

03

También es importante contar con la experiencia de otras personas que respetemos, y que han vivido una situación parecida. Ver a personas con el VIH que hayan afrontado y superado situaciones difíciles con éxito, puede ayudar a aumentar el sentimiento de capacidad personal. También puede ayudar la opinión que sobre nuestras capacidades personales nos den personas en las que confiemos.

El estado emocional influye mucho en cómo se interpretan las competencias personales. Si sentimos ansiedad o estrés es más probable que tengamos percepción de haber fracasado y de incompetencia. Así pues es bueno tratar de reducir el estrés y las emociones negativas. Centrarse en lo positivo de nuestra actuación, no criticarse excesivamente, y no prestarle tanta importancia a la sensación de estrés o ansiedad puede ayudar a incrementar la percepción de capacidad personal.



04

RESUMEN DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SENTIMIENTO DE CAPACIDAD PERSONAL

Toma conciencia de los logros y éxitos que has tenido en tu vida.

Busca la parte positiva de las experiencias que has vivido.

Plantéate objetivos y metas realistas.

Pide a otras personas con VIH que te cuenten cómo han hecho frente a las situaciones difíciles.

Pide a personas queridas que te den su opinión sobre tus capacidades personales, valores y virtudes.

Intenta reducir el estrés (una buena planificación del tiempo y ejercicios de relajación son algunas de las cosas que pueden ayudarte).

Céntrate en lo positivo de tus acciones.

Trata de no criticarte excesivamente.

INTERVENCIÓN DE PARES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



Coordinadora estatal de VIH y sida

01

INTERVENCIÓN DE PARES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

LOS BENEFICIOS DEL APOYO SOCIAL EN LA SALUD

El apoyo social, es decir, la ayuda de otras personas, es fundamental para poder afrontar y superar los problemas. El apoyo social significa recibir de otras personas diferentes tipos de ayuda. Se puede recibir apoyo emocional, es decir, sentimientos de amor, escucha, evitación de críticas, etc., que influyen en que nos sintamos aceptados/as, cuidados/as, respetados/as y valorados/as pese a que tengamos grandes dificultades personales. También en ocasiones se puede recibir ayuda material o servicios prestados por otras personas. Asimismo, el que nos den información y consejo puede ser de gran ayuda para orientarnos en cómo actuar cuando tenemos dudas o dificultades.

El apoyo social tiene grandes beneficios en la salud porque relaja y promueve sentimientos positivos. Está demostrado que el apoyo de otras personas ayuda a aumentar la supervivencia en enfermedades como el cáncer y disminuye la depresión y la susceptibilidad a padecer enfermedades infecciosas.

Es pues importante que busques personas que te apoyen. La familia y las amistades pueden ser grandes fuentes de apoyo social. También otras personas con el VIH pueden serte de gran ayuda. En la actualidad tanto en las ONG como en muchos hospitales existen personas con el VIH que tienen experiencia y formación para ayudarte (pares).

02

Los/as educadores/as de pares pueden ayudarte de diferentes maneras. Te podrán dar información para manejar mejor tu salud. También pueden darte apoyo emocional que te ayudará a sentir menos soledad y a mejorar tu autoestima. Asimismo, pueden facilitarte la realización de tareas o trámites que te resulten complicados. Finalmente, también pueden proporcionarte otras fuentes de apoyo a través de la participación en actividades, contacto con grupos iguales, contacto con profesionales, etc.

LA IMPORTANCIA DEL SENTIMIENTO DE CAPACIDAD PERSONAL

La autoeficacia es la valoración que hacemos de nuestra capacidad y recursos para hacer frente a las dificultades de la vida diaria, es decir, el sentimiento o la percepción de capacidad personal para alcanzar con éxito las metas que nos proponemos. Sentirnos capaces de hacer las cosas es fundamental para que las hagamos y es muy importante para poder cuidar de manera exitosa nuestra salud y afrontar los problemas. La percepción de autoeficacia influye en tu nivel de compromiso y perseverancia ante los obstáculos, en el control del estrés y en la determinación para la acción, y es un componente esencial del crecimiento personal de las personas con el VIH.

Una forma de alimentar el sentimiento de capacidad personal es hacernos conscientes de los logros o experiencias exitosas que hemos tenido, puesto que este tipo de experiencias aumentan la autoeficacia. A veces, especialmente cuando atravesamos malos momentos, podemos pensar que no hemos obtenido logros en nuestras vidas. Sin embargo, no es bueno generalizar. Es importante que nos esforcemos en buscar los aspectos positivos de las diferentes experiencias que hemos vivido. Asimismo, nos ayudará el que nos planteemos objetivos y metas realistas y que podamos cumplir.



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