

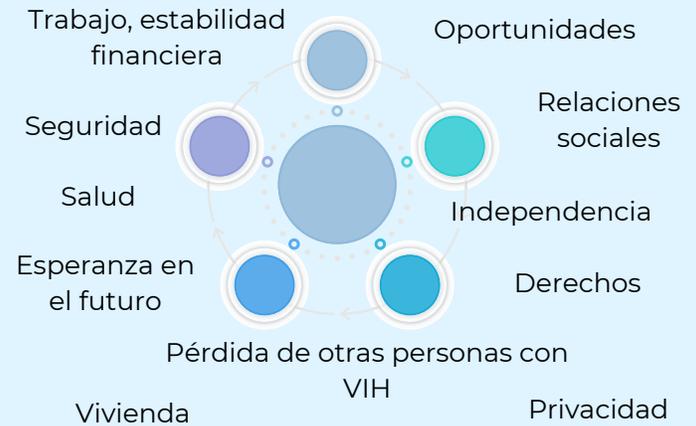
Los múltiples rostros del duelo en mujeres con VIH

Ser mujer y vivir con VIH: dolor, traumas y resiliencia

Recibir un diagnóstico positivo de VIH puede ser una experiencia que cambie la vida y afecte el bienestar emocional de las mujeres. Suele implicar el afrontar situaciones dolorosas y estresantes. A veces resulta difícil revelar el estado serológico a seres queridos, amistades, compañeras (os) de trabajo u otras personas.

Además de vivir con VIH, muchas experiencias de vida de las mujeres (discriminación, violencia) pueden desencadenar una respuesta de duelo.

Posibles pérdidas vinculadas al hecho de vivir con VIH



Duelos y respuestas emocionales

Cada experiencia de duelo es diferente. La forma en que experimentamos las pérdidas pasadas no predice cómo lo haremos en el futuro.

Las mujeres suelen experimentar duelos asociados al estigma relacionado al VIH y la privación de derechos; que a su vez, generan múltiples sentimientos al mismo tiempo.

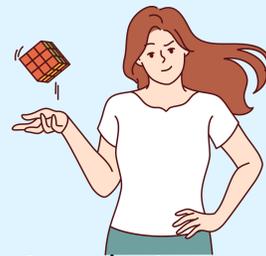
Todas las personas experimentamos dolor. Es una realidad universal sobre el ser humano de la que no podemos escapar. Sin embargo, no hay dos personas que experimenten el duelo de la misma manera. No existe una manera “correcta” o “incorrecta” de hacer el duelo.



El duelo puede afectar nuestra capacidad para concentrarnos, tomar decisiones, encontrar o recordar cosas o pensar con claridad.



Habilidades de afrontamiento ante el duelo



El objetivo de las habilidades de afrontamiento puede ser el reducir o manejar las emociones y pensamientos negativos que pueden surgir con el duelo. También puede centrarse en la resolución activa de problemas.

Reencuadre positivo. También conocido como “mirar el lado positivo”, el replanteamiento positivo puede resultar desafiante al principio, sin embargo, te puede ayudar a resignificar algunas pérdidas.

Aceptación. La aceptación no se trata de estar bien con las pérdidas y las experiencias que generan dolor. Es natural si sientes que nunca lo estarás. Más bien, se trata de centrarse en lo que viene después y en cómo aprender a vivir una vida con bienestar emocional. Centrarte en el reajuste a nuevas realidades, puede generar emociones positivas, como la esperanza y la gratitud.

Enfoque en perspectiva. Quizás hayas escuchado a algunas personas decir que es importante reflexionar sobre las experiencias dolorosas desde distintas perspectivas. Esto implica mirar un panorama más amplio, contemplar más allá de los aspectos inmediatos de una situación. La perspectiva es relativa y subjetiva. Para afrontar el dolor, intenta centrarte en aspectos que van más allá de las experiencias, situaciones dolorosas y las pérdidas. Por ejemplo, en lo que aprendiste de estas situaciones.

Resolución de problemas. No toda situación que te genera dolor está relacionada con una pérdida irreversible. En algunos casos, es posible que puedas tomar el control de tu situación y resolver problemas para mejorar sus resultados. Es posible que ahora sea el momento de hacer una autointrospección. También podrías concentrarte en tareas específicas, por ejemplo, reorganizar tus cosas, iniciar actividades nuevas, construir una red social de apoyo con personas que te fortalecen emocionalmente.

Autocuidado. El cuidado de tí misma es importante para evitar un aumento del estrés. El autocuidado es fundamental para atender y satisfacer tus propias necesidades físicas y emocionales. Algunas actividades que pueden resultarte útiles:

- Relajación: meditación, masajes, escuchar música, una rutina relajante antes de dormir.
- Una rutina diaria regular con horarios establecidos para levantarte, comer y acostarte.
- Participa en un grupo de apoyo y mantén comunicación con personas con las que puedes tener relaciones humanas saludables.

Se paciente, tolerante y amable contigo misma mientras experimentas el duelo.

 <https://integrativa-online.com>
Si necesitas apoyo emocional, agenda una consulta en 504 3378-6414



Fuentes: 1) GriefLink. Grief in HIV/AIDS, 2) GriefLink, Unrecognized or disenfranchised grief, 3) NIH, Coping with Grief.