

“Descubriendo potenciar el bien-estar ecológico, físico, social y psicológico cuidando del VIH”,

Pablo Daniel Pérez¹, M^a Dolores Fernández², José Manuel Suárez³

¹Comité Ciudadano Anti-SIDA del Principado de Asturias (CCASiPA), Gijón;

²Comité Ciudadano Anti-SIDA del Principado de Asturias (CCASiPA), Gijón;

³Comité Ciudadano Anti-SIDA del Principado de Asturias (CCASiPA), Gijón.

#Brunch&Share  2023

COMITÉ CIUDADANO
ANTI-SIDA
DE ASTURIAS
CCASiPA
MEDALLA DE PLATA DE LA VILLA DE GIJÓN 2012

Mensajes clave

- La práctica natural en entornos comunitarios es una estrategia que permite mejorar la calidad de vida y afrontar la cronificación del VIH.
- La convivencia grupal entre personas afectadas por el VIH contribuye a eliminar el estigma y la serofobia interiorizadas, así como a incrementar la competencia en habilidades interpersonales y hábitos saludables.
- La adaptación intercultural de la información sobre el VIH y la calidad de vida es clave para integrar a todas las personas participantes del proyecto.

INTRODUCCIÓN/ANTECEDENTES

La adaptación del ser humano a los ciclos vitales se ve afectada por el VIH, generando desafíos en la calidad de vida y la consecución de metas. La cronificación y los efectos secundarios requieren una constante re-adaptación en el autocuidado. Con el VIH, surgen riesgos como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y problemas psicológicos. La intervención de CCASiPA se centra en informar, prevenir y apoyar la adaptación socio-bio-psico-social de las personas con VIH.

En esta línea, se ha desarrollado un proyecto denominado “Descubriendo potenciar el bien-estar ecológico, físico, social y psicológico cuidando del VIH”. Mediante la realización de talleres en espacios comunitarios se desarrollan actividades dirigidas a la población afectada por el VIH de potenciación vital y de bien-estar.

OBJETIVOS

- Definir y conceptualizar las causas del estrés relacionadas con el VIH.
- Identificar situaciones que pueden o están creando inestabilidad en las respuestas de afrontamiento: Individualmente, familiarmente, socialmente y sanitariamente.
- Mostrar estrategias, habilidades interpersonales y de solución de problemas en el entorno socio-sanitario.
- Incrementar la competencia en hábitos nutritivos y físicos saludables.
- Fomentar espacios ecológicos de convivencia grupal y puesta en práctica en el entorno natural
- Sensibilizar en comportamientos y actitudes las dificultades de relación.
- Exponer y practicar con un paquete de técnicas, acomodadas y asimilables individualmente.
- Comparar los resultados a lo largo del tiempo (efectos y dificultades en su aplicación).

MÉTODOS

La línea del proyecto comprende la creación de dinámicas y didácticas formativas para potenciar el estado de salud, el afrontamiento de la vida y la “cargada cronicidad” con resiliencia y, no quedándose sólo ahí, ya que bien-estar es un indicador de la satisfacción o parámetro para poder cubrir necesidades básicas. Con un formato de experiencias en grupo de continua participación en talleres programados a lo largo del año:

- Talleres
 - Evaluando en bien-estar ecológico, biológico, psicológico y social con VIH.
 - El VIH y la potencia del ejercicio y la nutrición.
 - Habilidades sociales en la relación con el entorno socio-sanitario.
 - Aplicaciones prácticas de fortalecimiento, resiliencia y afrontamiento mediante mindfulness o atención plena.
 - Convivencia de bien-estar en entorno natural.

CONCLUSIONES

- Desde la perspectiva cualitativa, la satisfacción y bienestar expresados a través del cuestionario anónimo y las sugerencias de mejora reflejan un impacto positivo. Los talleres generan cambios notables en actitudes, comportamientos, aspectos ecológicos y contextuales, destacando la efectividad de la intervención. La implicación, cohesión y participación de los actores en la acción se reflejan en la asistencia a talleres, liderazgos influyentes, intercambios compartidos y la consecución observable de objetivos. La evaluación y valoración de las transformaciones en el bienestar demuestran la efectividad del proyecto y la incorporación exitosa de estrategias.
- En cuanto a los indicadores cuantitativos, se observa un aumento significativo en el número de participantes tanto en talleres como en actividades de convivencia. Los indicadores de vulnerabilidad y potenciadores de bienestar proporcionan una evaluación integral del estado eco-bio-psico-social de los participantes, permitiendo un análisis detallado.
- Por último, se observa un alto nivel de participación y comprensión en los talleres, así como una mejora significativa en la gestión de recursos comunitarios. La valoración de habilidades para el bienestar y la colaboración en la salud y defensa de derechos sociales es un objetivo alcanzable. La distribución de material preventivo y el respaldo de proyectos CCASiPA y entidades colaboradoras refuerzan el impacto positivo esperado en la comunidad.

RESULTADOS

- Participaron en las diferentes actividades del proyecto 36 personas diferentes: 29 personas con VIH, 5 parejas y 2 madres de personas con VIH

- Datos demográficos

- Género

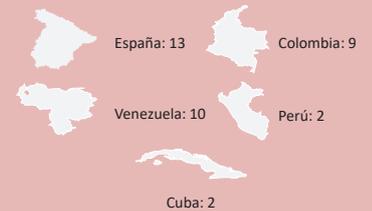


11 Mujeres



25 Hombres

- Origen



Edades	Nº de personas
de 20 a 29 años	9
de 30 a 39 años	10
de 40 a 49 años	8
de 50 a 59 años	7
mayores de 60 años	2

- Durante el año 2023 se realizaron:

- Tres talleres distintos: Nutrición y ejercicio (10 participantes), Habilidades sociales en la relación con el entorno sociosanitario (12 participantes) y Envejecimiento y VIH (13 participantes).



- Dos convivencias con dinámicas de grupo y actividades en la naturaleza en el Albergue Municipal de Robledo (en abril 14 personas y en septiembre 18).



- Seis actividades de socialización: Presentación libro "La Belleza de las Cicatrices" en Gijón el 28 de enero (11 personas) y en Santander el 12 de mayo (6 personas), Película en el cine "Alguien que cuide de mí" el 30 de abril (8 personas), Feria de Salud de Grado el 11 de junio (6 personas), Hoguera de San Juan el 23 de junio (20 personas) y Barbaoca Intercultural el 8 de julio (26 personas).

