

05

FORMAS DE AFRONTAR EL ESTIGMA

Las personas con el VIH podemos hacer frente al estigma de diversas formas. Decidir usar unas u otras estrategias depende de cada situación, puesto que todas tienen sus ventajas e inconvenientes.

Un primer grupo de estrategias que se pueden usar tienen el objetivo de que quien te ha rechazado cambie su forma de actuación. Entre ellas está la posibilidad de que puedas hablar con quien que te ha tratado de forma injusta o diferente y pedirle que cambie su forma de actuar. Generalmente para utilizar esta estrategia es bueno que te comuniques con asertividad, es decir, expresando tu opinión y sentimientos y defendiendo tus derechos sin agresividad. El apoyo de pares y de otros/as profesionales puede ayudarte a mejorar tus habilidades de comunicación y tu asertividad.

Si estás viviendo una situación de discriminación o de vulneración de tus derechos también tienes diferentes medios y procedimientos legales para protegerte. Si estás en esta situación busca apoyo y asesoramiento para valorar si te decides por este tipo de acción. Existen asociaciones que te pueden dar información y asesoramiento legal. Además hay personas con el VIH que prefieren usar algunas estrategias que sirvan también para mejorar la situación de todo el colectivo que vive con el VIH, es decir para que disminuya el sentimiento de rechazo y la discriminación de todas las personas con el VIH en conjunto. La principal manera es implicarse en el mundo asociativo y abogar por la defensa de los derechos de las personas con el VIH a través de diferentes acciones. Estas personas generalmente tienen un mayor crecimiento personal y sienten una mayor autorrealización. Sin embargo, es cierto, que esto conlleva la necesidad de dedicar tiempo y energía a estas tareas. Puedes preguntar al par que te apoya por las ventajas de este tipo de actuaciones y valorar si algún día te interesaría implicarte.

06

También puedes usar otras otras estrategias que te ayuden a regular tus emociones. Las técnicas de pensamiento positivo son muy útiles, así como aquellas que sirven para reducir el estrés como la relajación, meditación, o el yoga por ejemplo. Asimismo, una estrategia muy útil y con grandes beneficios en tu bienestar es el apoyo de otras personas. Además de la familia y de los amigos/as, puede serte de utilidad ponerte en contacto con alguna asociación que tenga grupos u otras actividades con personas con el VIH.

Finalmente, existen estrategias que sirven para evitar ser rechazado/a o discriminado/a. Estas incluyen el hecho de ocultar que se tiene el VIH o evitar las personas o situaciones en las que pienses que puedes ser rechazado/a. Estas estrategias es bueno usarlas cuando se tenga claro que hay una alta probabilidad de que te vayan a rechazar. El miedo al rechazo, como ya se ha mencionado antes, a veces sobre dimensionado, lleva a muchas personas con el VIH a vivir ocultas y aisladas y a auto-excluirse, evitando actividades y situaciones que son necesarias para vivir una vida de calidad (reuniones sociales, trabajo, pareja, etc.). Por eso, está demostrado que a largo plazo estas estrategias perjudican la salud física y psicológica y por tanto la calidad de vida.



¡Ocultar que se tiene EL VIH lleva a muchas personas a vivir ocultas, aisladas y a auto-excluirse!

07

ALGUNAS FORMAS DE HACER FRENTE CON ÉXITO AL RECHAZO

Si has sufrido rechazo o discriminación, puedes intentar cambiar la situación:

Pidiendo de forma asertiva a quien te ha rechazado que cambie su forma de actuar

Poniendo en marcha alguna reclamación o actuación jurídica si te han discriminado

Buscando apoyo de profesionales u ONG para que te asesoren sobre cómo defenderte

Implicándote en ONG que trabajan para defender los derechos de las personas con el VIH

Puedes también utilizar estrategias para sentirte mejor:

Busca alguna forma de regular tus emociones. Existen muchas técnicas que pueden ayudarte: distraerte con lo que te guste, relajarte de diversas formas, buscar pensamientos positivos, etc.

Busca el apoyo de personas queridas para compartir la experiencia y tus sentimientos

Busca apoyo profesional o de pares

08

LA RESILIENCIA

La resiliencia es un proceso que ocurre cuando una persona se enfrenta a una adversidad y es capaz de sobreponerse, adaptarse y experimentar un crecimiento personal. Personas que han sobrevivido a traumas físicos o con enfermedades crónicas, a menudo relatan haber encontrado un significado positivo a su experiencia y verla como algo que les ha aportado beneficios y aprendizaje. Esto ocurre también con el VIH aunque el proceso es más difícil por los desafíos sociales que tiene esta infección. Sin embargo, las personas con el VIH que llegan a experimentar este crecimiento personal tienen mejor salud y calidad de vida. Desarrollar resiliencia es importante porque marca la diferencia entre sucumbir a la enfermedad o adaptarse y crecer viviendo con el VIH.

Para recorrer el camino hacia la resiliencia, es decir, adaptarte al VIH y experimentar crecimiento personal, hay varios pasos importantes. Lo primero será buscar la motivación interna suficiente para vivir y buscar el apoyo de otras personas. Revelar que tienes el VIH a personas que merezcan la pena y que te apoyen es un paso fundamental hacia el crecimiento, así como buscar apoyo para mejorar tu autoestima y disminuir los síntomas de auto-estigma que puedas tener. También es importante que te cuides física y psicológicamente, dado que así controlarás tu salud. Tus cuidados, buscar el apoyo de otras personas e ir adquiriendo conocimientos sobre tu proceso de salud te ayudarán a recuperar el control de tu propia vida. Finalmente, implicarte activamente en la defensa de tus derechos y de los/as demás puede ser determinante de que logres ser una persona con el VIH que se ha adaptado y ha crecido con su experiencia.

DESAFÍOS SOCIALES DE VIVIR CON EL VIH: ESTIGMA Y RESILIENCIA



01

DESAFÍOS SOCIALES SOCIALES DE VIVIR CON VIH: ESTIGMA Y RESILIENCIA

EL ESTIGMA ASOCIADO AL VIH EXISTENTE EN ESPAÑA

Estudios realizados por la Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida muestran que todavía existen prejuicios en la población española hacia las personas con el VIH. Aunque es importante señalar que las actitudes han mejorado en los últimos años y que no todas las personas rechazan por igual ni con la misma intensidad. De manera general podríamos decir que aproximadamente un 29% de la población intentaría evitar el contacto con una persona con el VIH. El porcentaje de personas con actitudes discriminatorias más graves no supera el 14%. Las personas con actitudes más negativas son personas de mayor edad, con creencias más conservadoras y también con un menor nivel educativo.

El hecho de que el VIH sea una infección estigmatizada depende de una serie de circunstancias. Una de las más importantes es que todavía hay bastantes personas en la sociedad que tienen creencias equivocadas sobre la forma en que se transmite el VIH y piensan que se pueden infectar por prácticas como beber del mismo vaso o utilizar el mismo baño. También el hecho de que el VIH haya sido una infección grave, que estuvo asociada con la muerte de forma estrecha en los primeros años, influye en que la población tenga miedo y prefiera mantenerse apartada de las personas con el VIH. Además, una parte de la población (aproximadamente entre un 15 y 17%) culpabilizan a las personas con el VIH por haber contraído la infección. Esto es así porque sigue habiendo estereotipos (es decir que se sigue pensando que el VIH solamente afecta a ciertos

02

grupos de personas) y porque se sigue moralizando sobre cuestiones relacionadas con el sexo o con las drogas. Finalmente, se ha visto que el contacto de la población con personas con el VIH es muy bajo, es decir, que casi nadie conoce a ninguna persona con el VIH. Los estudios muestran que si hubiera un mayor contacto la población podría aumentar su nivel de conocimiento y vencer sus miedos y prejuicios. Lo cierto, es que muchas personas con el VIH ocultan su condición precisamente para protegerse de un posible rechazo, lo que hace difícil que exista ese contacto.

EL AUTO-ESTIGMA Y LA AUTOESTIMA

Debido al estigma asociado al VIH, muchas personas que viven con la infección interiorizan o hacen suyas las creencias y las reacciones negativas que tiene parte de la sociedad hacia el VIH, y desarrollan sentimientos negativos sobre sí mismas. Se pueden sentir culpables, deprimidas, tener sentimientos de inferioridad, vergüenza, miedo extremo a sentirse rechazadas, miedo a establecer relaciones afectivas o sexuales por temor al rechazo o a la transmisión del VIH, etc.

Es importante saber que estos sentimientos son producto de los pensamientos y creencias negativas que una persona con el VIH puede tener debido a lo que sabe, lo que ha oído, lo que han dicho o lo que ha experimentado sobre el estigma asociado al VIH. Además, hay personas con el VIH que tienen una percepción equivocada del grado de rechazo que hay en la sociedad y a menudo piensan que es mayor de lo que en realidad es. Este pensamiento les lleva a concluir de forma equivocada que no tienen ninguna posibilidad de establecer relaciones basadas en la aceptación y en el respeto. Son estos pensamientos los que influyen en que se tengan esos sentimientos negativos sobre sí mismos. La realidad es otra puesto que una persona con el VIH no es culpable, ni

03

es inferior a nadie, ni debe sentir vergüenza por motivo de la infección. El VIH es un problema de salud, no una característica de personalidad de la que avergonzarse.

El auto-estigma (o estigma internalizado) tiene consecuencias negativas importantes en las personas con el VIH, porque pueden afectar negativamente a su salud física, psicológica y calidad de vida. Así pues, es importante tratar de detectarlo y afrontarlo. Si detectas alguno de sus síntomas pide ayuda a tu educador/a de pares o a algún/a profesional.

En cualquier caso, siempre es de utilidad darse auto-mensajes positivos. Aquí tienes algunos ejemplos, aunque es bueno que busques los tuyos propios:

EJEMPLOS DE AUTO-MENSAJES POSITIVOS

Es normal que tengan miedo por ignorancia

Seguramente no he hecho nada que ellos/as no hayan hecho

Si alguien me rechaza por tener el VIH probablemente esa persona no merezca la pena

No necesito que todo el mundo me quiera

También existe gente que no rechaza a las personas con el VIH, así que debo rodearme de quienes me den afecto

Tengo vida y ganas de vivirla

Hay muchas cosas que puedo hacer

Soy una persona digna de amor

04

El auto-estigma y la baja autoestima están muy relacionados. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros y nosotras mismas. La alta autoestima se asocia a sentimientos de valía personal y de respeto a uno o a una misma. La autoestima se desarrolla desde la infancia y en ella influyen situaciones complicadas que podemos estar atravesando. Los síntomas de la baja autoestima incluyen autocrítica excesiva, dependencia, excesiva necesidad de aprobación, desesperanza, depresión, culpa, ansiedad, aislamiento, abandono, entre otros muchos síntomas y sentimientos.

Si detectas que tienes algunos de estos síntomas de baja autoestima sería bueno que buscaras apoyo de profesionales y de pares puesto que hay métodos para mejorarla.

ALGUNAS FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

Convierte tus pensamientos negativos en positivos (por ejemplo “no puedo hacer nada” “tengo éxito cuando me lo propongo”)

No pienses que porque hayas tenido experiencias negativas todas van a ser igual en el futuro

Céntrate en lo positivo

Hazte consciente de los logros o éxitos que has tenido en la vida

No te compares con otras personas, todos/as somos diferentes y tenemos cualidades distintas

Confía en ti mismo/a y actúa de acuerdo a lo que pienses sin preocuparte por la aprobación de los/as demás

Acéptate cómo eres

Esfuézate siempre por mejorar



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida