



Autocuidado y mujeres con VIH: por una mejor calidad de vida

Importancia del autocuidado

Incorporar el autocuidado en la vida diaria y nuestros planes personales reduce la ansiedad, la depresión y el estrés. También aumenta el nivel de energía y la concentración, minimiza la frustración y el enojo; e incrementa el bienestar emocional.

Para las mujeres con VIH el autocuidado es clave en tanto les ayuda a mantenerse saludables, manejar sus emociones, y fomentar el bienestar en las distintas esferas de sus vidas (familia, comunidad, trabajo, institucional, activismo, etc.) .

Aumenta la autoestima y la autovaloración.

Refuerza el bienestar emocional y mental.

Mejora la salud física y previene el agotamiento.

Fortalece las relaciones interpersonales saludables.

Autocuidado y resiliencia

El autocuidado fortalece la resiliencia, es decir, nuestra capacidad para navegar eficazmente en momentos de adversidad; y alcanzar un estado de balance.

Ser resiliente no significa que no experimentemos estrés ni situaciones difíciles, más bien, ser capaces de manejar nuestras reacciones y respuestas a los retos; y crecer después de un desafío.

Fortalecer la resiliencia y el autocuidado colectivo en las organizaciones y grupos de mujeres con VIH ayuda a resolver los problemas a medida que surgen, darse apoyo mutuo y mejorar el trabajo grupal.

Resiliencia colectiva de las mujeres con VIH

Cuidar de una misma y promover que las otras compañeras se cuiden.

Construir y usar una red de apoyo y acompañamiento emocional, individual y grupal.

Establecer límites como parte del autocuidado y el respeto por nosotras mismas.

El autocuidado colectivo debe ser una prioridad.

Las mujeres con bienestar físico y emocional tienen más posibilidades de darse poder para estar firmes, disfrutar relaciones interpersonales equitativas y saludables, proteger el espacio físico y personal y asumir responsabilidad de si mismas. Participar en un grupo de apoyo puede ser componente importante de los planes individuales y colectivos de autocuidado.

ICW Latina



Comunidad Internacional de Mujeres viviendo con VIH SIDA



Bibliografía: S Bernstein, 2024; DHHS, Luciano D, 2024

Julio 2024