



Coordinadora Estatal de Vih-Sida



**MUJERES POSITIVAS**  
Proyecto para la  
prevención y la  
mejora de la calidad  
de vida de las  
mujeres que viven  
con el VIH y el sida.



Coordinadora Estatal de VIH-Sida



## JUSTIFICACIÓN

Este proyecto está destinado a la prevención positiva y la mejora de la calidad de vida de las mujeres que viven con el VIH y el sida, a través la realización de actividades formativas.

La prevención positiva es una modalidad de ayuda a personas que han contraído la infección, cuyos mensajes están dirigidos a proteger su salud, evitar contraer nuevas ITS, retrasar el progreso de la infección y evitar la transmisión del VIH a otras personas.

Las estrategias para la prevención positiva no funcionan por separado; funcionan cuando se combinan. Prevención, tratamiento, cuidados y apoyo forman un continuo interrelacionado.

Es importante considerar a las personas que viven con el VIH, en este caso, las mujeres con infección por el VIH, con capacidad para tomar decisiones sobre su salud y sobre su cuidado.

Para ello es importante que cuenten con espacios formativos y de intercambio de experiencias donde se aborden cuestiones relacionadas con la infección por el VIH y cómo ésta repercute en sus vidas, desde el plano físico psíquico y social.

Para la realización de este proyecto se ha conseguido financiación a través de la convocatoria de subvenciones a entidades de cualquier titularidad, sin ánimo de lucro, destinadas a la financiación de programas de prevención y control de la infección por VIH y sida para el año 2015, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Favorecer la prevención y la mejora de la calidad de vida de las mujeres que viven con el VIH y el sida.

### Objetivos específicos

- Ofrecer estrategias que promuevan un mayor control y poder de decisión sobre cuestiones relativas a la salud de las mujeres que viven con el VIH.
- Fomentar las habilidades personales en mujeres con infección por el VIH y el sida para la mejora de su calidad de vida.
- Facilitar espacios de formación e de intercambio de experiencias con mujeres con el VIH.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

El proyecto consiste en la realización de sesiones formativas para mujeres que viven con la infección por el VIH.

Inicialmente en el proyecto estaban incluidas cuatro sesiones formativas, pero debido a la reducción presupuestaria únicamente se van a poder desarrollar dos.

### 1.- Salud sexual y VIH

Las mujeres con el VIH presentan en ocasiones trastornos asociados a la sexualidad que afectan en gran medida a su calidad de vida y a su salud psíquica y emocional.

De ahí la necesidad de ofrecer espacios para dar respuesta a dudas, dificultades y necesidades que les pueden surgir a las mujeres con VIH, como, entre otros, el temor a establecer relaciones por miedo a transmitir el virus a otras personas o reinfectarse a sí mismas, el temor a la intimidad, a ser rechazadas, dificultades en las relaciones sexuales, problemas con la imagen corporal, sentimientos de culpa e inseguridad, la anticoncepción en las diferentes etapas de la vida, la violencia de género incluyendo la violencia sexual, la identidad sexual y de género, los conflictos y/o malestares en la vivencia de las opciones y orientaciones sexuales, y también aquellas otras dificultades relacionadas con la erótica sexual, la comunicación y los afectos.



## 2.- Aspectos emocionales de las mujeres con el VIH

La complejidad de la infección, el prolongado tiempo de evolución y las diferentes situaciones clínicas hacen que se produzcan con frecuencia alteraciones en la situación anímica.

Algunos estudios sugieren que un estado emocional disfuncional puede tener importantes consecuencias sobre el estado físico de las personas afectadas, estableciendo un vínculo entre el estado mental y la progresión de la enfermedad.

Las características del proceso de Focusing, parten de premisas y consideraciones de eficacia comprobada por diversos estudios en diferentes campos de aplicación. Uno que está en fase de expansión por los buenos resultados que consigue, es la utilización del método en el área de la salud: se aplica en oncología, en el tratamiento del dolor y las enfermedades crónicas, así como para reducir el estrés.

Esta aplicación, genera mejores estrategias de afrontamiento, como pueden ser el control del dolor o la toma de decisiones.

### DESTINATARIAS:

Mujeres con infección por el VIH. Las participantes podrán ser personal técnico contratado, voluntario o usuarias de las entidades miembros de CESIDA.

### CALENDARIO:

Sesión formativa sobre Salud sexual y VIH	16 de noviembre de 2015
Sesión formativa sobre aspectos emocionales de las mujeres con el VIH	8 de febrero de 2016

