vicioso que es muy difícil de detener.

Este ciclo vicioso, no sólo no se detiene, sino que cada vez nos va afectando más y más, puesto que entre más cambios negativos tengamos en nuestra identidad, más baja será nuestra autoestima, y entre más baja sea nuestra autoestima, más cambios negativos tendremos en nuestra identidad.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

LA IDENTIDAD

Comencemos con lo primero, ¿qué es la identidad? Si te metes a investigar en internet, encontrarás diversas definiciones sobre lo que entendemos por identidad, sin embargo, a pesar de ello encontrarás algo que se repite en todos lados, cuando hablamos de ella, nos referimos al conjunto de características que permiten distinguirnos de las demás personas, sin importar que se trate de una o varias personas dentro de un grupo por muy pequeño o grande que este sea.

Si bien, lo anterior es correcto, hay que profundizar en el tema para poder entender la importancia que tiene no sólo distinguirnos de las demás personas, sino, tomar conciencia sobre quiénes somos, por qué somos así y si esto se relaciona de alguna manera con nuestro bienestar o malestar personal.

Si somos capaces de llegar a conocernos lo suficiente, podríamos comprender por qué la identidad nos hace únicas, y además, porque tratar de encajar con ciertas personas o grupos, no siempre nos hará sentir bien con nosotras mismas. Así que profundicemos en el tema.

Es importante mencionar que la identidad es el conjunto de características y rasgos que percibimos de nosotras mismas y que nos permiten definirnos frente a las demás personas, quienes somos, qué deseamos y hacia dónde queremos dirigirnos, o qué queremos hacer a lo largo de nuestra vida. Lo anterior aplica para todos los aspectos que conforman nuestra existencia como seres humanos, como persona, en nuestras relaciones interpersonales y de pareja, en nuestro trabajo, en nuestras actividades cotidianas, y por supuesto, en nuestro desenvolvimiento dentro de la sociedad como mujeres.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

LAS DIMENSIONES DE LA IDENTIDAD

Cabe destacar que la identidad abarca muchas dimensiones para que ésta se pueda crear, y hay muchas maneras en las que éstas se puede expresar. En el caso particular de las mujeres con VIH, el momento en el que se conoce el diagnóstico, se convierte en uno más de todos los elementos que van a conformar su identidad, puesto que, a partir del diagnóstico, es común que muchas mujeres dejen de considerarse como personas sanas, porque empiezan a verse como mujeres enfermas, ya no se consideran mujeres dignas y orgullosas de ser quienes son, porque aparece la culpa y la vergüenza por tener ese virus.

El diagnóstico, tiene una influencia importantísima en las mujeres, porque su identidad se empieza a reconfigurar inmediatamente después de conocer que tienen VIH. Para explicar estas dimensiones, vamos a dividir las en: la identidad asignada, la identidad aprendida y la identidad internalizada. Esta última es la que constituye nuestra autoidentidad, en otras palabras, cómo nos percibimos.

DENTIDAD ASIGNADA:

Esta clasificación de la identidad se refiere a la asignación que se hace a todas las personas desde el momento en el que nacemos, y si somos más estrictas, se hace desde antes de que esto suceda. No es extraño que desde que una mujer se entera de que está embarazada, comience el proceso de asignarle una identidad a su futuro bebé.

Esta asignación de la identidad comienza al conocer el sexo del bebé, y a partir de esta información, se asignan los roles de género que se espera que el bebé empiece a cumplir desde los primeros años de vida. Un claro ejemplo de esto es hacerle los orificios para los aretes a las niñas a tan sólo unas horas o días de nacidas, o en el caso de los niños, realizarles una circuncisión, aun cuando ambas prácticas no son algo necesario o en todo caso indispensable hablando en términos de funcionalidad anatómica. El nombre o la nacionalidad también son muy buenos ejemplos.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

LAS DIMENSIONES DE LA IDENTIDAD

IDENTIDAD APRENDIDA:

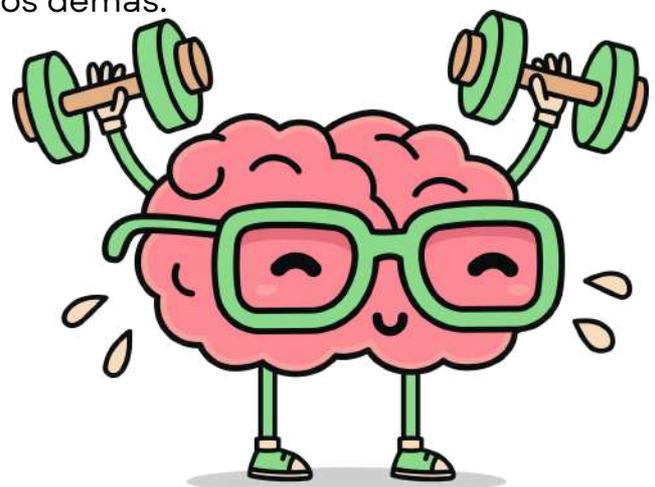
La identidad aprendida se refiere básicamente a todo lo que se nos enseña y aprendemos sobre qué y cómo son, o deberían de ser las personas. Aquí podemos empezar por mencionar que tienen mucha influencia el país, la cultura, la religión, las tradiciones y costumbres, los valores y muchos otros aspectos que se van enseñando generación tras generación. Todo esto se aprende por parte de padres, familiares, amistades y las personas con quienes convivimos, los medios de comunicación y entretenimiento, y un sinfín de fuentes adicionales.

- Gracias a estos aprendizajes vamos teniendo experiencias de vida, y gracias a estas experiencias es que vamos adoptando, consciente e inconscientemente, voluntaria e involuntariamente, esos rasgos y características que ayudan a la formación de nuestra identidad. Con todo ello, es que alcanzamos el sentido de pertenencia y comunidad, algo que en situaciones que afectan exclusivamente a las mujeres, suele conocerse como sororidad.

IDENTIDAD INTERNALIZADA:

Esta identidad implica que cada persona va a reaccionar de diferente manera para afrontar y resolver todos los desafíos que se le presenten en la vida, y de acuerdo con los resultados que obtenga en cada situación, va a ir nutriendo su identidad gracias a la experiencia que va obteniendo. Aunque no sólo los resultados y la experiencia son importantes aquí, también lo son los anhelos, las expectativas y los deseos sobre sí misma y los demás.

Este proceso de internalización da como resultado que las personas sean diferentes unas de otras, porque no todo el mundo vive las mismas situaciones, no las aborda de la misma manera y tampoco obtiene los mismos resultados. En consecuencia, las experiencias por muy similares que parezcan, se sienten, se viven y se enfrentan de diferente forma.

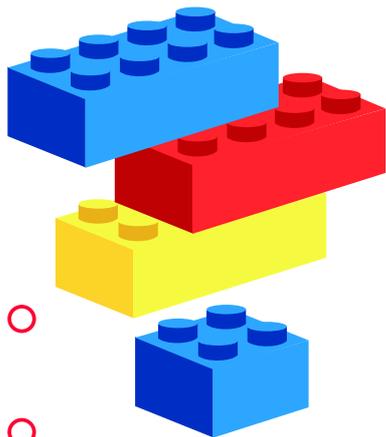


IDENTIDAD Y AUTOESTIMA



GRACIAS A LA IDENTIDAD ES QUE ALGUNAS PERSONAS ELIGEN ESTUDIAR PARA SER ARTISTAS, PRACTICAR UN DEPORTE A NIVEL PROFESIONAL O DEDICARSE A CUIDAR DE SU FAMILIA.

¿ENTONCES, CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRA IDENTIDAD?



La construcción de la identidad implica que comprendamos, representemos y seamos conscientes de quiénes somos y de cómo nos consideramos personalmente y dentro de la sociedad. Para construirla hay muchos elementos que se ven involucrados, tales como la permanencia, la singularidad o individualidad, la autoestima, la capacidad de autorreflexión y autoobservación y la conciencia de una misma.

Este proceso se da a partir de la creación de la propia imagen en general, y en este proceso vamos consolidando un conjunto de creencias y valores sobre el tipo de persona que somos y las características que nos diferencian de los demás. Gracias a la construcción de la identidad podemos responder a preguntas que pueden ser tomadas a la ligera, o de una manera más profunda; **¿Quién soy, por qué soy como soy, cuánto valgo como mujer, o qué necesito para ser feliz?**



SIN IMPORTAR LAS CIRCUNSTANCIAS, VAMOS CONSTRUYENDO NUESTRA IDENTIDAD A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA. ESTE PROCESO ES INEVITABLE Y NO PUEDE DETENERSE.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Otro aspecto importante para la construcción de la identidad es el sentido de permanencia y singularidad. La primera se refiere a todo lo que nos conforman como individuos, lo que fuimos, lo que somos y lo que seremos. Y si bien es cierto que nuestra identidad va evolucionando a lo largo de nuestra vida, esta evolución se da sobre el mismo eje sobre el que se construyó nuestra identidad.

Una manera sencilla de explicarlo sería con el siguiente ejemplo: todas tenemos una idea de lo que es la salud física y cuando ésta se ve amenazada por el VIH, es muy probable que nuestra opinión sobre el virus y sus consecuencias sea diferente antes y después de que nos diagnostiquen. Sin embargo, lo que se mantiene, lo que no cambia, es la manera en cómo vamos a reaccionar ante el diagnóstico, si somos optimistas, si tenemos información, y nos sentimos fuertes, nos enfocaremos en lo que podemos hacer para que nuestra salud no se vea afectada, incluso, habrá quien logre obtener algo positivo de una situación que podría parecer sumamente negativa.

Por otro lado, cuando hablamos de singularidad nos referimos a aquello que nos da la certeza de que somos únicas e irrepetibles, la singularidad es la base sobre la cual nos apoyamos para diferenciarnos unas de las otras. Si bien es cierto que puede haber personas que se parezcan muchísimo, tanto físicamente como en su manera de ser o de pensar, nunca nadie podrá ser idéntica a alguien.

Esto lo podemos observar con claridad en las hermanas gemelas, puede ser que a simple vista parecen idénticas, sin embargo, al poner atención podemos encontrar sutiles diferencias como la presencia de un lunar o marcas de nacimiento, pero aún en los casos en donde sea difícil encontrar estas diferencias físicas, siempre habrá diferencias importantes en su personalidad.

Ahora que sabemos qué es la identidad, cuáles son sus elementos y cómo se construye, es un buen momento para hablar de la autoestima.

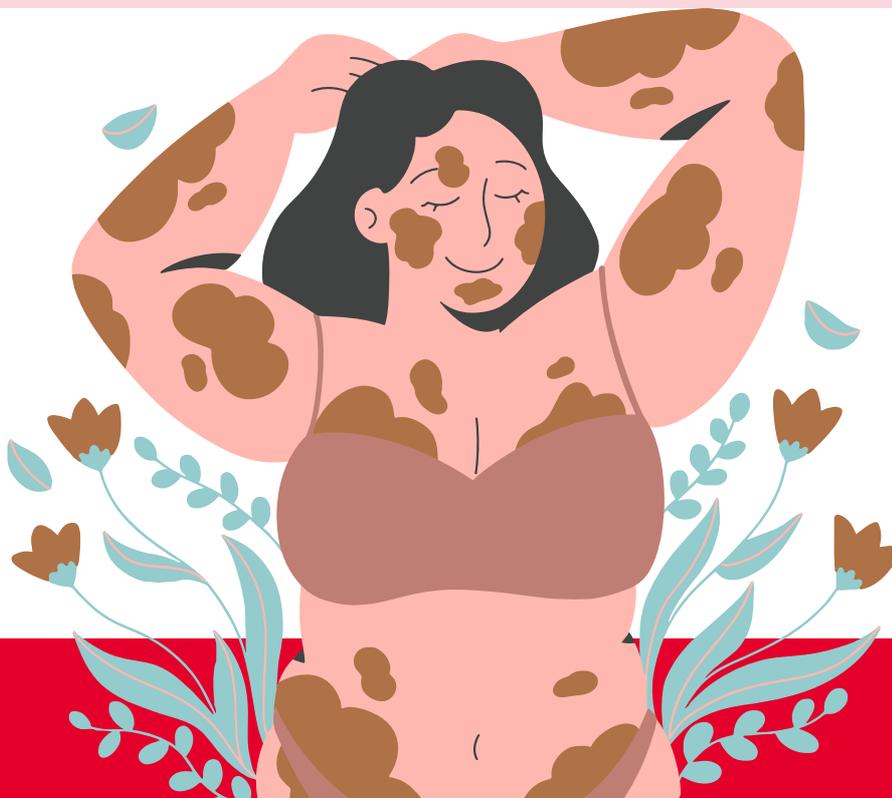
IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Aunque este es un concepto que puede parecer fácil de entender, contiene elementos que deben considerarse para poder comprender cómo es que se forma y cómo es que podemos llegar a tener alta o baja autoestima. No es de extrañar que, en las mujeres con VIH, una de las primeras cosas que se ve afectada es su autoestima, porque toda la información e ideas en torno al VIH, se vuelven en su contra, porque es común que lo que se sabe sobre VIH, suele ser poco y en un sentido muy negativo.

La autoestima es la valoración, percepción o juicio ya sea positivo o negativo que hacemos sobre nosotras mismas, esta valoración va en función de la evaluación que hacemos de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias. Además, al igual que con la identidad, ésta no es estática, sino que se puede ir modificando, porque nuestra forma de pensar, de sentir y de vivir no es exactamente la misma a lo largo de nuestra existencia

En otras palabras y de manera general, es el valor que una persona se da a sí misma. Y este valor se relaciona con la autoimagen y con la autoaceptación, es decir, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos, porque no existe una persona sin defectos por más perfecta que parezca, todos sin excepción tenemos ambos.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿CUÁLES SON LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA RECONOCER LA AUTOESTIMA?

De acuerdo con expertos en el área de la psicología, para que una persona pueda sentirse plena y en consecuencia pueda sentirse satisfecha consigo misma y de la vida que lleva, es necesario que cumpla con ciertos logros o condiciones en diferentes áreas de su vida, de lograrlo, la persona podría decir que ha alcanzado una autoestima que puede ser considerada como adecuada o ideal.

De igual manera que con la identidad, la autoestima también se divide en diferentes dimensiones o categorías, en este caso, son cinco las dimensiones que vamos a abordar: la afectiva, la física, la familiar, la académica o laboral y la social.

La importancia que tiene conocer las diferentes dimensiones de la autoestima, radica en el hecho de que el VIH afecta todas y cada una de ellas. Esto se debe a que después del diagnóstico, y de manera inmediata, nos sentimos tristes y culpables por no habernos cuidado o por no sospechar de la persona que nos transmitió el virus. Esta afeción a nuestra autoestima también se da porque todas las cosas negativas que pensamos del VIH y de las personas que lo tienen, nos las ponemos encima como si se tratara de un chaleco o una blusa, todo en un instante.

De igual manera, nos afecta en nuestra vida familiar, de pareja y en la parte social, porque nos sentimos menos que las demás personas, sólo por tener VIH, hasta sentimos que tienen derecho a tratarnos mal solo por eso. Y no se diga en la vida laboral o académica, en donde el miedo a perder o no conseguir empleo, a sufrir discriminación por parte de nuestros compañeros y compañeras, mantenemos secretos que sí o sí afectan nuestra autoestima al no sentirnos aceptados o iguales a las demás personas.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Es por ello que si conocemos las dimensiones que nos ayudan a construir nuestra autoestima, podemos identificar con mayor facilidad, aquellas áreas que podemos trabajar para revertir los efectos negativos y sentirnos mejor con nosotras mismas.

Cuando hablamos de la dimensión afectiva, estamos hablando de la capacidad de la persona para sentir, para expresar sus sentimientos, sus sensaciones, sus temores, y en cómo establece vínculos afectivos que son valiosos entre amistades, y familiares. Esto es muy importante porque tiene mucho peso a la hora de enfrentar situaciones de todo tipo.

La dimensión física es la valoración que hace la persona de todo lo que tiene que ver con su cuerpo, con su aspecto y en general de sus capacidades y limitaciones. Incluye por supuesto, el sentirse fuerte y capaz de defenderse de cualquier situación que se presente. Esto cobra importancia en las mujeres cuando existen situaciones en las que no podemos o sabemos cómo defendernos sabiendo que los hombres son más fuertes que nosotras, o cuando somos víctimas de un trato injusto o desigual, tal y como sucede en la discriminación por tener VIH.

Una de las más importantes es la dimensión familiar, ya que no sólo hablamos de la evaluación que hacemos sobre nuestra manera de relacionarnos, y el afecto que consideramos merecer dentro de la familia o con la pareja, sino de lo buena y confiable que somos para las personas que amamos.

La importancia de esta dimensión recae en el hecho de que el primer apoyo y el más importante que tenemos en la vida, suele ser el de la familia. De ahí que cuando no se recibe el apoyo incondicional sólo por vivir con VIH de parte de las personas que amamos, nos afecta tanto.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

La dimensión académica o laboral tiene que ver con la evaluación que hacemos de acuerdo con el desempeño que tenemos cuando somos estudiantes o cuando trabajamos. Aquí nuevamente se toman en cuenta aspectos como las capacidades, la productividad, la importancia de nuestros logros y la dignidad. Un problema recurrente con personas con VIH es la dificultad para obtener empleo, o para solicitarlo por el temor a las pruebas de detección, esto recrudece cuando se trata de una mujer debido a cuestión de discriminación por género.

La dimensión social consiste en la evaluación que habitualmente hacemos de nosotras en relación con nuestras relaciones sociales, considerando nuestra capacidad para ser productivas, la importancia o el reconocimiento social que podemos alcanzar en nuestra comunidad y la dignidad humana que sentimos y demostramos cada vez que interactuamos con las demás personas. Esta evaluación implica un juicio personal que se expresa en las actitudes que tenemos hacia nosotras mismas. La valoración que nos otorgamos se observa en qué tanto creemos que somos o deberíamos de ser apreciadas y respetadas socialmente. Vivir con VIH suele ser una causa para que no recibamos el trato que consideramos merecer.

¿CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRA AUTOESTIMA?

La autovaloración que tenemos se ve influenciada en muchas ocasiones por situaciones que son externas o ajenas a nosotras, por un momento particular en el que nos encontramos, o por las vivencias que hayamos experimentado y que nos han marcado de alguna manera. Esa es la razón por la que la autoestima puede llegar a cambiar de un momento a otro.



En este sentido, y retomando lo que aprendimos sobre las dimensiones de la autoestima, esta puede aumentar o disminuir a partir de nuestro aspecto, de situaciones emocionales, familiares, escolares, laborales o sociales, pero eso no es todo, cuenta mucho que tan rígidas o flexibles somos cuando realizamos una autocrítica positiva o negativa.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRA AUTOESTIMA?

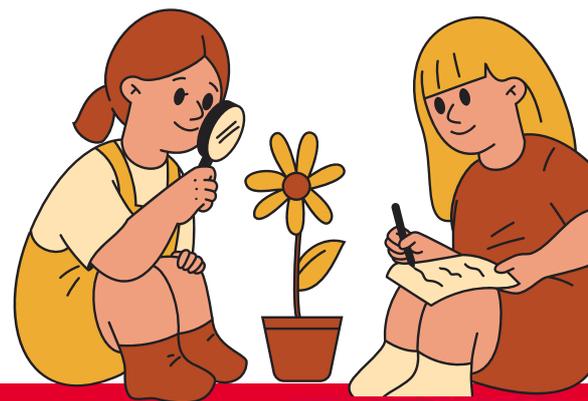
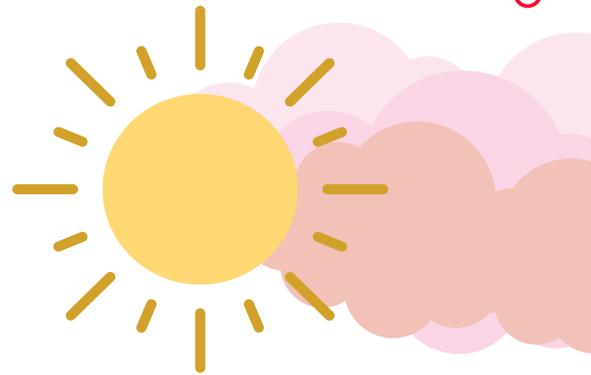
Para las personas con VIH, el diagnóstico es uno de esos factores que atraviesan por todas las dimensiones de su identidad y de la autoestima, ya que puede afectarla emocionalmente, laboralmente, con su familia y sus amistades, y todas estas afecciones, pueden incluso impactar en el aspecto físico, y no nos referimos a los estragos que el virus puede causar en el organismo de la persona si no se atiende, sino al descuido y desinterés en el que puede caer la persona después de conocer su diagnóstico.



¿ENTONCES, CÓMO SE RELACIONA LA IDENTIDAD CON LA AUTOESTIMA Y POR QUÉ ESTA RELACIÓN ES TAN IMPORTANTE?

Como ya vimos en las páginas anteriores, nuestra identidad se construye por todo lo que nos asignan e inculcan, lo que vamos aprendiendo y nuestras vivencias, así mismo, la autoestima se crea a partir de qué tan bien nos sentimos gracias a lo que opinamos de nosotras en las diferentes áreas de nuestra vida.

Si somos observadoras, podremos darnos cuenta de que básicamente estamos hablando de una mezcla muy bien organizada de pensamientos y sentimientos, es decir, de las ideas que tenemos sobre nosotras mismas y en relación con las demás personas y cómo estas ideas nos hacen sentir. Es justo en este momento en donde la identidad y la autoestima se cruzan de tal manera que nos define como personas y en cómo vamos a reaccionar ante todas las situaciones de la vida.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿CÓMO Y POR QUÉ NOS AFECTA TANTO EL VIH CUANDO VIVIMOS EN ÉL?

Lo anterior termina definiendo cómo vamos a reaccionar cuando sabemos que el VIH está presente en nuestras vidas. Pero tomémonos un momento para profundizar en este punto.

Ahora que sabemos muchas cosas sobre la identidad y la autoestima, podemos ver con mayor facilidad cómo es que ha influido en nosotras la crianza que recibimos, las expectativas que la sociedad tiene hacia las mujeres en nuestra cultura (como si todas fuéramos iguales), los valores y enseñanzas que recibimos de nuestros padres, lo que aprendimos de la sociedad durante nuestra infancia, adolescencia y adultez, y como todo eso nos fue marcando de acuerdo con qué tan bien o mal pudimos salir de todos los desafíos que hemos enfrentado.

Si desde pequeñas nos enseñan que las mujeres somos débiles, delicadas, que estamos para complacer y cuidar a otras personas, a tener que ser abnegadas y sacrificarnos por el bien de las demás personas, a estar bajo el mando de los hombres., es entendible que creamos, que es necesaria la protección de un hombre porque no tenemos lo necesario para protegernos, cuidarnos y defendernos a nosotras mismas. De esta manera, es de esperar que cuando se nos presentan situaciones tan difíciles y dolorosas como la entrada del VIH a nuestra vida, nos sintamos desvalidas, pérdidas, impotentes, insuficientes y hasta incapaces de tomar las riendas para enfrentar problemas con un nivel de complejidad como éste.

Mencionamos que la manera de reaccionar ante cualquier situación es el resultado de lo que pensamos y lo que sentimos, siendo así, cómo podemos esperar que todas las personas tengamos lo necesario para hacer frente al VIH, cuando, por un lado, nos sentimos muy tristes al recibir o vivir con el diagnóstico, y por otro, tenemos la idea de que no somos suficientes para enfrentarlo. Nunca faltan los casos en donde además de todo esto, se tiene la creencia de que podría ser un castigo merecido por las decisiones y acciones que se tomaron.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

¿CÓMO Y POR QUÉ NOS AFECTA TANTO EL VIH CUANDO VIVIMOS EN ÉL?

Afortunadamente, no hay razón para quedarse ahí, como vimos anteriormente, tanto la identidad como la autoestima son dinámicas, o sea, van cambiando con todo lo que pensamos y sentimos, así que lo que se puede hacer es trabajar para conseguir las habilidades y herramientas que nos ayudarán a mejorar nuestra autoestima, y en consecuencia, ir modificando poco a poco la manera en cómo nos percibimos a nosotras mismas, o lo que es lo mismo, modificar algunos rasgos de nuestra identidad.



UNA PRUEBA RÁPIDA PARA AVERIGUAR QUÉ TAL ANDA TU AUTOESTIMA

Tal y como aprendimos, la autoestima es una valoración que tienen las personas sobre sí mismas, y al mismo tiempo, refleja lo que podríamos considerar como una estabilidad o inestabilidad psicológica que puede ser evaluada, o en otras palabras, que puede ser medida.

Aprovechando que llegaste hasta aquí, ¿Te gustaría saber cómo anda tu autoestima? ¿Qué te parece si realizas un breve cuestionario para que tú misma puedas medir que tan alta o baja está tu autoestima en estos momentos? Tal vez te sorprendas al descubrir que tu autoestima no es tan alta o baja como piensas. Esta evaluación no se trata de un test salido de una revista de moda o de alguna página de entretenimiento en redes sociales, sino de una escala científica para medir y evaluar la autoestima, la cual fue creada por un profesor y doctor en sociología que dedicó varios años de su vida a estudiar la autoestima y el autoconcepto.

Sin más preámbulos, te presento la escala de Morris Rosenberg, la cual consta de diez enunciados que están relacionados en cómo te valoras y tu satisfacción personal.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Instrucciones:

Por favor, lee las frases que se presentan a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con una ✓ o una X la alternativa que elijas.

Nota. Es muy importante que respondas honestamente a todas las preguntas.

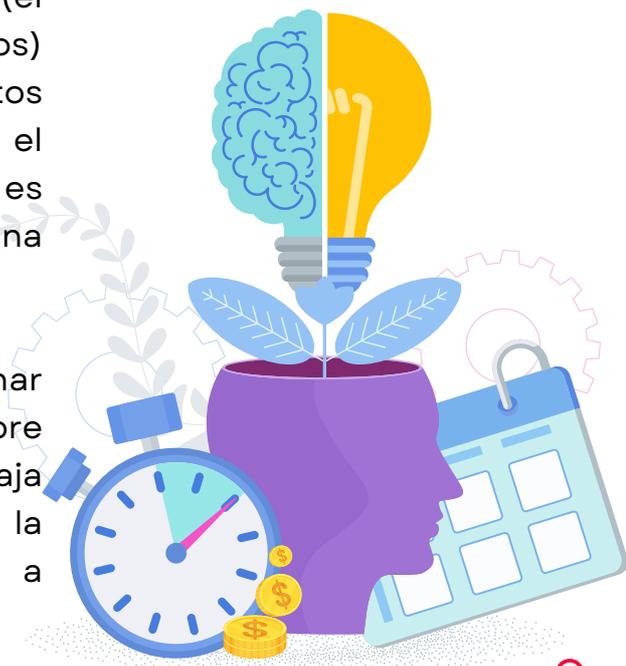
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.				
2	En general me siento satisfecha conmigo misma.				
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.				
5	Tengo una actitud positiva hacia mí misma.				
6	Generalmente me inclino a pensar que soy una fracasada.				
7	Creo que no tengo mucho de qué estar orgullosa.				
8	Me gustaría tener más respeto por mí misma.				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.				
10	A veces pienso que no sirvo para nada.				

¿CÓMO TE VAS A EVALUAR?

Por cada respuesta te vas a asignar los puntos de la respuesta que elegiste, por ejemplo, si en la pregunta 1 elegiste muy de acuerdo te vas a asignar 4 puntos, pero si en la pregunta 10 también elegiste muy de acuerdo, sólo te vas a otorgar 1 punto.

Al final vas a sumar los puntos que obtuviste (el mínimo son 10 puntos y el máximo son 40 puntos) y si el resultado está entre los 25 y 35 puntos tienes una autoestima que se encuentra en el rango normal, si tienes más de 35 tu autoestima es alta, pero si tienes menos de 25 tienes una autoestima baja.

Esperamos que el resultado te ayude a reflexionar acerca de por qué crees que te sientes así, sobre todo si obtuviste un resultado con baja autoestima. Y si ya lo sabes, pongas manos a la obra con las sugerencias que te damos a continuación para mejorar tu autoestima



ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

No existe una fórmula mágica para enfrentar el VIH, una solución inmediata para que de un momento a otro nos sintamos mejor. Por ello, siempre es necesario contar con estrategias que nos ayuden a aumentar nuestra autoestima, y no importa si tenemos una opinión positiva de nosotras que nos facilite salir al mundo para enfrentarlo y salir victoriosas, nunca está de más saber qué podemos hacer para mejorar nuestra autopercepción.

La siguiente es una breve guía que nos sirve para que podamos ir aumentando nuestra autoestima de manera gradual, cada una de estas recomendaciones, puede contribuir a que una mujer con VIH, comience a sentirse mejor consigo misma, con las personas con las que se relaciona, con las cosas que hace y con los objetivos que se proponga. En consecuencia, su autoestima puede aumentar, y con ello, su calidad de vida también.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

7 RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA:

- **EVITA LAS COMPARACIONES CONSTANTES:**

Hay un dicho que dice que las comparaciones son inevitables, y posiblemente sea cierto, eso es algo que no vamos a discutir aquí, sin embargo, al estar comparándonos con otras personas, generalmente con las que no tienen VIH, es común que terminemos sintiéndonos mal porque por alguna razón, tendemos a creer que por el simple hecho de no tener VIH son mejores que nosotras, que tienen lo que deseamos o nos hace falta, o de plano, hasta nos genera envidia. Lo peor es que por lo general, no utilizamos esta comparación para tratar de vernos y sentirnos mejor con quienes somos, sino que terminamos frustradas y sintiéndonos peor de lo que estábamos en un inicio.

- **SER REALISTAS CON NOSOTRAS MISMAS:**

A veces somos demasiado exigentes con los demás, pero no es raro que seamos el juez más severo y despiadado con nosotras cada vez que nos juzgamos. Cuántas veces, por ejemplo, una mujer con VIH se juzga y siente culpa por tenerlo, como si tuviéramos el completo control de todo lo que sucede a nuestro alrededor. También cuenta que ya sea porque hay cosas que no nos gustan de nuestro cuerpo, de nuestras relaciones, de nuestro trabajo o de nuestra vida en general, o que exageremos la magnitud de las cosas que enfrentamos, podemos llegar a distorsionar la realidad, y esto nos puede llevar a verlo todo de una manera pesimista, desagradable o con mucho enojo. Si nos esforzamos por ver qué sí es real (vivo con VIH) y que es más un producto de nuestras ideas (mi mundo se ha acabado), preocupaciones o temores, podremos sentirnos mejor con nosotras.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

- **TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:**

Este podría parecer el tip más obvio y conocido por todas, pero si le damos la importancia que tiene, podemos entender que va más allá de lo que parece a simple vista. Las personas nos componemos de lo que podríamos decir que son los 3 componentes básicos de nuestro ser; somos mente, somos cuerpo y somos corazón (sentimientos).



Es indispensable llevar una vida sana para sentirnos sanas, pero no sólo tenemos que enfocarnos en la salud física que podría limitarse a la alimentación o el ejercicio, sino que hay que darle su importancia a la salud mental y la salud afectiva, porque es tan importante sentirnos bien con nuestro cuerpo, como con lo que pensamos y lo que sentimos, si una de ellas falla no podemos alcanzar un estado pleno de salud.

En lo que respecta al VIH, una vez que sabemos que éste no es sinónimo de muerte ni enfermedad (siempre y cuando seamos responsables con el tratamiento médico), podemos aspirar a alcanzar un estado de salud física óptimo si también hacemos ejercicio, llevamos una buena alimentación, dormimos bien, etc., pero la salud mental y emocional no se resuelve con estudios de laboratorio y medicamentos, sino que se necesitan entre otras cosas, hábitos de vida saludables.

- **EVITAR LAS ETIQUETAS:**

Aquí no hay gran ciencia, si dejamos de etiquetarnos a nosotras y a los demás podremos ver un panorama más completo porque las personas somos multidimensionales y también cambiamos con el tiempo. Una mujer con VIH no sólo es una mujer con VIH, también es mujer, es madre, es hija, es trabajadora, es amiga, es alguien con gustos, con capacidades, con necesidades, con sueños y aspiraciones. En resumen, somos un conjunto de características, y el VIH, sólo es una entre muchísimas más. El VIH no define a nadie como persona.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

- **NO OBSESIONARSE:**

A lo largo de nuestra vida y con las experiencias que tenemos vamos construyéndonos, principalmente con aquello que ha sido muy importante para nosotras y que nos ha dejado una huella profunda. Sin embargo, cuando esas huellas son dolorosas o las consideramos negativas, podemos caer en la obsesión porque no sabemos cómo resolverlo o nos duele tanto que no podemos sacarlo de nuestra cabeza. Si nos obsesionamos con nuestros problemas, siendo el VIH el ejemplo perfecto, viviremos constantemente estresadas, enojadas y tristes, y esto puede ocasionar que dejemos de ver todo lo demás, por ejemplo, las cosas buenas de la vida que tenemos, a las personas que amamos o nuestras cualidades más valiosas.

- **CULTIVAR RELACIONES INTERPERSONALES RICAS Y SANAS:**

La familia siempre es la base que nos sirve como apoyo para cuando tenemos que enfrentar la adversidad, pero ¿qué pasa cuando por una u otra razón no podemos confiar o apoyarnos en ella? Siempre tenemos la posibilidad de encontrar ese apoyo y confianza en otras personas que compartan nuestros valores, intereses y hasta situaciones de vida. Entre más opciones tengamos para ser escuchadas y recibir apoyo, mejor nos vamos a sentir y mejor vamos a funcionar en nuestros círculos sociales cercanos. Esto no quiere decir que la familia se pueda dar por perdida, hay que trabajar para lograr que sean ese apoyo que necesitamos, pero cuando esto está por encima de nuestras capacidades, las demás personas nunca están de más.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

- **AUTOACEPTACIÓN:**

La última pero no por ello menos importante es la autoaceptación. Como ya se mencionó en algún momento, nadie es perfecto, todos tenemos virtudes y defectos, infortunadamente, a veces le damos más importancia a nuestros defectos y a las cosas que no nos gustan, que a todas las cosas valiosas y positivas que tenemos. Por ejemplo, le damos mucha importancia al diagnóstico, pero ignoramos por completo todas las cosas buenas que tenemos, y aquí hay que mencionar que con todo y VIH, seguimos siendo mujeres, nos interesamos por las personas que amamos, hacemos lo posible por mantener nuestro hogar unido a pesar de la adversidad, y muy importante, tratamos hasta donde nos sea posible mantenernos fuertes para apoyar a las demás personas cuando lo necesitan. Pero claro, todo eso lo ignoramos. Si logramos vernos de manera integral, esto quiere decir, no solo lo bueno o lo malo que tenemos, es más probable que lleguemos a aceptarnos, y en consecuencia, es más probable que lleguemos a amarnos, porque no hay nada más satisfactorio que ser una misma, con defectos y virtudes y no ponerse a pensar en todas las cosas que nos desagradan pero que sabemos que no podemos cambiar.

...

Aquí es donde podemos preguntarnos ¿qué otras estrategias podríamos incorporar para mejorar nuestra vida, para hacer cambios importantes en nuestro día a día para que el VIH cada vez sea menos un problema que afecte nuestra autoestima y por lo tanto a nosotras o a las personas que amamos. ¿Se te ocurren algunas que no hayamos mencionado? ¿Por qué no las anotas en las líneas de abajo?

¿SE TE OCURREN ALGUNAS QUE NO HAYAMOS MENCIONADO? ¿POR QUÉ NO LAS ANOTAS EN LAS LÍNEAS DE ABAJO?

5. SEXUALIDAD

¿QUÉ TANTO SABES SOBRE SEXUALIDAD?

La sexualidad es algo con lo que nacemos, es algo natural e inherente a todos los seres humanos, es tan normal que con frecuencia la damos por hecho. Pero te has preguntado **¿Qué es la sexualidad, por qué es importante y cuál es el papel que juega cuando hablamos de VIH?** Pues vamos a descubrirlo.

De manera general podemos decir que la sexualidad es una parte fundamental para el desarrollo humano, puesto que es uno de los elementos que permiten alcanzar la construcción de la propia identidad. ¿Pero qué pasa cuando la sociedad impone normas morales que promueven o limitan este desarrollo? La respuesta puede variar dependiendo a quién se le pregunte, pero algo que no se puede negar, es que termina impactando en el desarrollo de las personas que se encuentren dentro de esa sociedad.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Cuando hablamos de sexualidad humana, estamos hablando de muchos elementos que la conforman, puesto que abarca las relaciones sexuales, el erotismo, la intimidad y algo sumamente importante; el placer. Y la manera en que la sexualidad se experimenta y se expresa es a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

Todas tenemos y vivimos la sexualidad porque nacemos con un cuerpo sexuado, el cual utilizamos para sentir y disfrutar todas las cosas que mencionamos arriba, porque sí, la sexualidad implica tener relaciones sexuales, pero no todo se trata de penetración, también se trata de cómo vivimos el ser mujeres, de cómo expresamos nuestras emociones y sentimientos, de cómo compartimos el deseo y el placer a través del cuerpo.



SEXUALIDAD

TEST PARA MEDIR EL NIVEL DEL DESEO SEXUAL

Es común que después de recibir el diagnóstico por VIH, la vida sexual de las mujeres se vea afectada en casi todos los aspectos, entre otras cosas, por el miedo a compartir el diagnóstico, a transmitirle el virus a la pareja, y por supuesto, a recibir el juicio y castigo social una vez que se ha descubierto el estado serológico de la persona.

Es por ello que muchas mujeres optan por renunciar a su vida sexual, esto con el objetivo de no arriesgarse a pasar por un sinfín de situaciones incómodas y dolorosas que a veces parecen inevitables una vez que las demás personas conocen nuestro diagnóstico.

Pero, ¿realmente se deja de sentir deseo, placer y la necesidad de disfrutar de nuestro cuerpo y del cuerpo de las demás personas, o sólo es una manera de actuar para protegernos y evitarnos todos los problemas que pensamos que podríamos enfrentar?

La realidad es que el deseo, y la capacidad para sentir placer no desaparece, lo que sí puede cambiar, es la disposición e interés por tener una vida sexualmente activa. Si tienes curiosidad por saber qué tanto ha cambiado tu vida sexual a partir de tu diagnóstico, puedes resolver el siguiente test (que también es un instrumento de medición con validez científica), con el único objetivo de saber si has tenido una disminución o ausencia de fantasías sexuales y deseos por mantener una actividad sexualmente activa.

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA ✓ O UN X LA RESPUESTA QUE CORRESPONDA A TU EXPERIENCIA

1) Después de conocer tu diagnóstico, ¿consideras que tu nivel de interés o deseo sexual se volvió bajo o insatisfactorio?

Sí ___ No ___

2) ¿Ha disminuido tu nivel de interés o deseo sexual después del diagnóstico?

Sí ___ No ___

3) ¿Estás preocupada por la disminución de tu nivel de interés o deseo sexual?

Sí ___ No ___

SEXUALIDAD

instrucciones: Marca con una ✓ o un X la respuesta que corresponda a tu experiencia

4) ¿Te gustaría que tu nivel de interés o deseo sexual fuese mayor?

Sí ___ No ___

5) Indica todos los factores que creas que pueden estar contribuyendo a tu actual disminución del interés o deseo sexual:

a) Una operación, lesiones u otra afección médica incluido VIH.

Sí ___ No ___

b) Medicamentos, drogas o alcohol que tomas actualmente.

Sí ___ No ___

c) Embarazo, parto reciente, menopausia.

Sí ___ No ___

d) Otros problemas sexuales que puedas tener (dolor, dificultades en la excitación, lubricación o el orgasmo).

Sí ___ No ___

e) Problemas sexuales o desinterés por parte de tu pareja.

Sí ___ No ___

f) Insatisfacción o inseguridad en tu relación de pareja.

Sí ___ No ___

g) Estrés o enojo.

Sí ___ No ___

h) Tristeza o miedo.

Sí ___ No ___

ASÍ VAS A INTERPRETAR LOS RESULTADOS:

- **NIVEL DE CAMBIO:**

Por cada "Si" has cambiado: 0 nada, 1 poco, 2 regular, 3 mucho, 4 demasiado. Si respondiste "No" a todos los puntos del 1 al 4, tu deseo sexual no ha presentado cambios importantes, por el contrario, entre más "Si" tengas, más ha cambiado y más los has empezado a resentir.

SEXUALIDAD

ASÍ VAS A INTERPRETAR LOS RESULTADOS:

- **ÁREAS QUE INFLUYEN EN TU NIVEL DE CAMBIO:**

Por cada “Si” en las primeras cuatro preguntas has cambiado: 0 nada, 1 poco, 2 regular, 3 mucho, 4 demasiado.

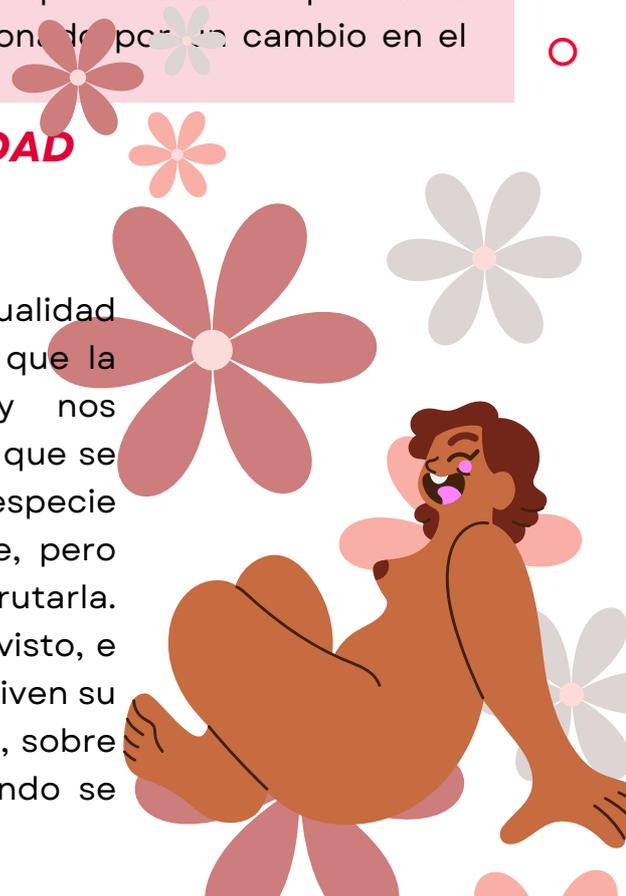
En otras palabras, si respondiste "No" a todos los puntos del 1 al 4, tu deseo sexual no ha presentado cambios importantes, por el contrario, entre más “Si” tengas, más ha cambiado y más los has empezado a resentir.

Por ejemplo, si respondiste sí a “estrés o enojo”, es algo que puedes trabajar en tu persona, si respondiste sí a “problemas sexuales o desinterés de tu pareja”, es algo que puedes trabajar en conjunto con tu pareja, y si respondiste que sí a “embarazo, parto reciente, menopausia”, es algo que no necesariamente depende de ti, o al menos no por completo.

Darse cuenta de qué tanto ha cambiado esta parte de tu sexualidad, puede ayudar a identificar las áreas a las que debes poner atención para disfrutar de una vida sexual plena, ya que no es lo mismo que se trate un problema ocasionado por una cuestión física o uno ocasionado por un cambio en el estado de ánimo.

A PROPÓSITO, ¿VIVES UNA SEXUALIDAD PLENA?

En nuestros días no es fácil disfrutar de la sexualidad plenamente, esto se debe entre otras cosas, a que la sociedad en la que nacimos, crecimos y nos desarrollamos, ha visto a la sexualidad como algo que se enfoca en la reproducción y perpetuación de la especie humana. Y por supuesto que esto es importante, pero igualmente importante es el poder disfrutarla. Infortunadamente, disfrutar de ella suele ser mal visto, e incluso, se juzga duramente cuando las personas viven su sexualidad con el único propósito de sentir placer, sobre todo, si se trata de mujeres. Esto empeora cuando se trata de mujeres con VIH.



SEXUALIDAD

La sexualidad forma parte del ser humano desde que nace y hasta que muere, y va evolucionando a lo largo de la vida, esta evolución se ve influida por 4 elementos principales que van a determinar cómo se percibe a nivel personal y colectivo. Estos son la biología, los pensamientos, las emociones y el entorno social, si conocemos lo que implica cada uno de ellos, y logramos integrarlos de una manera libre de prejuicios, podremos aspirar a vivir la sexualidad de manera plena.

LAS CUATRO DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

A grandes rasgos, la sexualidad es el resultado de la interacción entre aspectos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. Todos ellos confieren a la sexualidad de cada persona un carácter personal y específico que se manifiesta en lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

- **DIMENSIÓN BIOLÓGICA:**

Comprende aquellos aspectos que desde el punto de vista físico y orgánico tienen que ver con la expresión sexual, en otras palabras: el cuerpo y cómo se utiliza. Los órganos de cada uno de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) son parte esencial de esta dimensión, así como la piel, que en su totalidad constituye el mayor órgano sensorial sexual. Aquí es donde se determina el sexo de una persona de acuerdo a sus genitales.

Los órganos genitales son los que principalmente se relacionan con el sexo y el placer, sin embargo, aquellas mujeres que se dan el permiso de conocerse y explorarse, descubren una gran sensibilidad en zonas del cuerpo que están alejadas de la vulva, lo que la hace más sensible cuando sienten estímulos como los besos y caricias en todo su cuerpo. Por cierto, tener VIH no modifica la capacidad del cuerpo para sentir placer, disfrutar de la sexualidad y tener hijos.



SEXUALIDAD

- **DIMENSIÓN PSICOLÓGICA:**

Esta categoría se enfoca en los pensamientos, fantasías, actitudes y tendencias que tenemos hacia la sexualidad, tiene que ver con cómo nos percibimos a nosotras mismas y a los demás. De manera general, podemos decir que se trata de toda la información que tenemos, y de lo que pensamos y opinamos cada vez que hablamos o escuchamos hablar de ella. Por ejemplo, si nos identificamos como hombre o mujer, o lo que consideramos correcto, lo que nos gusta, lo que hacemos o nos gustaría hacer.

Esta es la primera dimensión que se ve más afectada cuando una mujer conoce su diagnóstico, puesto que el desconocimiento o la poca información, los prejuicios y las ideas que tenemos sobre lo que consideramos como incorrecto e inmoral, se vuelve hacia nosotras y termina por dañar de manera importante nuestro auto concepto.

- **DIMENSIÓN EMOTIVA:**

Aquí lo que se toma en cuenta son los sentimientos y las emociones. Básicamente nos referimos a todo aquello que sentimos cuando pensamos y tenemos alguna actividad relacionada con la sexualidad, por ejemplo, nuestra autoestima. Que se relaciona directamente con qué tan bien nos sentimos con nuestro cuerpo, desempeño sexual o estado de salud. También tiene que ver con lo que las otras personas nos hacen sentir al estar con ellas, por ejemplo, antes, durante y después de un encuentro sexual.

En resumen, hablamos de cómo vivimos y sentimos todas las experiencias que tenemos en nuestra vida sexual, por ello, es común que después de conocer el diagnóstico, nos sintamos tristes, culpables, con poca valía y sin posibilidades de pensar en disfrutar de nuestro cuerpo y el de las demás personas, puesto que sentimos que la vida sexual se ha terminado, tanto para lo que tiene que ver con la pareja como para lo que tiene que ver con tener hijos o hijas.



SEXUALIDAD

• DIMENSIÓN SOCIAL:

Es esta se toman en cuenta la influencia política, económica, religiosa, espiritual, ética, moral y cultural que va a terminar de complementar nuestra identidad sexual, porque de alguna manera regula las normas de lo que es considerado como correcto o adecuado y lo que no, cómo ser mujer y cómo ser hombre. Esto da lugar a muchas limitaciones en el plano sexual mediante lo que se considera “normal”, lo que termina por infundir miedo a ser rechazadas y aisladas por no considerarlas normales. Es común que una persona vista como enferma no sea considerada como normal.



- Esta dimensión tiene una gran responsabilidad al afectar la sexualidad de las mujeres con VIH, pues son tantas las restricciones, normas y valores sociales a los que nos vemos condicionadas, que es imposible no sentirse mal cuando no cumplimos con todo lo que se espera de una mujer digna de respeto y admiración. ¿Te suena eso de “el respeto se gana”? ¿Acaso no mereces respeto sólo por ser un ser humano?

VIH Y SEXUALIDAD

Como acabamos de ver, son muchos los factores que se juntan cuando hablamos sobre sexualidad, algunos los tenemos más presentes que otros, pues todos hablan de genética, penes y vulvas cuando se habla de qué es un hombre o una mujer, se habla mucho sobre el deber ser dentro de la sociedad para hombres y mujeres, pero pocos toman en cuenta todo lo demás: lo que pensamos, lo que sentimos y lo que vivimos de acuerdo con las experiencias propias, que por muy similares que sean, jamás serán idénticas a las de los demás.

Si bien es cierto que el VIH implica cambios importantes en la vida de una mujer cuando este llega a su vida, también es cierto que estos cambios no deberían influir en su sexualidad cuando está en tratamiento (médico o psicológico), puesto que una mujer con VIH puede sentir placer, puede sentir deseos y afectos por otra persona, puede tener hijos o hijas y, sobre todo, puede llevar una vida tan normal como la que llevaría antes del diagnóstico (sobre todo si ha alcanzado el estado de indetectable).

SEXUALIDAD

Lo que hace que no se disfrute de la sexualidad después de este momento, tiene más que ver con estigmas, prejuicios y creencias propias que afectan cómo pensamos, cómo nos sentimos, y, en consecuencia, como actuamos.

No obstante, si tenemos información precisa, actualizada, y libre de prejuicios, si trabajamos en nuestra autoestima, conocemos nuestra identidad sexual y nos acercamos a personas y espacios que nos brinden apoyo y acompañamiento psicoemocional, podremos dejar atrás todo aquello que nos limita para disfrutar plenamente de nuestra sexualidad.

De ahí la gran importancia que tiene que sepamos que como mujeres con VIH tenemos derecho a vivir una sexualidad que no se vea limitada por nuestro estado de salud ni cualquier otro aspecto, y esto, está bien estipulado en algo que llamamos derechos sexuales.



6. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

¿ALGUNA VEZ HAS OÍDO HABLAR DE TUS DERECHOS?

Una manera sencilla de comenzar en un tema tan extenso, es explicando qué son los derechos humanos. Se trata de garantías individuales que tenemos todas las personas por el simple hecho de ser humanos. Los adquirimos en el momento exacto de nuestro nacimiento (no antes), y los tenemos hasta el momento de nuestra muerte (e incluso después de morir porque todos tenemos derecho a una despedida digna de este mundo), nadie nos los puede quitar, y tampoco podemos renunciar a ellos. Finalmente, se basan en el principio de mantener nuestra dignidad humana intacta.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Es importante mencionar que todas las personas tenemos los mismos derechos humanos, estos derechos los clasificamos en diferentes áreas para poder conocerlos y entenderlos con mayor facilidad. No hay que olvidar que estos derechos surgen a partir de los tratados internacionales, y en el caso de México, de nuestra Constitución Política, por lo que tienen un origen respaldado por el marco legal.

Una de estas clasificaciones es la que se hace en el plano sexual, que es en donde se especifican cuáles son los derechos sexuales y reproductivos que tenemos sin importar nuestra posición social, nuestra identidad sexual (sexo, género, orientación sexual, etc.), nuestra escolaridad, nuestras creencias religiosas, y por supuesto, nuestro estado de salud. Sí, las personas con VIH también tienen estos derechos.

Ya que son muchas las maneras de abordar el tema de los derechos, nos vamos a enfocar exclusivamente en los derechos que tienen que ver con sexualidad y VIH en mujeres para una mayor comprensión de estos, ya que como se mencionó antes, los derechos son iguales para todos.

¿QUÉ DICE LA LEY SOBRE TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

Cuando hablamos de los derechos sexuales y reproductivos, nos referimos a aquellos derechos que ya están reconocidos tanto en leyes nacionales, como en documentos internacionales. En México tenemos, por mencionar un ejemplo, a la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) que se encarga de garantizar la protección y cumplimiento de estos derechos en todo el país.

Estos derechos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las personas y parejas para decidir libre y responsablemente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y a disponer de la información y de los medios para obtenerla, así como el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva.



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

También se refiere al derecho de tomar estas decisiones sin sufrir discriminación, sin recibir presión, amenazas o violencia por estas decisiones. Y en este punto es en donde hay que poner atención cuando entra el VIH en la ecuación, ya que el hecho de conocer un diagnóstico, no limita, condiciona ni restringe los derechos sexuales de nadie. Si estos llegan a ser violados, es por la ignorancia, desinformación, y falta de sensibilización de las personas que discriminan y violentan.

¿Y TÚ, YA LOS CONOCÍAS?

Vivir nuestra sexualidad plenamente implica que podamos vivirla de una forma libre, responsable y saludable. Para lograrlo, es importante conocer y entender a qué se refieren los derechos sexuales y reproductivos, estos son los que sí o sí debes conocer:

- **TIENES EL DERECHO DE EJERCER LA SEXUALIDAD DE MANERA INDEPENDIENTE DE LA REPRODUCCIÓN.**

Esto significa que tienes derecho a vivir tu sexualidad libre y responsablemente, en otras palabras, tienes derecho a disfrutar de ella con el único objetivo de sentir placer, lejos de los prejuicios sociales que nos dicen qué es moralmente aceptable y que no.

- **ESTAR LIBRE DE DISCRIMINACIÓN, PRESIÓN O VIOLENCIA EN NUESTRAS VIDAS SEXUALES Y EN LAS DECISIONES SEXUALES.**

Las mujeres con VIH (y las que no lo tienen), podemos tener una vida sexualmente activa sin que se nos juzgue o discrimine por ello. Nadie puede obligarnos a tener ningún tipo de actividad sexual, ni mucho menos, pueden impedirnos o señalarnos por tenerla cuando así lo decidimos.



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

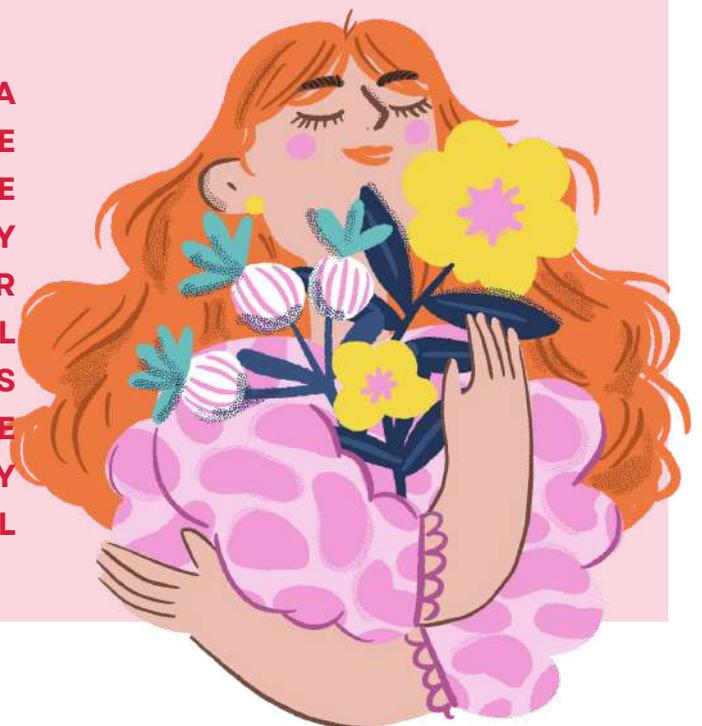
- **CONTAR CON ACCESO A EDUCACIÓN SEXUAL (Y AFECTIVA) DESDE TEMPRANA EDAD DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LA PERSONA Y EL EJERCICIO RESPONSABLE DE LA SEXUALIDAD EN FORMA PLENA, LIBRE E INFORMADA.**

Aunque no ha sido así, tenemos derecho a que nos den una educación sexual integral (física, psicológica, emocional y social) desde que somos niñas, tanto en la escuela como en casa, ya que, gracias a esto, podemos reconocer los mitos y prejuicios en torno a la sexualidad para que estos puedan ser eliminados y dejen de afectarnos.

- **TENER ACCESO A SERVICIOS MÉDICOS DE CALIDAD, ADECUADA Y DIGNA PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS.**

La atención que se reciba debe ser libre de discriminación y prejuicios, debe de estar basada en información científica y actualizada, y jamás debe de utilizarse para afectar la salud, ni dañar la dignidad de las mujeres. La atención debe de ser libre de cualquier tipo de violencia, incluida la violencia obstétrica por tener VIH (malos tratos, insultos, amenazas, golpes o humillaciones realizadas por el personal de salud hacia las mujeres sobre su cuerpo, su estado de salud, y durante el proceso de reproducción).

- **DECIDIR LIBREMENTE RESPECTO A LA REPRODUCCIÓN, ES DECIR, DE MANERA INFORMADA, LIBRE DE PRESIÓN, DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA SI SE DESEA O NO TENER DESCENDENCIA; CUÁNTA Y EL INTERVALO DE TIEMPO ENTRE LOS NACIMIENTOS; ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA; EDUCACIÓN SEXUAL Y REPRODUCTIVA; INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO.**



MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En pocas palabras, significa que la mujer es la única que puede decidir de manera informada sobre los hijos que piensa tener, si desea continuar con un embarazo o no y que no debe ser discriminada ni recibir violencia por sus decisiones. No importa si se tiene VIH o no.

- **CONTAR CON ATENCIÓN EN TEMAS DE FERTILIDAD (REPRODUCCIÓN ASISTIDA).**

Tener VIH no condiciona a ninguna mujer para que tenga o no hijos o hijas (previo tratamiento médico), esa es su decisión, pero cuando tiene problemas para concebir por cuestiones biológicas, tiene derecho a acceder a métodos alternativos de reproducción, como la inseminación artificial o la fertilización in vitro.

Estos son los derechos sexuales y reproductivos que todas las mujeres deberían conocer, puesto que es muy probable que en algún momento de su vida se vean en alguna de estas situaciones. Sin embargo, para las mujeres con VIH es muy importante que los tengan presentes, porque es común que, gracias a los estigmas y prejuicios, sean víctimas de alguna violación a sus derechos.

En resumen, los derechos sexuales y reproductivos se refieren a que las mujeres tenemos derecho al placer, a no sufrir discriminación, a tener servicios médicos de calidad, a decidir libremente sobre los hijos o hijas que queremos tener, a recibir opciones si no se puede concebir de manera natural y a no ser violentadas en ningún momento.

¿CREES QUE YA ESTÁS LO SUFICIENTEMENTE INFORMADA PARA EJERCER TU SEXUALIDAD LIBRE Y RESPONSABLEMENTE AUN CUANDO TENGAS VIH? PUES TODAVÍA NOS FALTA CONOCER MÁS INFORMACIÓN, PORQUE ADEMÁS DE ESTOS DERECHOS, DEBES CONOCER LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON VIH.



7. DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

¿SABÍAS QUE EXISTEN DERECHOS PENSADOS EN LAS PERSONAS CON VIH?



Todos los derechos que vamos a mencionar funcionan igual, todas y todos los tenemos por igual, pero el VIH nos hace más susceptibles a que estos sean violados, por ello, es importante tenerlos bien identificados para no permitir que esto suceda, y si sucede, hacer algo al respecto.

¿QUIERES SABER QUÉ TANTO SABES?

Si tienes curiosidad por saber si sabes o no sabes sobre tus derechos como una mujer con VIH ¿qué te parece si haces este breve test?, no importa el resultado, sólo importa que descubras cuánto sabes antes y después de leer este manual, ya que lo puedes volver a responder cuando hayas leído sobre tus derechos como mujer con VIH.

SIN MÁS AQUÍ TIENES UNAS CUANTAS PREGUNTAS:

1) ¿Bajo qué condiciones te pueden realizar una prueba de detección de VIH sin que hayan solicitado tu autorización o consentimiento previo?

2) ¿Te pueden negar un trabajo si te hacen una prueba de detección y sale positiva antes de que te entrevisten o contraten?

DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

3) ¿Qué puedes hacer o responder si en el trabajo, la escuela, o tu familia te preguntan si tienes VIH?

4) ¿Las mujeres tienen derecho a casarse y a elegir entre tener hijos o no después de conocer su diagnóstico?

○

○

○

○

○

○

5) ¿Qué puedes hacer si alguien viola tus derechos por tener VIH?

○

○



**TIENES DERECHOS Y NADIE TE LOS PUEDE ARREBATAR,
OBSTACULIZAR, NI NEGAR**

- ¿Cómo te fue en la prueba anterior?
- ¿Supiste todas las respuestas?
- ¿Fallaste en algunas?
- ¿O de plano no supiste qué o cómo responder?

DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

No importa, porque en este momento te vamos a presentar algunos de los derechos más importantes que las mujeres con VIH deben conocer, porque entre otras cosas, pueden ayudarte a sentirte más segura, tranquila y fuerte cuando alguien intente pasar por encima de ellos.



- Vivir con VIH no debe ser motivo de discriminación de ningún tipo.
- Ninguna persona está obligada a someterse a la prueba de detección del VIH, es voluntaria.
- Ninguna persona está obligada a declarar que vive con VIH o con sida.
- Si decides realizarte la prueba, tienes derecho a recibir información suficiente, a que los resultados sean manejados de forma anónima y confidencial y a que éstos se te entreguen de forma individual (no a terceros) y por personal capacitado.
- La aplicación de la prueba del VIH no debe ser requisito para recibir atención médica, obtener empleo, contraer matrimonio, formar parte de instituciones educativas o tener acceso a servicios.
- Vivir con VIH no puede ser considerado como causal para la negación de servicios de salud, despido laboral, expulsión de una escuela, desalojo de una vivienda o expulsión del país.
- Vivir con VIH no debe ser motivo de detención, aislamiento o segregación.
- Si vives con VIH nadie puede limitar tu derecho a ejercer tu sexualidad libre y responsablemente (¿éste ya lo conocías verdad?).
- Tienes derecho a servicios de salud oportunos y de calidad idónea; atención personal cálida, profesional y éticamente responsable, así como a un trato respetuoso y un manejo correcto y confidencial de tu historial médico.
- Si estás bajo tratamiento antirretroviral (TAR), tienes derecho a recibirlo de manera gratuita y sin interrupciones por parte de los servicios públicos de salud.
- Tienes derecho a conocer los procedimientos de las instituciones de salud para presentar una queja, reclamo o sugerencia, ante cualquier irregularidad o atropello de tus derechos y garantías individuales.
- Si eres madre tienes derecho a la patria potestad de tus hijos o hijas.

DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

¿QUÉ PASA SI NO TE RESPETAN TUS DERECHOS?

Como puedes ver, son muchos los derechos que protegen a las mujeres cuando tienen VIH, y aunque parezca repetitivo, siempre se han tenido y siempre se van a tener, aún después del diagnóstico. Pero, ¿qué pasa si de todos modos no respetan tus derechos, ya sea en el trabajo, en la escuela, con tus vecinos o dentro de tu familia?

Hay que empezar por mencionar cuando o en qué situaciones nos están violentando nuestros derechos y qué es lo que podemos hacer si esto sucede.

Una violación a los derechos de las personas con VIH, se pueden resumir de la siguiente manera:

- Hay una negación o limitación de la prestación de servicios médicos.
- La negación a la contratación o ingreso a alguna institución educativa, de salud, etc.
- Recibir un trato discriminatorio, ofensivo o de rechazo por el solo hecho de vivir con el VIH o con sida.
- Que se realice una prueba de detección sin consentimiento (debe estar por escrito tu consentimiento).

En general, recibir un trato desigual o discriminatorio sólo por el hecho de tener VIH implica una violación a los derechos cuando es cometido por instituciones, servidores y funcionarios públicos. Aunque, también podemos recibir este trato por parte de cualquier persona o empresa, así que es importante saber a dónde acudir si somos víctimas de discriminación.



DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

¿ADÓNDE ACUDIR EN CASO DE UNA VIOLACIÓN A NUESTROS DERECHOS?

En México existen diversos Organismos Autónomos que se encargan de atender las denuncias por discriminación, algunas de estas son la CNDH, la CDHCM, CONAPRED y COPRED. Afortunadamente, no son las únicas, y también hay organizaciones civiles en todo el país, que pueden dar su apoyo a través de asesorías y acompañamiento en caso de ser necesario, un buen ejemplo de ello son los Módulos de Derechos Humanos de la Organización Letra S.

Es tan importante conocer nuestros derechos, como saber qué hacer en caso de necesitarlo, la información es una gran herramienta cuando de VIH se trata, ya que no sólo nos ayuda a enfrentar de mejor manera el diagnóstico, sino que nos ayuda a saber cómo reaccionar en el caso de que seamos víctimas de algún trato injusto.

8. ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Empecemos, ¿cuál es tu propia definición de asertividad?



La asertividad es una habilidad de comunicación y un estilo de comportamiento que implica expresar tus pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin violar los derechos de los demás. Es la capacidad de defender tus derechos y expresarte de forma adecuada, sin ser agresivo ni pasivo.

ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR



La persona asertiva es capaz de comunicarse de manera efectiva, establecer límites saludables, expresar sus deseos y opiniones sin miedo a ser juzgada o rechazada. La asertividad implica tener confianza en una misma y en la validez de nuestras propias ideas y sentimientos, y al mismo tiempo, reconocer y respetar los derechos y opiniones de las demás personas.

Por su parte, la asertividad puede ser especialmente relevante para las personas con diagnóstico de VIH, ya que puede ayudarles a comunicarse de manera clara, establecer límites y defender sus derechos en situaciones relacionadas con su salud.

AQUÍ TE DEJO ALGUNOS CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD SI TIENES UN DIAGNÓSTICO DE VIH:

- **Conoce tus derechos:** Infórmate sobre tus derechos y responsabilidades en relación con tu diagnóstico de VIH. Esto te ayudará a sentirte más segura y empoderada al comunicarte con los demás.
- **Educa a las demás personas:** Asegúrate de entender bien tu condición y cómo se transmite el VIH. Esto te permitirá explicarles a las demás personas de manera clara y precisa cualquier duda o malentendido que puedan tener.
- **Practica la comunicación asertiva:** Aprende a expresar tus sentimientos, pensamientos y necesidades de manera clara, respetuosa y directa. Evita ser agresivo o pasivo en tus interacciones.



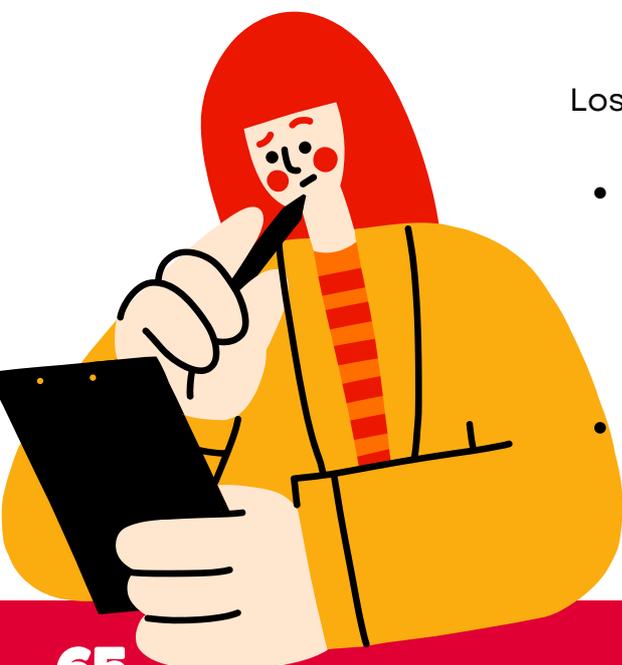
ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- La autovaloración que tenemos se ve influenciada en muchas ocasiones por situaciones que son externas o ajenas a nosotras, por un momento particular en el que nos encontramos, o por las vivencias que hayamos experimentado y que nos han marcado de alguna manera. Esa es la razón por la que la autoestima puede llegar a cambiar de un momento a otro. Establece límites: Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites saludables en tus relaciones. Esto incluye decir "no" a comportamientos que puedan poner en riesgo tu salud o bienestar.
- Busca apoyo: No tengas miedo de pedir ayuda y apoyo cuando lo necesites. Busca grupos de apoyo de personas con VIH, terapeutas o profesionales de la salud que se hayan especializado en VIH que puedan brindarte el respaldo emocional y la orientación necesaria.
- Cuida tu bienestar emocional: Mantén un estilo de vida saludable y busca actividades que te ayuden a manejar el estrés y fortalecer tu bienestar emocional. Esto te permitirá tener una mayor confianza y seguridad en ti misma.
- Recuerda que desarrollar la asertividad es un proceso gradual y requiere práctica. No te presiones demasiado y date tiempo para mejorar tus habilidades de comunicación. Si encuentras dificultades, considera buscar el apoyo de un profesional que pueda guiarte en el camino hacia la asertividad.

Y... ¿QUÉ GANÓ CON TODO ESTO?

Los beneficios de la asertividad son los siguientes:

- Mejora de las relaciones interpersonales: La asertividad ayuda a establecer una comunicación clara y respetuosa, lo que facilita la comprensión mutua y fortalece las relaciones con los demás.
- Aumento de la autoestima: Al expresar tus pensamientos y sentimientos de manera asertiva, te sientes más segura de ti misma y aumenta tu confianza en tus habilidades de comunicación.



ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Reducción del estrés: Al poder expresar tus necesidades y establecer límites saludables, evitas la acumulación de resentimientos y te liberas del estrés que podría generarse en situaciones no resueltas.
- Toma de decisiones efectiva: La asertividad te permite tomar decisiones basadas en tus propias necesidades y valores, sin ser influenciada de manera excesiva por las opiniones de los demás.
- Prevención del abuso y la manipulación: Al ser asertiva, puedes detectar situaciones de abuso o manipulación y defender tus derechos, evitando ser sometida a situaciones perjudiciales.

ENTENDAMOS UN POCO MÁS, ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD Y PASIVIDAD?



AGRESIVIDAD:

La agresividad implica expresar tus necesidades y opiniones de manera violenta, imponiendo tus deseos sobre los demás y violando sus derechos. La agresividad busca dañar o humillar a los demás, y no es una forma efectiva de comunicación.



PASIVIDAD:

La pasividad implica no expresar tus necesidades y deseos, evitando el conflicto y cediendo fácilmente a las demandas de los demás. La pasividad puede llevar a la acumulación de resentimiento y a sentirse menospreciado.



ASERTIVIDAD:

La asertividad se encuentra en el punto medio entre la agresividad y la pasividad. Ya que implica expresar tus necesidades y opiniones de manera clara, respetuosa y directa, sin violar los derechos de los demás. La asertividad permite comunicarse de manera efectiva, establecer límites saludables y buscar soluciones mutuamente beneficiosas.

ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD:

- **Practica la comunicación asertiva:** Expresa tus necesidades y opiniones de manera clara y directa, utilizando un tono de voz adecuado y lenguaje corporal abierto y seguro.
- **Aprende a decir "no":** Establece límites y di "no" cuando sea necesario, sin sentirte culpable. Puedes ofrecer alternativas o explicar tus razones de manera respetuosa.
- **Escucha activamente:** Presta atención a las demás personas y demuestra interés en sus puntos de vista. Respeta sus opiniones, incluso si no estás de acuerdo.
- **Práctica el manejo del conflicto:** Aprende a abordar los conflictos de manera constructiva, buscando soluciones mutuamente beneficiosas. Evita la agresión o la evasión.
- **Trabaja en tu autoestima:** Desarrolla una imagen positiva de ti misma, reconociendo tus propios valores y creyendo en tu derecho a expresarte y defender tus derechos.



PERO, ¿CÓMO LIGO TODO ESTO CON LA COMUNICACIÓN DENTRO DE MI FAMILIA?

La comunicación familiar es crucial cuando se enfrenta a un diagnóstico de VIH para el afrontamiento emocional y médico que el diagnóstico implica, por ello aquí te dejo algunos consejos para facilitar la comunicación dentro de tu familia en esta situación:

- **Busca un momento adecuado:** Elige un momento en el que todos los miembros de la familia estén disponibles y puedan dedicar tiempo para tener una conversación importante. Evita hablar de ello cuando haya distracciones o cuando alguien esté de mal humor.

ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- **Prepárate:** Antes de la conversación, infórmate sobre el VIH y su tratamiento. Asegúrate de entender los hechos y cómo afectará la vida cotidiana de la persona diagnosticada. Esto te ayudará a responder preguntas y disipar preocupaciones.
- **Ofrece apoyo emocional:** Es normal que la familia experimente una variedad de emociones, como miedo, tristeza o confusión. Escucha activamente, muestra empatía y brinda apoyo emocional a cada integrante de la familia.
- **Estigmas y la discriminación:** El VIH está rodeado de estigmas y prejuicios. Es importante enfatizar que el VIH no define a la persona y que no se debe discriminar ni juzgar a nadie por su estado de salud.
- **Fomenta la educación:** Anima a cada uno de los integrantes de la familia a informarse sobre el VIH. Proporciona recursos confiables y compartan información para ayudar a disipar los mitos y eliminar los temores infundados.
- **Discute la confidencialidad:** Asegúrate de tener una conversación abierta sobre la confidencialidad del diagnóstico. La persona diagnosticada debe tener la oportunidad de decidir con quién desea compartir su estado y cómo manejar la divulgación.
- **Busca apoyo externo:** A veces, puede ser útil buscar apoyo de una persona profesional de la salud, o grupo de apoyo para ayudar a facilitar la comunicación familiar y brindar orientación adicional.

Recuerda que cada familia es diferente, y lo que funciona para una puede no funcionar para otra. Adaptar estas recomendaciones a las necesidades y dinámicas de tu propia familia puede ayudar a fortalecer los lazos familiares.



ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

¿COMPARTIR MI DIAGNÓSTICO DE VIH?

Compartir tu diagnóstico de VIH es una decisión personal y depende de varios factores. Aquí te presento algunas razones por las cuales podrías considerar compartir tu diagnóstico y otras razones por las cuales podrías optar por no hacerlo:

RAZONES PARA COMPARTIR TU DIAGNÓSTICO DE VIH:

APOYO EMOCIONAL:

Compartir tu diagnóstico con personas cercanas y de confianza puede brindarte un sistema de apoyo emocional invaluable. El contar con el apoyo de amistades y familiares puede ayudarte a sobrellevar los desafíos emocionales asociados con el VIH y brindarte un espacio seguro para compartir tus preocupaciones y miedos.

ACCESO A RECURSOS Y CUIDADO ADECUADO:

Al compartir tu diagnóstico con profesionales de la salud, podrás recibir la atención y el tratamiento adecuado para el VIH. También podrías acceder a recursos adicionales, como grupos de apoyo, organizaciones especializadas y programas de ayuda financiera, que pueden mejorar tu calidad de vida y bienestar.

EDUCACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTIGMA:

Al compartir tu diagnóstico, tienes la oportunidad de educar a otras personas y ayudar a reducir el estigma y los prejuicios asociados con el VIH. Puedes contribuir a crear conciencia y promover un entorno más comprensivo e inclusivo para las personas que viven con el virus.



ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

RAZONES PARA NO COMPARTIR TU DIAGNÓSTICO DE VIH:

CONFIDENCIALIDAD Y PRIVACIDAD:

Algunas personas pueden optar por mantener su diagnóstico en privado debido a preocupaciones sobre la confidencialidad y la privacidad. El temor a la discriminación, el estigma o la violación de la privacidad personal pueden ser razones válidas para no compartir el diagnóstico con personas que no sean necesarias para tu atención médica y apoyo emocional.

RELACIONES FAMILIARES O SOCIALES COMPLICADAS:

Si tienes preocupaciones sobre cómo tu diagnóstico podría afectar tus relaciones familiares o sociales, puedes optar por mantenerlo en privado. Algunas dinámicas familiares o sociales pueden no ser receptivas o comprensivas, lo que podría afectar negativamente tu bienestar emocional.

AUTOACEPTACIÓN Y AUTOCUIDADO:

Algunas personas pueden elegir mantener su diagnóstico en privado durante un tiempo para centrarse en su propio proceso de aceptación y autocuidado. Puede ser útil procesar tus propias emociones y adaptarte a vivir con el VIH antes de compartirlo con los demás.

Recuerda que la decisión de compartir tu diagnóstico de VIH es completamente tuya y debes tomarla considerando tus circunstancias individuales y necesidades. Puede ser útil buscar apoyo de profesionales de la salud, grupos de apoyo o consejeros para tomar decisiones informadas y recibir orientación durante este proceso.



ASERTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

¡GENEREMOS UNA ACTIVIDAD!

1) ¿Cuál consideras que es la importancia de compartir tu diagnóstico?

2) ¿Cómo te sientes o te sentirías al compartir tu diagnóstico?

¿SABÍAS QUÉ? DE LA COMUNICACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

Compartir un diagnóstico de VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) con otras personas puede tener un impacto significativo tanto a nivel personal como a nivel social. Aquí tienes algunos datos curiosos sobre el poder de compartir un diagnóstico de VIH:

Reducción del estigma: Compartir un diagnóstico de VIH puede ayudar a reducir el estigma asociado con la enfermedad. Al compartir abiertamente la condición, se fomenta una mayor comprensión y empatía hacia las personas que viven con VIH.

DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

Conciencia y educación: Al compartir información sobre el VIH, se crea conciencia y se promueve la educación sobre el virus. Esto puede ayudar a combatir la desinformación y los mitos que rodean al VIH.

Apoyo emocional: Compartir un diagnóstico de VIH con amigos, familiares o grupos de apoyo puede proporcionar un valioso apoyo emocional. Al hablar abiertamente, se pueden establecer conexiones y recibir el apoyo necesario para sobrellevar los desafíos emocionales asociados.

Acceso a recursos y tratamiento: Al compartir un diagnóstico de VIH, es más probable que las personas accedan a recursos y tratamientos adecuados. La comunidad y las organizaciones especializadas pueden proporcionar información sobre servicios médicos, asesoramiento, medicamentos antirretrovirales y otros recursos disponibles para las personas que viven con VIH.

Promoción de la prevención: Compartir un diagnóstico de VIH también puede ayudar a promover la prevención del virus. Al hablar abiertamente sobre la propia experiencia, se puede animar a otros a realizarse pruebas de detección, adoptar prácticas de sexo seguro y conocer su estado serológico.

Inspirar a otros: Al compartir un diagnóstico de VIH y hablar sobre los desafíos personales y los logros alcanzados, se puede inspirar a otras personas que viven con VIH. Esto puede generar esperanza y motivación para enfrentar la situación y vivir una vida plena y saludable.

Es importante tener en cuenta que compartir un diagnóstico de VIH es una decisión personal y no todas las personas se sienten cómodas haciéndolo. Cada individuo tiene el derecho de decidir cuándo, cómo y con quién compartir esta información, y debe hacerlo en un entorno seguro y de apoyo.



9. IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

INICIEMOS POR LAS BASES... ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La violencia se refiere a cualquier acción o comportamiento que cause daño físico, psicológico o emocional a una persona o grupo de personas. Es una forma de expresión agresiva que puede manifestarse de diferentes maneras, como el abuso físico, la intimidación, la violencia doméstica, la violencia de género, el acoso, el terrorismo, los conflictos armados y muchas otras formas.

La violencia puede tener graves consecuencias para las personas afectadas, tanto a nivel físico como emocional. Puede causar lesiones físicas, discapacidad, trauma psicológico, depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Además, la violencia puede generar un ciclo de violencia continua, ya que las personas que han sido víctimas de violencia a menudo tienen más probabilidades de volverse violentas ellas mismas

Es importante destacar que existen diferentes causas y factores que contribuyen a la violencia, como la desigualdad social, la pobreza, la discriminación, los conflictos de poder, la falta de educación, la falta de oportunidades y la falta de resolución pacífica de conflictos.

La violencia es un problema global que afecta a personas de todas las edades, géneros, razas y culturas. Para combatir la violencia, es necesario promover la educación, la conciencia y la promoción de los derechos humanos, así como fomentar la resolución pacífica de conflictos y construir sociedades justas e igualitarias.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

LA DISCRIMINACIÓN

La discriminación por su parte se refiere al trato injusto, desigual o perjudicial hacia una persona o grupo de personas basado en características como la raza, el género, la religión, la orientación sexual, la discapacidad, el origen étnico, la edad u otras características personales. Es una práctica que niega o limita los derechos y oportunidades de las personas debido a prejuicios, estereotipos o ideas erróneas sobre ciertos grupos.



La discriminación puede manifestarse en diferentes ámbitos de la vida, como el acceso a la educación, el empleo, la vivienda, los servicios de salud, la justicia y la participación en la vida política y social. Puede adoptar diversas formas, desde tratos diferenciados y exclusiones hasta violencia física, verbal o psicológica.

Es importante tener en cuenta que la discriminación no solo se produce de manera individual, sino que también puede estar arraigada en estructuras y sistemas sociales, como el racismo institucionalizado o el sexismo sistémico. Estas formas de discriminación pueden ser más sutiles, pero igualmente dañinas, ya que perpetúan desigualdades y mantienen privilegios para algunos grupos mientras marginan a otros grupos.

La discriminación va en contra de los principios de igualdad, justicia y derechos humanos. Para combatir la discriminación, es necesario promover la conciencia, la educación y la sensibilización sobre los derechos humanos, la igualdad y la equidad. Además, es fundamental implementar políticas y leyes que protejan a las personas contra la discriminación y promover la inclusión y la diversidad en todos los aspectos de la sociedad.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIA Y DISCRIMINACIÓN, ALGUNOS DE LOS CUALES INCLUYEN:

- **Violencia física:** Se refiere al uso de la fuerza física con el objetivo de causar daño, lesiones o incluso la muerte de una persona. Puede manifestarse a través de golpes, patadas, empujones, puñetazos y cualquier otro acto de agresión física.
- **Violencia verbal:** Implica el uso de palabras ofensivas, insultos, amenazas, humillaciones o comentarios denigrantes hacia otra persona. Este tipo de violencia puede ser igualmente perjudicial y tener un impacto negativo en la autoestima y el bienestar emocional.
- **Violencia psicológica o emocional:** Se caracteriza por el uso de tácticas para socavar la autoestima, el control y la manipulación emocional de una persona. Esto puede incluir el hostigamiento constante, la intimidación, el aislamiento, la humillación y la manipulación emocional para ejercer poder y control sobre la víctima.
- **Violencia sexual:** Engloba cualquier forma de agresión sexual, incluyendo la violación, el acoso sexual, el abuso sexual, la explotación sexual y el tráfico de personas con fines sexuales. La violencia sexual es una violación de los derechos humanos y puede tener efectos traumáticos duraderos en las víctimas.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En cuanto a la discriminación, esta se refiere al trato desigual o injusto basado en características como la raza, el género, la religión, la orientación sexual, la discapacidad, el origen étnico, la edad u otras características personales. Algunos ejemplos de discriminación incluyen la discriminación racial, de género, la discriminación por orientación sexual, la discriminación religiosa y la discriminación por discapacidad.



La discriminación puede manifestarse en diversas formas, como el acceso desigual a oportunidades educativas, laborales o de vivienda, la exclusión social, el trato injusto en el sistema de justicia, el acoso y la violencia basada en la discriminación.

Es importante promover la igualdad, el respeto y la tolerancia, y luchar contra todas las formas de violencia y discriminación para construir una sociedad más justa e inclusiva.



LA VIOLENCIA Y DISCRIMINACIÓN EN EL VIH

La violencia y la discriminación relacionadas con el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) son problemas significativos que afectan a las personas que viven con el virus, así como a las personas en riesgo de contraerlo. Estas formas de violencia y discriminación se basan en el estigma y los prejuicios asociados con el VIH.

1. Violencia: Las personas que viven con el VIH a menudo enfrentan violencia física, verbal o psicológica debido a su estado serológico. Pueden sufrir agresiones físicas o ser objeto de amenazas, hostigamiento y abuso verbal. Esto puede provenir de familiares, parejas, amistades, compañeros y compañeras de trabajo o incluso del personal médico.

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

2. Discriminación: Las personas con VIH pueden ser objeto de discriminación en varios aspectos de sus vidas. Pueden enfrentar discriminación en el ámbito laboral, como la pérdida de empleo, la negativa a contratar o la exclusión de oportunidades de ascenso debido a su estado serológico. También pueden ser discriminadas en el acceso a servicios de salud, vivienda, educación y seguro médico

3. Estigma: El estigma social asociado con el VIH puede llevar a la exclusión, el rechazo y la marginalización de las personas que viven con el virus. Este estigma puede estar basado en mitos y desinformación sobre cómo se transmite el VIH, lo que contribuye a la discriminación y a tratar a las personas con desprecio o miedo.

Estas formas de violencia y discriminación tienen graves consecuencias para las personas afectadas por el VIH. Pueden llevar a la falta de acceso a servicios de atención médica y apoyo adecuados, la ocultación del estado serológico por miedo al estigma, el aislamiento social, la depresión y la disminución de la calidad de vida.

Es fundamental abordar la violencia y la discriminación en relación con el VIH a través de la educación, la sensibilización y la promoción de los derechos humanos. Esto implica combatir el estigma y los prejuicios asociados con el VIH, garantizar el acceso equitativo a la atención médica y los servicios de apoyo, y promover la inclusión y la igualdad de oportunidades para las personas que viven con el virus.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



¿HAS OÍDO HABLAR DE LA INTERSECCIONALIDAD?

La interseccionalidad reconoce que las personas pueden experimentar simultáneamente múltiples formas de opresión y discriminación debido a la intersección de diferentes aspectos de su identidad.

Este enfoque pone de manifiesto que las estructuras de poder y las relaciones sociales están entrelazadas y que las desigualdades y las experiencias de discriminación son multifacéticas.

- La interseccionalidad busca visibilizar y analizar estas intersecciones, y busca comprender cómo se entrelazan diferentes sistemas de opresión, como el racismo, el sexismo, la homofobia, la transfobia, la xenofobia y la discriminación basada en la discapacidad, entre otros.
- La importancia de la interseccionalidad radica en que nos permite comprender de manera más completa y precisa las experiencias de opresión y discriminación de las personas, y nos ayuda a desarrollar respuestas y acciones más inclusivas y efectivas para abordar las desigualdades sociales.
- Al reconocer y valorar las intersecciones de la identidad, podemos trabajar hacia una sociedad más justa, inclusiva, equitativa e igualitaria para todas las personas.

LA INTERSECCIONALIDAD Y EL VIH

La interseccionalidad es un enfoque valioso para comprender las complejas formas en que el VIH y la discriminación se entrelazan y afectan a las personas en diferentes contextos. La interseccionalidad en relación con el VIH implica reconocer que las personas con VIH pueden experimentar discriminación y desigualdades adicionales debido a la intersección de su estado de VIH con otros aspectos de su identidad, como género, raza, orientación sexual, clase social, discapacidad, entre otros.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

A CONTINUACIÓN, SE PRESENTAN ALGUNOS EJEMPLOS DE CÓMO LA INTERSECCIONALIDAD PUEDE AYUDARNOS A COMPRENDER MEJOR LAS EXPERIENCIAS DE LAS PERSONAS CON VIH:

GÉNERO Y VIH:

Las mujeres y las personas de género diverso pueden enfrentar desafíos específicos en relación con el VIH. La interseccionalidad considera cómo el género interactúa con el estigma del VIH, el acceso a la atención médica, la violencia de género y otras formas de discriminación que pueden afectar de manera desproporcionada a estas personas.

RAZA Y VIH:

Las personas pertenecientes a grupos raciales o étnicos minoritarios pueden enfrentar barreras adicionales en el acceso a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento del VIH. La interseccionalidad aborda cómo el racismo sistémico y la discriminación racial pueden agravar la desigualdad en el contexto del VIH.

ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO Y VIH:

Las personas LGBTQ+ con VIH pueden enfrentar estigmatización y discriminación debido a la intersección de su orientación sexual, identidad de género y estado de VIH. Esto puede afectar su acceso a servicios de salud, apoyo comunitario y derechos humanos.

CLASE SOCIAL Y VIH:

Las personas en situaciones de pobreza o con menor acceso a recursos pueden enfrentar desafíos adicionales en relación con el VIH, como barreras para acceder a la atención médica, medicamentos antirretrovirales y servicios de apoyo. La interseccionalidad considera cómo las desigualdades socioeconómicas se entrelazan con el VIH y pueden exacerbar la vulnerabilidad y el impacto del virus



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Enfocándonos en el tema de las mujeres la interseccionalidad es especialmente relevante cuando se trata de comprender las experiencias de VIH. Ya que como quizá lo has vivido las mujeres enfrentan una doble carga de discriminación debido a su género y a su estado de VIH. Por ello, es importante tener en cuenta que las experiencias pueden variar en diferentes contextos y culturas.

A continuación, se presentan algunos matices y formas de discriminación que a menudo se observan en relación con las mujeres y el VIH:

- **Estigma de doble moralidad:** Las mujeres con VIH a menudo enfrentan estigmatización y juicios basados en normas de género y doble moralidad sexual. Pueden ser objeto de estigmatización y culpabilización por su estado de VIH, especialmente si se percibe que la infección está relacionada con la actividad sexual o la transmisión vertical a sus hijos.
- **Acceso limitado a servicios de salud sexual y reproductiva:** Las mujeres con VIH pueden enfrentar barreras para acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, como anticoncepción, atención prenatal, servicios de planificación familiar y atención obstétrica. La discriminación basada en el VIH puede llevar a la negación de servicios o la falta de información adecuada sobre opciones de atención.
- **Violencia de género y coerción sexual:** Las mujeres con VIH pueden estar en mayor riesgo de violencia de género y coerción sexual. Pueden enfrentar violencia doméstica, abuso sexual o coerción para tener relaciones sexuales sin protección, lo que puede aumentar la vulnerabilidad a la transmisión y afectar su salud y bienestar.
- **Desigualdades económicas:** Las mujeres con VIH a menudo enfrentan desigualdades económicas debido a su estado de salud y a las barreras relacionadas con el género. Pueden enfrentar dificultades para obtener y mantener empleo, lo que puede llevar a la pobreza, la falta de vivienda y la inseguridad económica.

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- **Estigma en la maternidad y la crianza:** Las mujeres con VIH que son madres o desean serlo pueden enfrentar estigmatización y discriminación en relación con la maternidad y la crianza de hijos. Pueden enfrentar barreras para acceder a servicios de atención prenatal y experimentar el temor de ser separadas de sus hijos o hijas debido a prejuicios y estereotipos asociados con el VIH.
- **Acceso a la prevención del VIH:** Las mujeres pueden enfrentar barreras en el acceso a métodos de prevención del VIH, como el condón interno (conocido como condón femenino), anticonceptivos orales con mayor riesgo de interacciones con los antirretrovirales y la falta de control en la toma de decisiones sexuales en algunas sociedades patriarcales.
- **Violencia obstétrica y discriminación en la atención médica:** Las mujeres con VIH pueden enfrentar discriminación y maltrato en los servicios de salud, especialmente durante el embarazo, el parto y el posparto. Pueden ser sometidas a esterilización forzada, recibir un trato insensible o ser negadas de servicios básicos debido a su estado de VIH.
- **Impacto en la salud mental y emocional:** Las mujeres con VIH a menudo enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión debido a la discriminación y el estigma asociado con la infección. El impacto en la salud mental y emocional puede ser agravado por las desigualdades de género y las múltiples formas de discriminación a las que se enfrentan.
- **Derechos reproductivos y toma de decisiones:** Las mujeres con VIH pueden enfrentar desafíos para ejercer plenamente sus derechos reproductivos y tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva. Pueden enfrentar barreras legales, sociales y culturales que limitan su capacidad para acceder a servicios de aborto seguro, métodos anticonceptivos y atención adecuada durante el embarazo y el parto.



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Es importante destacar que estas formas de discriminación no son exhaustivas y que cada mujer con VIH puede experimentar diferentes matices de acuerdo a su contexto social, cultural y personal. La comprensión de estos matices y la adopción de un enfoque interseccional son fundamentales para abordar las desigualdades y violencias que enfrentan las mujeres con VIH y para trabajar hacia una respuesta inclusiva y efectiva para su salud y bienestar.



IDENTIFIQUEMOS SI HAS VIVIDO ALGÚN TIPO DE VIOLENCIAS DESDE LA INTERSECCIONALIDAD



-
-
-
-

-
-
-
-

1) ¿Cómo crees que tu género influye en tu experiencia como mujer con VIH?

2) ¿Qué impacto crees que tiene tu etnia y / o cultura en tu vivencia del VIH?

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



IDENTIFIQUEMOS SI HAS VIVIDO ALGÚN TIPO DE VIOLENCIAS DESDE LA INTERSECCIONALIDAD



3) ¿De qué manera tu orientación sexual afecta tu experiencia como mujer con VIH?



4) ¿Cómo crees que tu clase social o tu situación económica influyen en tu acceso a la atención médica y el apoyo?



5) ¿Qué otros aspectos de tu identidad crees que son relevantes en tu experiencia como mujer con VIH?

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

Ahora que definimos, la violencia y sus diferentes tipos, es importante hablar de la resolución de conflictos y el uso de herramientas para lidiar con las violencias que permitan empoderar a las mujeres con VIH para promover su bienestar y autonomía. A continuación, se presentan algunas estrategias y herramientas que pueden ser útiles en la resolución de conflictos y la lucha contra las violencias:



- **Conocimiento y educación:** Obtener información precisa y actualizada sobre el VIH, los derechos humanos y las leyes que protegen a las personas con VIH puede ayudar a las mujeres a defender sus derechos y tomar decisiones informadas. La educación también puede ayudar a desafiar estigmas y estereotipos asociados con el VIH.



- **Redes de apoyo y grupos de pares:** Unirse a grupos de apoyo de mujeres con VIH puede proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias, obtener apoyo emocional y aprender de las estrategias de otras mujeres que han enfrentado situaciones similares. Estas redes pueden brindar una sensación de sororidad, autonomía y empoderamiento.



- **Habilidades de comunicación asertiva:** Desarrollar habilidades de comunicación asertiva puede ser útil para expresar de manera clara y respetuosa las necesidades, deseos y límites personales. Las mujeres pueden aprender a negociar y establecer límites en sus relaciones, lo que puede contribuir a prevenir y abordar las violencias.

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDO APLICAR?

- **Búsqueda de apoyo profesional:** Buscar el apoyo de profesionales en el área, como trabajadores y trabajadoras sociales, abogados y abogadas, puede ser fundamental para obtener asesoramiento legal, terapia y apoyo emocional en situaciones de violencia o conflicto. El personal profesional puede brindar orientación y ayudar a desarrollar estrategias para abordar las violencias.
- **Autonomía económica:** Fortalecer la independencia económica puede ser un factor importante para enfrentar situaciones de violencia. Esto puede incluir el acceso a programas de capacitación laboral, oportunidades de empleo, microcréditos u otros recursos que promuevan la autonomía financiera.
- **Denuncia y acceso a la justicia:** En casos de violencia, es fundamental conocer los mecanismos legales disponibles para denunciar y buscar justicia. Esto implica informarse sobre las leyes y los recursos disponibles en el país, así como el acceso a servicios legales gratuitos o de bajo costo.
- **Defensa de derechos:** Participar en actividades de defensa de derechos y movimientos sociales puede contribuir a generar conciencia sobre las violencias y presionar por cambios políticos y sociales que protejan los derechos de las mujeres con VIH. Unirse a organizaciones locales o nacionales de mujeres, grupos de derechos humanos o campañas de sensibilización puede ser una forma efectiva de abogar por el cambio.

Recuerda que cada situación es única y que las estrategias y herramientas pueden variar según el contexto y las necesidades individuales. Es fundamental buscar apoyo y asesoramiento especializado para abordar situaciones específicas de violencia y conflicto



IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

La resolución de conflictos y el uso de herramientas para lidiar con las violencias son importantes para las mujeres con VIH por varias razones:

- **Protección de los derechos humanos:** Las mujeres con VIH tienen derecho a vivir libres de violencia y discriminación. La resolución de conflictos y el uso de herramientas para enfrentar las violencias les permite reclamar y proteger sus derechos humanos, incluido el derecho a una vida libre de violencia y a recibir atención médica adecuada.
- **Empoderamiento personal:** La resolución de conflictos y el uso de herramientas para lidiar con las violencias contribuyen a fortalecer la comunidad de mujeres con VIH. Al compartir experiencias y conocimientos, se generan redes de apoyo y sororidad entre las mujeres, lo que les brinda un sentido de pertenencia y apoyo mutuo.
- **Promoción del bienestar:** Al abordar los conflictos y las violencias, las mujeres con VIH pueden mejorar su bienestar físico, emocional y social. Al utilizar herramientas para enfrentar las violencias, se reducen los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y se fomenta una mayor estabilidad emocional y mental. Esto tiene un impacto positivo en su calidad de vida en general.
- **Prevención de futuras violencias:** Al adquirir habilidades de resolución de conflictos y herramientas para enfrentar las violencias, las mujeres con VIH pueden ser capaces de identificar y prevenir situaciones de violencia en el futuro. Pueden desarrollar una mayor conciencia de sus derechos, reconocer los signos de violencia y tener estrategias para responder de manera segura y efectiva.

10. CONCLUSIONES

Ha sido un largo camino para llegar a la materialización de este manual, el cual ha requerido de un ejercicio de reflexión y de auto sensibilización, de conocimiento e interacción con las personas, y muy importante, un trabajo enfocado en lo que las mujeres con VIH necesitan conocer para enfrentar con más y mejores argumentos la carga afectiva y emocional que acompaña al VIH.

A lo largo del manual pudimos establecer estrategias que nos ayudan a conocernos mejor, a identificar cómo nos sentimos, qué tanto sabemos y desconocemos del VIH, y por supuesto, descubrimos que el VIH no es el fin de la vida, no significa muerte, por el contrario, es una oportunidad para mejorar, para recuperar la salud mental, para contactar con nuestros afectos y saber cómo manejarlos para hacer frente a la adversidad de una manera más efectiva y saludable, sabiendo que no estamos solas, que hay y siempre habrá quien pueda brindarnos su apoyo cuando lo necesitemos.

Ante los resultados que cada una obtenga después de leer este trabajo, no nos queda más que agradecerte por ser parte de este manual y felicitarte por estar dispuesta a hacer frente a las dificultades y salir adelante. A ti que has tenido la confianza para leernos y acompañarnos a lo largo de estas páginas, a ti que eres una mujer fuerte y determinada a quien el VIH no la detendrá en su proyecto de vida, a ti que tienes todo lo necesario para vivir, ser feliz y amarte a ti misma y a los demás.

La autoestima, la salud y la calidad de vida no es algo que se compra en la tienda de la esquina, es algo que se trabaja y que puede ser alcanzado, y para ello esperamos que no desesperes, no te rindas y no te calles, eres lo más valioso que puedes tener, además no estás sola, tienes a tus seres amados y a personas como nosotras que siempre estaremos dispuestas a dar lo mejor de nosotras pensando en tu beneficio.



POR LA SALUD PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL DE LAS MUJERES ;TODAS NOS QUEREMOS, Y NOS QUEREMOS BIEN!

11. ANEXOS

¿QUIERES SABER CUÁL FUE LA INFORMACIÓN QUE SOLICITAMOS A LAS MUJERES ENCUESTADAS?

A continuación, te presentamos la encuesta que utilizamos para conocer el sentir y vivencia de mujeres después de enterarse de su diagnóstico.

CUESTIONARIO

El propósito de este cuestionario es obtener datos de utilidad para la realización de un Manual de atención psicoemocional para mujeres con diagnóstico de VIH. Este cuestionario es totalmente anónimo y confidencial, por lo que se recomienda total sinceridad al contestar.

Por favor, responda la siguiente información:

1. Edad: _____ años

2. Ocupación: _____

3. Fecha aproximada de diagnóstico: _____

1. En general ¿Cómo calificaría su estado de ánimo? (Marque sólo una opción).

Excelente Bueno Promedio Malo Muy malo

2. En general ¿Cómo calificaría su salud mental? Entendiendo salud mental como el estado de bienestar emocional, psicológico y social en una persona. (Marque sólo una opción).

Excelente Bueno Promedio Malo Muy mala

3. ¿Cuáles fueron las principales emociones que sintió cuando le informaron sobre su diagnóstico positivo? (Marque las opciones que sean necesarias).

Miedo Tristeza Angustia Enojo Todas

4. ¿Con qué frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque sólo una opción).

Calma y tranquilidad:

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

ANEXOS

Energía:

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

Enojo:

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

5. ¿Qué tan seguido expresa sus sentimientos? (Marque sólo una opción).

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

6. ¿Se ha sentido particularmente triste durante más de dos semanas seguidas?

Sí No

7. ¿Se le ha dificultado cumplir con sus actividades diarias durante las últimas cuatro semanas?

Sí No

8. ¿Ha sufrido discriminación o rechazo en las siguientes áreas de su vida? (Marque las opciones que sean necesarias).

Familia Trabajo Lugares Públicos Pareja Amistades

Atención Médica Hospital Escuela Servicios Públicos

Otro: _____

9. ¿Conoce los derechos humanos de las personas con VIH?

Sí No

10. ¿Con qué frecuencia piensa en el rechazo existente hacia las personas con VIH? (Marque sólo una opción).

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

11. ¿Evita contarles a las demás personas que tiene VIH? (Marque sólo una opción).

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

12. ¿Mantiene buenas relaciones con los demás? (Marque sólo una opción).

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

ANEXOS

13. ¿Le ayuda hablar con otras personas que se encuentran en una situación similar a la suya?

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

14. ¿Se encuentra satisfecha con las actividades cotidianas que realiza actualmente?

Nunca De vez en cuando La mayor parte del tiempo Siempre

15. ¿Qué tanto se ha visto afectada su vida sexual a partir del diagnóstico por VIH?

Nada Poco Mucho Demasiado

16. ¿Qué considera que es lo más difícil de vivir con VIH?

17. ¿Qué considera que es lo más importante que debe saber una persona recién diagnosticada con VIH?

18. ¿Hay alguna estrategia o actividad que le compartiría a una persona con un diagnóstico reciente? (que le haya sido útil para cuidar de su salud mental y/o para enfrentar las emociones que le generó su diagnóstico).

Ahora, te presentamos los resultados obtenidos...

ANEXOS

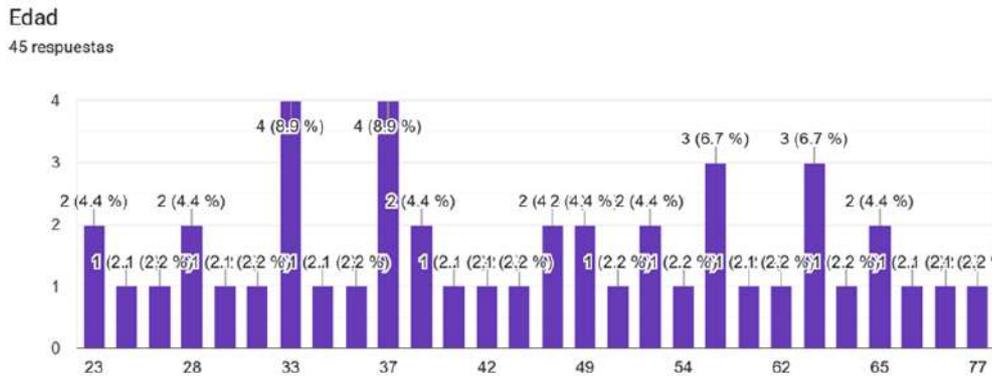
DATOS DEMOGRÁFICOS

Total de mujeres encuestadas: 45.

Promedio de edad del grupo: 45.95 años.

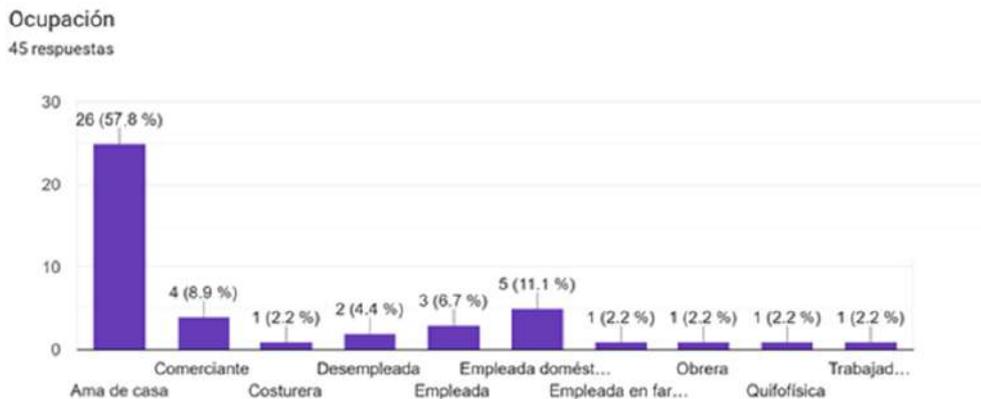
Edades de las encuestadas en años:

77 (1), 72 (1), 68 (1), 65 (2), 64 (1), 63 (3), 62 (1), 59 (1), 57 (3), 54 (1), 53 (2), 51 (1), 49 (2), 47 (2), 46 (1), 42 (1), 41 (1), 38 (2), 37 (4), 36 (1), 35 (1), 33 (4), 32 (1), 31 (1), 28 (2), 27 (1), 24 (2), 23 (1).



Ocupación:

Hogar (26), Trabajadora sexual (1), Desempleada (2), Quirofísica (1), Empleadas (15), de las cuales: doméstica (5), comerciante (4), farmacia (1), fábrica (1), costurera (1), sin especificar (3).



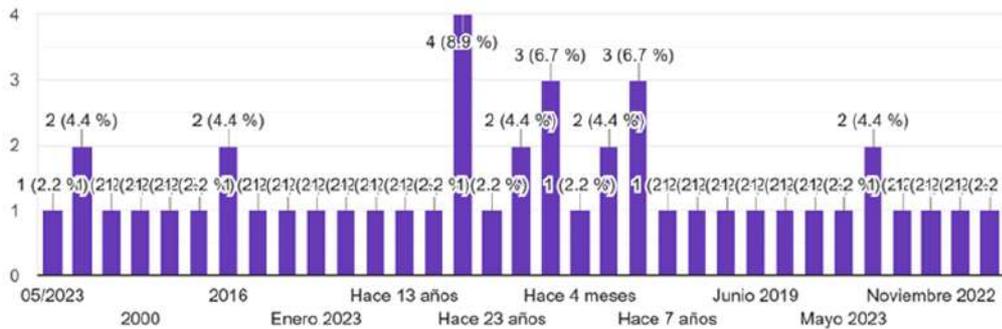
ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

Fechas aproximadas de los diagnósticos de las encuestadas:

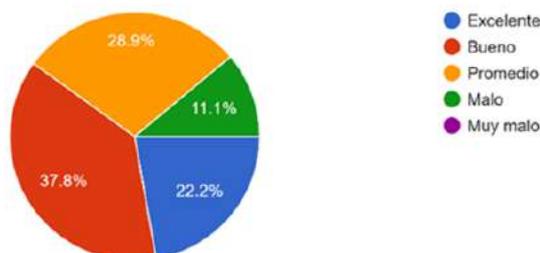
30 años (2), 23 años (3), 22 años (1), 19 años (1), 18 años (1), 13 años (2), 11 años (1), 9 años (1), 7 años (3), 6 años (4), 5 años (2), 4 años (5), 3 años (2), 2 años (4), 1 año y 6 meses (1), 1 año (3), 8 meses (1), 7 meses (1), 6 meses (1), 4 meses (2), 1 mes (2), no recuerda (2).

Fecha de diagnóstico
45 respuestas



- 2 mujeres con diagnóstico menor a un 1 mes.
- 3 mujeres con diagnósticos de más de 1 mes hasta 6 meses.
- 5 mujeres con diagnósticos de más de 6 meses hasta 1 año.
- 14 mujeres con diagnósticos de más de 1 año hasta 5 años.
- 8 mujeres con diagnósticos de más de 5 años hasta 10 años.
- 11 mujeres con diagnósticos de más de 10 años.
- 2 no respondieron

1 En general ¿Cómo calificaría su estado de ánimo? (Marque sólo una opción).
45 respuestas

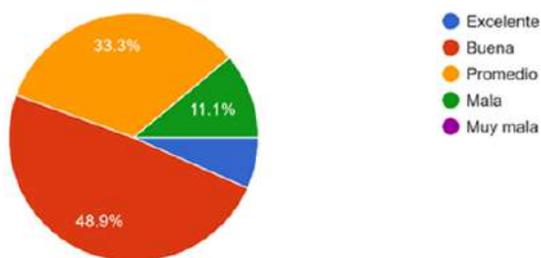


ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

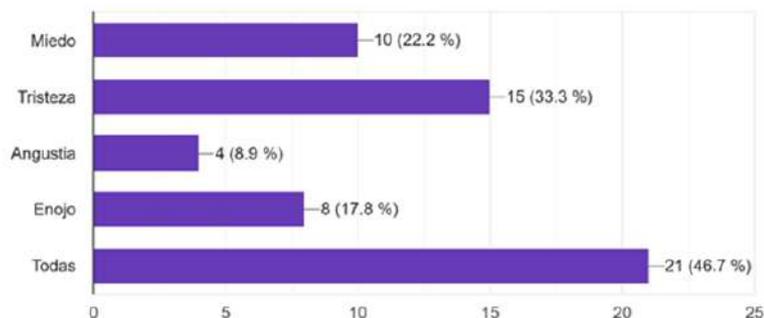
2 En general ¿Cómo calificaría su salud mental? Entendiendo salud mental como el estado de bienestar emocional, psicológico y social en una persona. (Marque sólo una opción).

45 respuestas



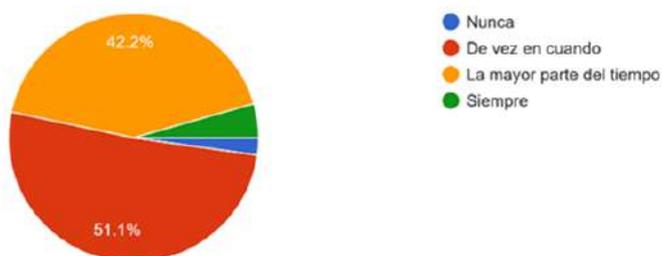
3 ¿Cuáles fueron las principales emociones que sintió cuando le informaron sobre su diagnóstico positivo? (Marque las opciones que sean necesarias).

45 respuestas



4.1 ¿Con qué frecuencia experimenta calma y tranquilidad?

45 respuestas

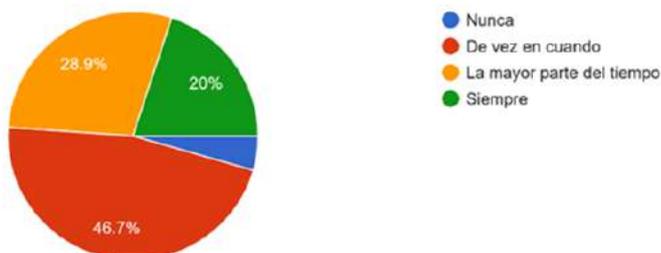


ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

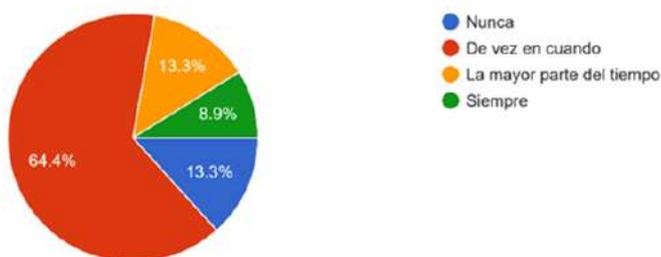
4.2 ¿Con qué frecuencia experimenta energía?

45 respuestas



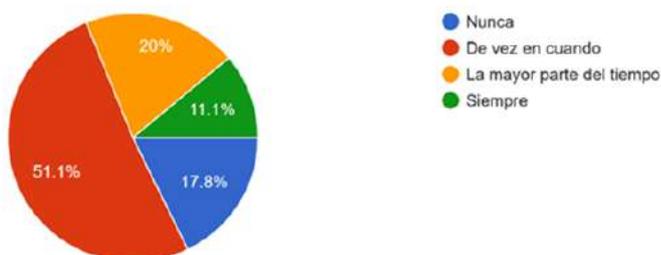
4.3 ¿Con qué frecuencia experimenta enojo?

45 respuestas



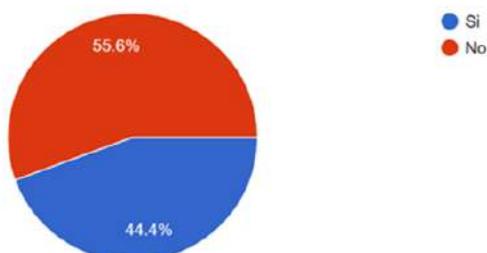
5 ¿Qué tan seguido expresa sus sentimientos? (Marque sólo una opción).

45 respuestas



6 ¿Se ha sentido particularmente triste durante más de dos semanas seguidas?

45 respuestas

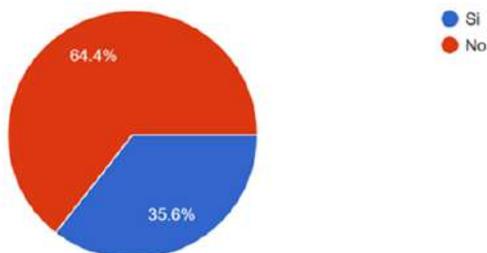


ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

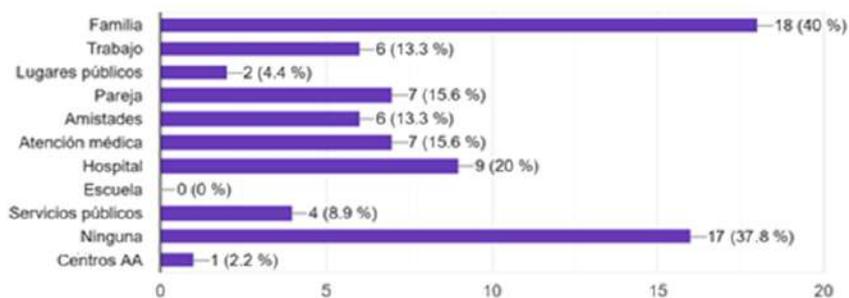
7 ¿Se le ha dificultado cumplir con sus actividades diarias durante las últimas cuatro semanas?

45 respuestas



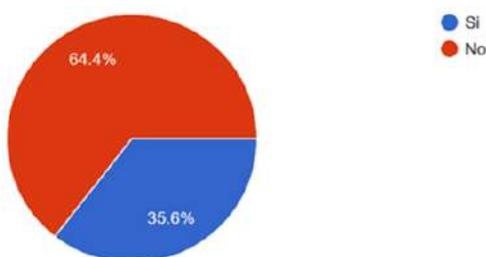
8 ¿Ha sufrido discriminación o rechazo en las siguientes áreas de su vida? (Marque las opciones que sean necesarias).

45 respuestas



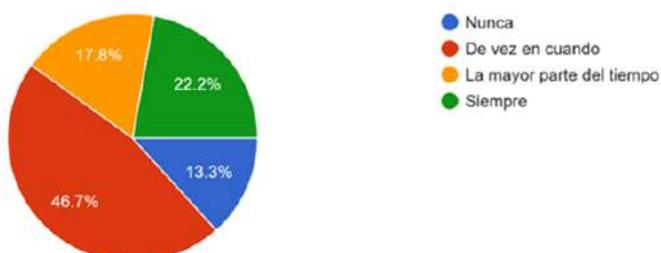
9 ¿Conoce los derechos humanos de las personas con VIH?

45 respuestas



10 ¿Con qué frecuencia piensa en el rechazo existente hacia las personas con VIH? (Marque sólo una opción).

45 respuestas

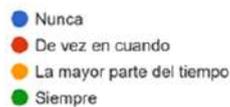
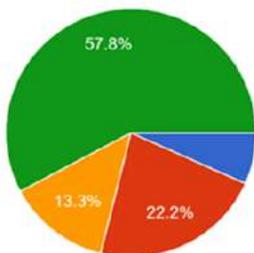


ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

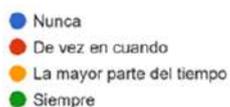
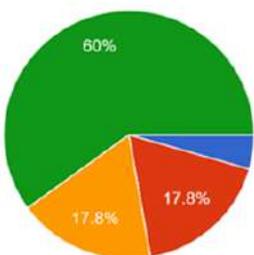
11 ¿Evita contarles a las demás personas que tiene VIH? (Marque sólo una opción).

45 respuestas



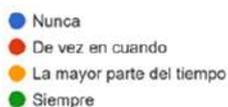
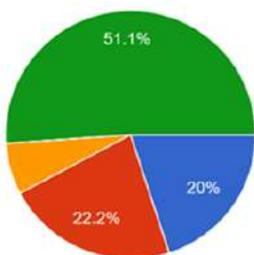
12 ¿Mantiene buenas relaciones con los demás? (Marque sólo una opción).

45 respuestas



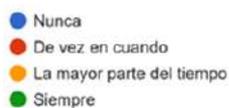
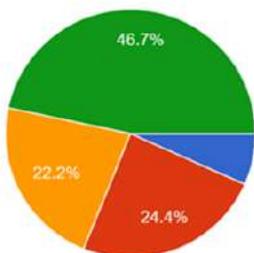
13 ¿Le ayuda hablar con otras personas que se encuentran en una situación similar a la suya?

45 respuestas



14 ¿Se encuentra satisfecha con las actividades cotidianas que realiza actualmente?

45 respuestas

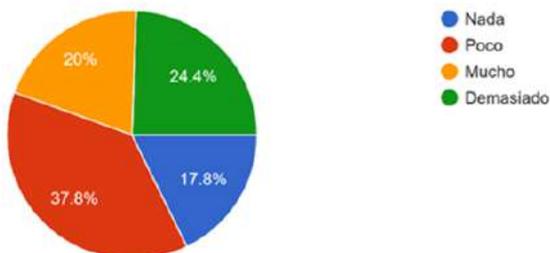


ANEXOS

DATOS DEMOGRÁFICOS

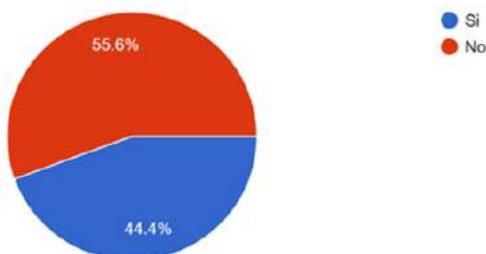
15 ¿Qué tanto se ha visto afectada su vida sexual a partir del diagnóstico por VIH?

45 respuestas



6 ¿Se ha sentido particularmente triste durante más de dos semanas seguidas?

45 respuestas



7 ¿Se le ha dificultado cumplir con sus actividades diarias durante las últimas cuatro semanas?

45 respuestas

