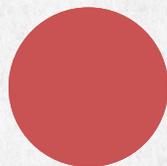


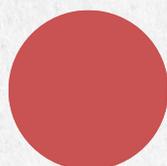


# AUTOESTIMA SALUDABLE: BENEFICIOS PARA LAS MUJERES CON VIH

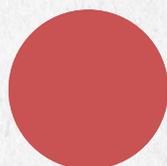
Una buena autovaloración nos hace más seguras, más capaces y más libres. Nos permite dar pasos hacia adelante para conseguir nuestras metas y desarrollar nuestras capacidades.



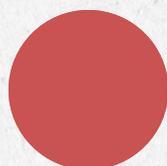
Mejora la capacidad para reconocer nuestras capacidades, conocimientos, destrezas, virtudes; y nuestras áreas de mejora.



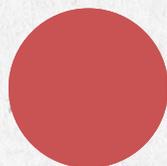
Nos permite utilizar estilos de afrontamiento positivos para gestionar situaciones estresantes y los desafíos de la vida.



Ayuda a manejar sentimientos de ansiedad, desesperanza, desesperación, dudas, miedo, soledad, vergüenza; y estar a gusto con quienes somos y nuestra forma de ser.



Mitiga los efectos del estigma y las múltiples discriminaciones por: ser mujer, vivir con VIH, la edad y otros aspectos de nuestras identidades.



Apoya la construcción de relaciones sociales saludables, a decidir por nosotras mismas; y defender nuestros derechos.

**Sin bienestar emocional no hay salud ni desarrollo humano.**

ICW Latina



Comunidad Internacional de  
Mujeres viviendo con VIH SIDA



INTEGRATIVA  
ONLINE

Junio 2024

**Web:** <https://integrativa-online.com/>

**CE:** [info@integrativa-online.com](mailto:info@integrativa-online.com)

**WhatsApp:** +504 3378-6414 (para agendar una cita o consulta de acompañamiento psicológico)

Bibliografía: Morenike Oluwatoyin Folayan et al, 2022; The Well Project, 2023; Samuels S & Dale SK, 2023.