

EVALUACIÓN **AUTORREALÍZATE**

Informe 1: Comparación Medida PRE y POSTI



SUBVENCIONADO POR:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISION DE CONTROL
DE VIH/ITS, HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Informe realizado por Carlos Prats Silvestre. Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (SESIDA)

Coordinado por Ángela M^a Tapia Raya. Cesida.

Abril de 2024

Índice de Contenidos

Introducción	5
Participación	5
Datos Sociodemográficos	5
Impacto de la Intervención en las Variables Dependientes Medidas	8
Calidad de Vida relacionada con la Salud (CVRS)	9
Bienestar Psicológico	11
Afecto Positivo	13
Síntomas Molestos	14
Grado de Molestia de los Síntomas	16
Conclusiones de la Evaluación Tras la Intervención	17

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)	5
Tabla 2. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de calidad de vida en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)	9
Tabla 3. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida de las mujeres del grupo intervención (n = 19)	11
Tabla 4. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)	11
Tabla 5. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	12
Tabla 6. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)	13
Tabla 7. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	14
Tabla 8. Comparación de medias PRE-POST1 en los síntomas molestos en el grupo intervención (n = 55)	14
Tabla 9. Comparación de medias PRE-POST1 en los síntomas molestos en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	15
Tabla 10. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)	16
Tabla 11. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	16
Tabla 12. Resumen de resultados	17
Figura 1. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida del grupo intervención (n = 55).....	10
Figura 2. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida de las mujeres del grupo intervención (n = 19)	11
Figura 3. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en el grupo intervención (n = 55)	12
Figura 4. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	13
Figura 5. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en el grupo intervención (n = 55)	13
Figura 6. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	14
Figura 7. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en el grupo intervención (n = 55)	16
Figura 8. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 19)	17

Introducción

El presente informe corresponde al análisis de los resultados de los cuestionarios realizados por las personas que participaron en las intervenciones llevadas a cabo en el proyecto **AUTORREALIZATE: Herramientas de autorrealización y de intervención psicoeducativa para profesionales de las ONG de CESIDA y su posterior aplicación en personas con el VIH.**

Las entidades que han participado en la ejecución han sido: ACAVIH (Alicante), AGAVIH (Vigo), ALAS (Balears), CASDA (Castellón), Comité Ciudadano Antisida de Campo de Gibraltar (Algeciras), Comité Ciudadano Antisida de la Comunidad Valenciana (Valencia) y Asociación SOMOS LGTB+ Aragón (Zaragoza).

Cada una de ellas formó un grupo con un mínimo de 8 y un máximo de 12 participantes incluyendo la formación de un grupo de control con un mínimo de 2 personas, ya que el proyecto se basa en un diseño de carácter cuasi-experimental con grupo control no equivalente.

Los criterios de inclusión para que los/as usuarios/as puedan participar fueron:

- Motivación y voluntariedad.
- Capacidades cognitivas básicas.
- Sin trastorno psiquiátrico incapacitante o medicado correctamente.
- Que no acudan al grupo bajo los efectos de las drogas.

En la primera y en la última sesión se administraron los siguientes cuestionarios pre – test:

- **AUTORREALIZACIÓN:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff's Psychological Well-being Scale, Ryff, 1989). Validación española y versión abreviada de Diaz et al., 2006
- **APECTO POSITIVO.** Escala PANAS. Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark, y Tellegen, 1988; validación al español por Sandín et al., 1999.
- **ESCALA DE SÍNTOMAS.** Escala de Síntomas Físicos Revisada. Sandín y Chorot, 1995

Las intervenciones grupales en autorrealización se llevaron a cabo en 8 sesiones de 2,5 horas, con frecuencia semanal y con el siguiente cronograma:

ACTIVIDAD	FECHA
Formación de grupo, inscripciones / administración de cuestionarios PRE	Antes de la primera intervención
Sesión 1	Semana 29 de enero - 4 de febrero
Sesión 2	Semana 5 - 11 de febrero
Sesión 3	Semana 12-18 de febrero
Sesión 4	Semana 19-25 de febrero
Sesión 5	Semana 25 de febrero - 3 de marzo
Sesión 6	Semana 4 - 10 marzo
Sesión 7	Semana 11 - 17 marzo
Sesión 8 - Evaluación: administración cuestionarios POST	Semana 18 - 24 marzo
Administración cuestionarios segundos POST	3 meses después (Junio-Julio)

En las intervenciones se abordó la Autorrealización basado en las 6 dimensiones del modelo Ryff (1989, 1995):

1. **AUTOACEPTACIÓN:** la capacidad para ver y aceptar las propias fortalezas y debilidades.
2. **PROPÓSITO EN LA VIDA:** tener metas y objetivos que den significado y dirección a la vida.

3. **CRECIMIENTO PERSONAL:** sentir que las propias capacidades y potenciales están siendo actualizadas a lo largo del tiempo.
4. **RELACIONES POSITIVAS CON LOS/AS OTROS/AS:** tener conexiones cercanas y valiosas con otras personas.
5. **DOMINIO DEL ENTORNO:** ser capaz de manejar las demandas del entorno.
6. **AUTONOMÍA:** disponer de la fuerza necesaria para mantener las propias convicciones personales incluso cuando estas están en disonancia con las posiciones mayoritarias.

Participación

El número de participantes que completó las Medidas PRE y POST1 ascendió a 71, de los cuales 55 formaban parte del grupo de intervención (77,5%) y 16, del grupo cuasi-control (22,5%).

De las 55 personas participantes, 39, (es decir, el 70,9%) asistieron a las ocho sesiones de intervención. Ocho personas (14,5%) asistieron a entre cinco y siete sesiones. Seis personas (10,9%) asistieron a la mitad de las sesiones. Y dos personas (3,6%) asistieron a entre una y tres sesiones.

Tomando los datos en conjunto, el 96,3% (es decir, 53 de 55 participantes) asistieron a la mitad o a más de la mitad de las sesiones de intervención.

Datos Sociodemográficos

Se analizan y se describen las principales variables sociodemográficas de todos los grupos. En la Tabla 1, se presentan las características sociodemográficas de los participantes del grupo intervención y del grupo cuasi-control.

En el grupo intervención ($n = 55$), el 35% eran mujeres y la edad media era de unos 42 años. El 11% de los participantes eran personas trans. Además, llevaban unos 10 años viviendo con VIH y el 70% tenía las necesidades básicas cubiertas siempre o casi siempre. La mayoría tenía estudios secundarios o superiores (82%) y el 31% estaba en situación de desempleo.

En el grupo cuasi-control ($n = 16$), el 38% eran mujeres y la edad media era de unos 41 años. El 6% de los participantes eran personas trans. Además, llevaban unos 16 años viviendo con VIH y el 69% tenía las necesidades básicas cubiertas siempre o casi siempre. La mayoría tenía estudios secundarios o superiores (81%) y el 44% estaba en situación de desempleo.

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los grupos intervención ($n = 55$) y cuasi-control ($n = 16$)

Id	Variable	Categoría	% / M \pm DT	
			Intervención ($n = 55$)	Control ($n = 16$)
0	Entidad	ACAVIH	10,9	18,8
		AGAVIH	18,2	12,5
		ALAS	12,7	12,5
		CASDA	12,7	31,3

		Comité Algeciras	18,2	12,5
		Comité Valencia	10,9	6,3
		SOMOS	16,4	6,3
1	Género	Mujer	34,5	37,5
		Hombre	60	62,5
		Otro	5,5	-
2	Persona trans	Sí	10,9	6,3
3	Edad	M±DT	42,2±13,3	40,6±13,8
		Mínimo	19	24
		Máximo	70	62
4	Nivel de estudios	Sin estudios	-	-
		Primarios	18,2	6,3
		Secundarios	54,5	43,8
		Superiores	27,3	37,5
		Otros	-	12,5
5	Estado civil	Casada/o o en pareja	18,2	31,3
		Divorciada/o o separada/o	9,1	6,3
		Soltera/o	67,3	56,3
		Viuda/o	5,5	6,3
6	País de origen	España	54,5	50
		Otros	45,5	50
7A	Ingresos familiares anuales	No tenemos ingresos de ningún tipo	14,5	12,5
		Menos o igual de 300 €	3,6	6,3
		De 301 a 600 €	10,9	6,3
		De 601 a 900 €	14,5	6,3
		De 901 a 1.200 €	9,1	18,8
		De 1.201 a 1.800 €	18,2	6,3
		De 1.801 a 2.400 €	5,5	6,3
		De 2.401 a 3.000 €	1,8	12,5
		De 3.001 a 4.500 €	1,8	6,3
		Más de 6.000 €	3,6	-
		NC	16,4	18,8
7B	Ingresos familiares personales	No tengo ingresos de ningún tipo	20	18,8
		Menos o igual de 300 €	1,8	-
		De 301 a 600 €	12,7	6,3
		De 601 a 900 €	20	12,5
		De 901 a 1.200 €	12,7	25
		De 1.201 a 1.800 €	27,3	25
		De 1.801 a 2.400 €	5,5	-
		De 2.401 a 3.000 €	-	-
		De 3.001 a 4.500 €	-	-
		Más de 6.000 €	-	-
		NC	-	12,5
8	Situación laboral	Empleo fijo / indefinido	25,5	25
		Autónoma/o	10,9	6,3
		Contratación temporal	16,4	6,3
		Trabajos esporádicos	5,5	-
		Desempleo	30,9	43,8

		Jubilada/o / Pensionista	5,5	12,5
		Renta Básica / Ayudas Sociales	5,5	6,3
9	Necesidades básicas cubiertas	Siempre	40	50
		Casi siempre	29,1	18,8
		Algunas veces	14,5	31,3
		Nunca	16,4	-
10	Tiempo con VIH	M±DT	10,2±10,6	16,0±12,5
		Mínimo	0	3
		Máximo	40	37
11	Vía de transmisión	Relación sexual desprotegida	74,5	62,5
		Compartir material de inyección	9,1	6,3
		Transmisión vertical	-	-
		Por transfusión	-	-
		No lo sé	12,7	25
		Otra	3,6	6,3
12	CD4 actuales	Menos de 200 linfocitos/mm3	1,8	6,3
		Entre 200 y 4000 linfocitos/mm3	7,3	-
		Más de 400 linfocitos/mm3	61,8	50
		No lo sé	29,1	43,8
13	Carga viral actual	Detectable	10,9	6,3
		Indetectable	87,3	87,5
		No lo sé	1,8	6,3
14A	Infección oportunista ligada al VIH	Sí	29,1	25
		No	56,4	62,5
		No lo sé	14,5	12,5
14B	Momento de infección oportunista	El mes pasado	12,5 (n = 16)	-
		Hace de 2 a 12 meses	6,3 (n = 16)	-
		Hace más de un año	81,3 (n = 16)	100 (n = 4)
15	En tratamiento para el VIH	Sí	100	93,8
16	Efectos secundarios por la medicación	Sí	40	13,3
		No	60	86,7

Impacto de la Intervención en las Variables Dependientes Medidas

Se presenta a continuación un resumen de los principales resultados del impacto de la intervención en las diferentes variables dependientes medidas tras la intervención:

- *Calidad de vida.* Mejoras significativas en todas las dimensiones de calidad de vida tras la intervención, oscilando estas mejoras entre un 12% y un 20%; las mayores mejoras se dieron en la dimensión general de calidad de vida y en la existencial. En mujeres, hubo mejora en todas las dimensiones de la calidad de vida tras la intervención, entre un 5% y un 12%, aunque este incremento no fue estadísticamente significativo; no obstante, hubo incrementos

marginalmente significativos en la dimensión general y en la dimensión de relaciones sociales.

- **Bienestar psicológico.** Mejora significativa en todas las dimensiones de bienestar psicológico tras la intervención entre 2,8 y 4,9 puntos, dándose el mayor incremento en el propósito en la vida y en el dominio del entorno. Pese a que las mujeres mejoraron en todas las dimensiones tras la intervención, solo lo hicieron de forma significativa en las relaciones positivas.
- **Afecto positivo.** La mejora del afecto positivo fue estadísticamente significativa tras la intervención tanto para el grupo en general (incremento de 9 puntos) como para las mujeres del grupo intervención (incremento de 6 puntos).
- **Síntomas molestos.** Reducción de los síntomas molestos cuando se consideran en conjunto, siendo estas diferencias significativas para el conjunto de los participantes y marginalmente significativas para las mujeres. Considerando los síntomas individualmente, la intervención mejoró 10 de 20 síntomas de forma significativa o marginalmente significativa para el conjunto de la intervención, y solo uno de 20 para las mujeres.
- **Grado de molestia de los síntomas.** Disminución significativa del grado de molestia tras la intervención tanto en el conjunto de participantes como en mujeres.

Calidad de Vida relacionada con la Salud (CVRS)

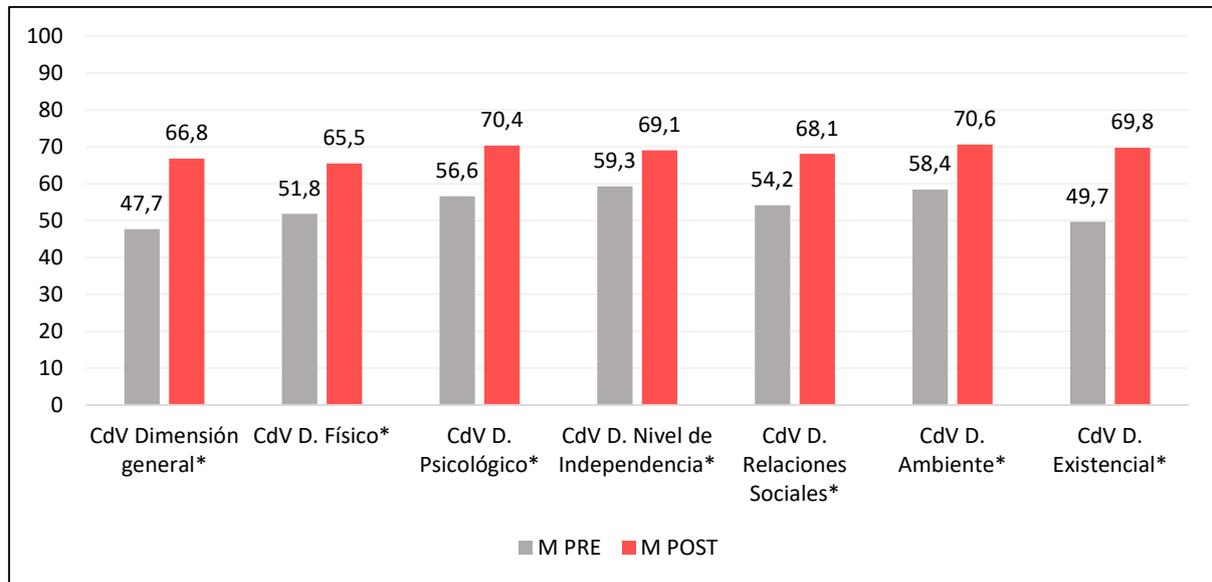
Las personas que participaron en la intervención mejoraron su CVRS entre un 14% y un 20% tras la intervención, incrementando las puntuaciones en todas las dimensiones consideradas de forma significativa. Las dimensiones con mayor nivel de mejora fueron la dimensión general de CVRS (+19,1%) y la dimensión existencial (+20,1%) (Tabla 2, Figura 1).

Tabla 2. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de calidad de vida en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)

Dimensión	Grupo	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
				Dif. M	t	Sig
CdV Dimensión general	Intervención	47,7±23,8	66,8±20,9	-19,1	-4,977	0,000*
	Cuasi-control	55,5±22,8	57,8±25,0	-2,3	-0,417	0,682
CdV D. Físico	Intervención	51,8±22,8	65,5±22,8	-13,8	-3,48	0,001*
	Cuasi-control	62,9±26,9	63,7±18,6	-0,9	-0,145	0,886
CdV D. Psicológico	Intervención	56,6±19,6	70,4±16,7	-13,9	-4,662	0,000*
	Cuasi-control	59,1±24,0	61,9±19,5	-2,8	-0,527	0,606
CdV D. Nivel de Independencia	Intervención	59,3±16,9	69,1±20,6	-9,8	-2,991	0,004*
	Cuasi-control	60,6±25,7	63,7±16,0	-3,1	-0,48	0,638
CdV D. Relaciones Sociales	Intervención	54,2±22,2	68,1±21,8	-13,9	-4,049	0,000*
	Cuasi-control	59,4±27,9	64,5±20,0	-5,1	-0,922	0,371
CdV D. Ambiente	Intervención	58,4±17,1	70,6±15,5	-12,2	-4,705	0,000*
	Cuasi-control	62,1±21,3	63,3±14,5	-1,1	-0,192	0,851
CdV D. Existencial	Intervención	49,7±27,4	69,8±22,0	-20,1	-4,722	0,000*
	Cuasi-control	59,8±22,4	65,6±20,5	-5,9	-1,925	0,073

* p < 0,01

Figura 1. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida del grupo intervención (n = 55)



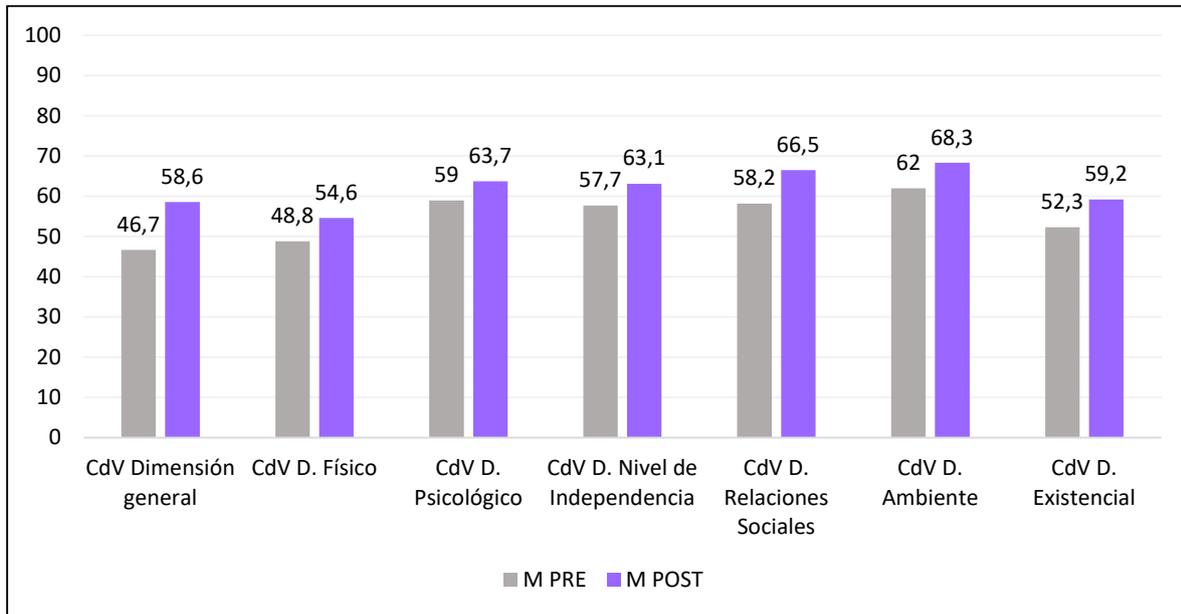
* p < 0,01

Considerando únicamente a las mujeres del grupo de intervención, estas mejoraron todas las dimensiones de CVRS entre un 5% y un 12% tras la intervención, aunque de forma no estadísticamente significativa (es posible que esto se deba al reducido número de mujeres que participaron en el grupo intervención (n = 19), pese que al estadístico t de Student es robusto). No obstante, pese a la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas, las mejoras fueron marginalmente significativas para la dimensión general (+11,8%) y para la dimensión de relaciones sociales (+8,2%) (Tabla 3, Figura 2).

Tabla 3. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida de las mujeres del grupo intervención (n = 19)

Dimensión	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
			Dif. M	t	Sig
CdV Dimensión general	46,7±19,0	58,6±20,9	-11,8	-1,997	0,061
CdV D. Físico	48,7±20,9	54,6±23,0	-5,9	-1,097	0,287
CdV D. Psicológico	59,0±17,1	63,7±16,2	-4,7	-1,302	0,209
CdV D. Nivel de Independencia	57,7±16,0	63,1±19,6	-5,6	-1,106	0,283
CdV D. Relaciones Sociales	58,2±18,5	66,5±20,2	-8,2	-1,774	0,093
CdV D. Ambiente	62,0±15,2	68,3±14,0	-6,3	-1,476	0,157
CdV D. Existencial	52,3±22,3	59,2±25,4	-6,9	-1,15	0,265

Figura 2. Comparación de medias PRE-POST1 en la calidad de vida de las mujeres del grupo intervención (n = 19)



Bienestar Psicológico

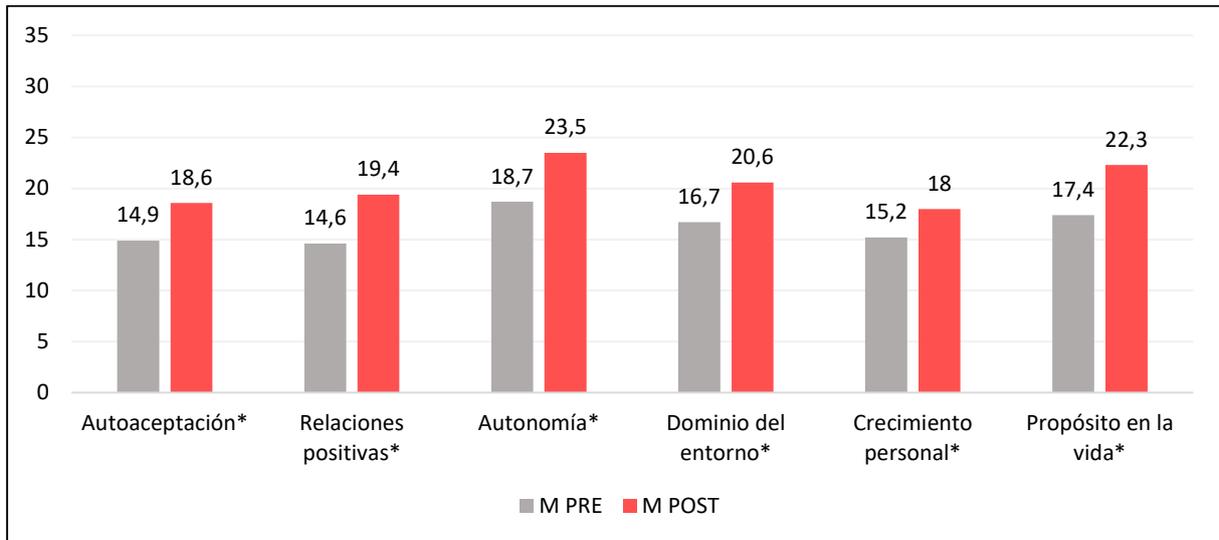
Las personas que participaron en la intervención mejoraron significativamente sus puntuaciones medias en todas las dimensiones de bienestar psicológico entre 2,8 y 4,9 puntos tras la intervención. Las mayores mejoras se dieron en el propósito en la vida (+4,9), en el dominio del entorno (+4,9), en la autonomía (+4,8) y en las relaciones positivas (+4,7) (Tabla 4, Figura 3).

Tabla 4. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)

Dimensión	Grupo	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
				Dif. M	t	Sig
Autoaceptación	Intervención	14,9±6,7	18,6±4,1	-3,7	-4,289	0,000*
	Cuasi-control	16,9±5,3	18,1±4,8	-1,2	-0,843	0,413
Relaciones positivas	Intervención	14,6±6,8	19,4±5,7	-4,7	-5,311	0,000*
	Cuasi-control	20,0±7,0	20,8±5,8	-0,8	-0,464	0,649
Autonomía	Intervención	18,7±8,4	23,5±6,1	-4,8	-3,945	0,000*
	Cuasi-control	24,3±5,5	23,3±6,5	1,1	0,569	0,578
Dominio del entorno	Intervención	16,7±5,5	20,6±4,5	-4,9	-3,97	0,000*
	Cuasi-control	20,4±5,6	19,9±5,7	0,5	0,335	0,742
Crecimiento personal	Intervención	15,2±6,1	18,0±3,6	-2,8	-3,284	0,002*
	Cuasi-control	18,8±3,8	19,1±4,1	-0,3	-0,286	0,779
Propósito en la vida	Intervención	17,4±8,4	22,3±4,9	-4,9	-4,879	0,000*
	Cuasi-control	21,4±6,6	22,2±5,1	-0,8	-0,407	0,69

* p < 0,001

Figura 3. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en el grupo intervención (n = 55)



* p < 0,001

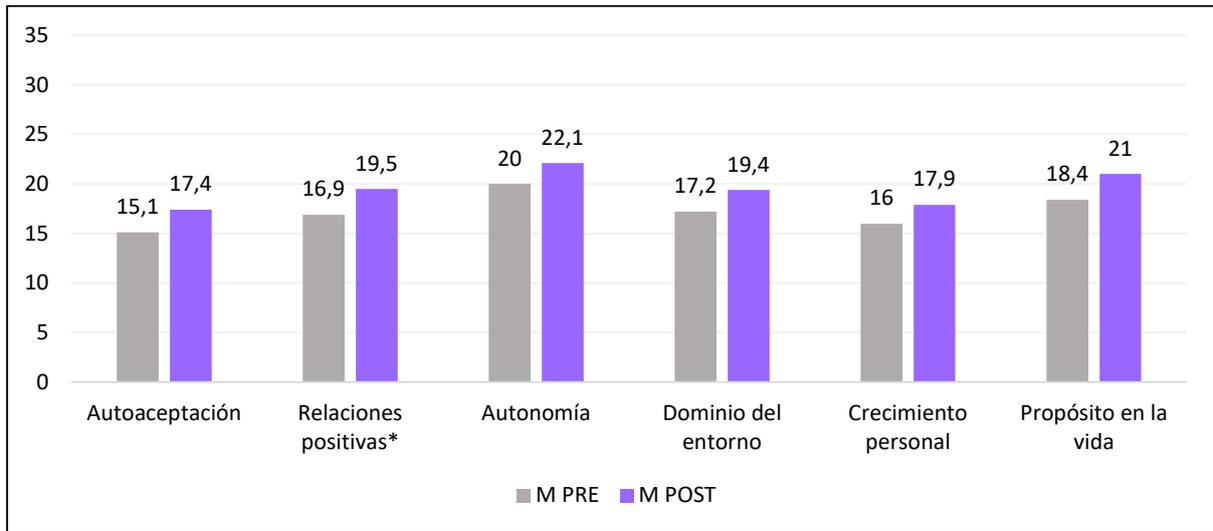
En las mujeres, en cambio, pese a que los incrementos fueron de entre 2,0 y 2,6 puntos tras la intervención, las mejoras solo fueron significativas en la dimensión de las relaciones positivas y marginalmente significativas en la autoaceptación y en el crecimiento personal (Tabla 5, Figura 4).

Tabla 5. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 19)

Dimensión	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		Sig
			Dif. M	t	
Autoaceptación	15,1±5,8	17,4±4,7	-2,3	-1,884	0,076
Relaciones positivas	16,9±6,9	19,5±4,9	-2,6	-2,432	0,026*
Autonomía	20,0±7,7	22,1±6,3	-2,1	-1,149	0,265
Dominio del entorno	17,2±5,1	19,4±4,3	-2,2	-1,364	0,19
Crecimiento personal	16,0±5,3	17,9±4,3	-2	-1,772	0,094
Propósito en la vida	18,4±7,0	21,0±4,9	-2,6	-1,679	0,11

* p < 0,05

Figura 4. Comparación de medias PRE-POST1 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 19)



* p < 0,05

Afecto Positivo

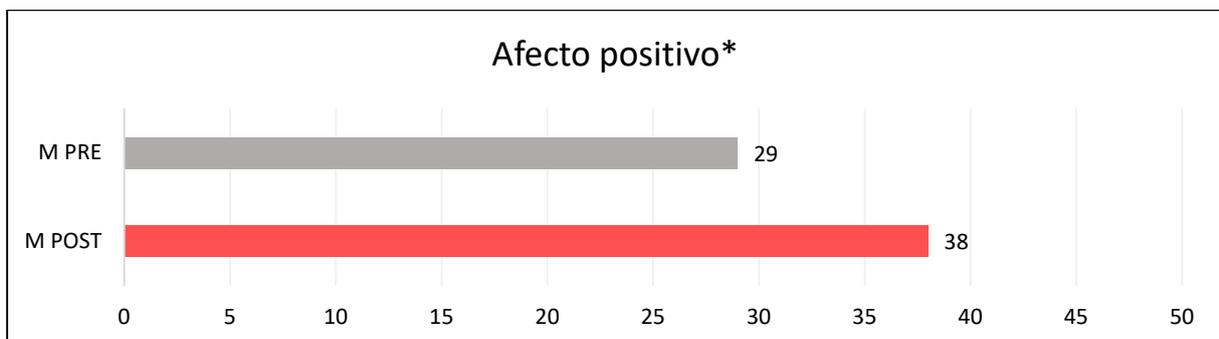
Las personas que participaron en la intervención mejoraron en 9 puntos su afecto positivo tras la intervención, siendo esta mejora estadísticamente significativa (Tabla 6, Figura 5).

Tabla 6. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)

Dimensión	Grupo	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
				Dif. M	t	Sig
Afecto positivo	Intervención	29,0±11,3	38,0±8,0	-8,9	-5,622	0,000*
	Cuasi-control	16,9±5,3	18,1±4,8	-1,2	-0,843	0,413

* p < 0,001

Figura 5. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en el grupo intervención (n = 55)



* p < 0,001

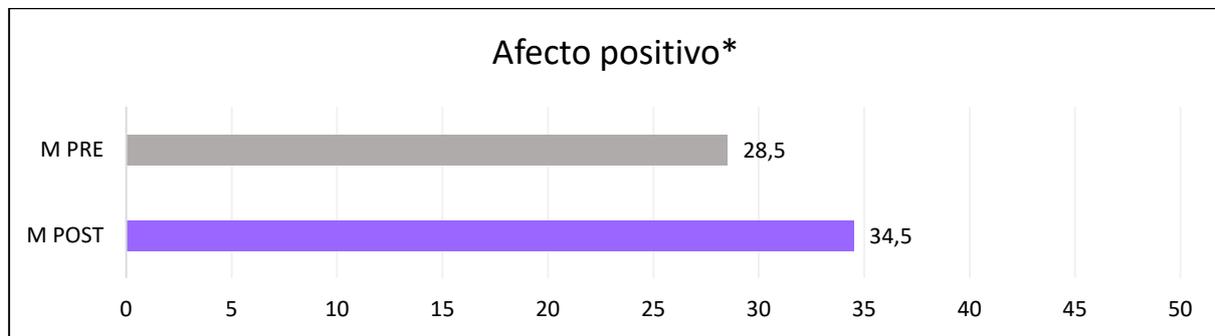
Cuando consideramos únicamente a las mujeres, estas mejoraron en 6 puntos su afecto positivo tras la intervención, siendo esta mejora estadísticamente significativa (Tabla 7, Figura 6).

Tabla 7. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 19)

Dimensión	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
			Dif. M	t	Sig
Afecto positivo	28,5±9,5	34,5±8,6	-6	-2,654	0,016*

* p < 0,05

Figura 6. Comparación de medias PRE-POST1 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 19)



* p < 0,05

Síntomas Molestos

Tras la intervención, hubo una mejora significativa o marginalmente significativa en 10 de los 20 síntomas medidos (Tabla 8). En las mujeres, en cambio, hubo mejora significativa o marginalmente significativa en uno de los 20 síntomas medidos (se redujeron los dolores musculares o articulares) (Tabla 9). No obstante, considerando el índice de síntomas (un indicador compuesto que aglutina los resultados de todos los síntomas), la reducción de síntomas molestos fue significativa para el conjunto de la intervención (Tabla 10, Figura 7, en el siguiente apartado) y marginalmente significativa para las mujeres (Tabla 11, Figura 8, en el siguiente apartado).

Tabla 8. Comparación de medias PRE-POST1 en los síntomas molestos en el grupo intervención (n = 55)

Dimensión	PRE-POST 1		
	Dif. Media	t	Sig
Fatiga o falta de energía	-0,109	-1,627	0,109
Fiebre, escalofríos o sudores	-0,036	-0,629	0,532
Mareo o vértigos	-0,018	-0,275	0,784
Dolor, entumecimiento o picazón en manos o pies	0,055	1,137	0,261
Dificultad para recordar	-0,055	-0,83	0,41

Náuseas o vómitos	-0,109	-2,194	0,033*
Diarrea o heces blandas	-0,164	-2,263	0,028*
Sentimiento de tristeza, desánimo o depresión	-0,145	-2,058	0,044*
Nervios o ansiedad	-0,218	-3,25	0,002*
Dificultad para quedarte o mantenerte dormido/a	-0,109	-1,352	0,182
Problemas en la piel, como erupción, sequedad o picor	-0,018	-0,275	0,784
Tos o problemas con la respiración	-0,109	-1,765	0,083
Dolor de cabeza	-0,218	-2,852	0,006*
Pérdida de apetito o cambio en el sabor de la comida	-0,091	-1,695	0,096
Hinchazón, dolor o gas en tu estómago	-0,164	-2,627	0,011*
Dolores musculares o articulares	-0,109	-1,627	0,109
Problemas en las relaciones sexuales, como pérdida de interés o falta de satisfacción	-0,218	-3,032	0,004*
Cambios en tu apariencia corporal, como depósitos de grasa o ganancia de peso	-0,127	-1,847	0,07
Problemas de pérdida de peso	-0,018	-0,331	0,742
Pérdida del cabello o cambios en la apariencia de tu pelo	-0,073	-1,272	0,209

* p < 0,05

Tabla 9. Comparación de medias PRE-POST1 en los síntomas molestos en las mujeres del grupo intervención (n = 19)

Dimensión	PRE-POST 1		
	Dif. Media	t	Sig
Fatiga o falta de energía	0,105	1	0,331
Fiebre, escalofríos o sudores	0,053	0,438	0,667
Mareo o vértigos	-0,053	-0,369	0,716
Dolor, entumecimiento o picazón en manos o pies	-0,053	-0,567	0,578
Dificultad para recordar	0	0	1
Náuseas o vómitos	-0,053	-0,567	0,578
Diarrea o heces blandas	-0,053	-0,369	0,716
Sentimiento de tristeza, desánimo o depresión	0	0	1
Nervios o ansiedad	-0,158	-1,372	0,187
Dificultad para quedarte o mantenerte dormido/a	0	0	1
Problemas en la piel, como erupción, sequedad o picor	-0,105	-0,809	0,429
Tos o problemas con la respiración	-	-	-
Dolor de cabeza	-0,263	-1,564	0,135
Pérdida de apetito o cambio en el sabor de la comida	-0,105	-1	0,331
Hinchazón, dolor o gas en tu estómago	-0,211	-1,714	0,104
Dolores musculares o articulares	-0,316	-2,882	0,01*
Problemas en las relaciones sexuales, como pérdida de interés o falta de satisfacción	-0,158	-1,143	0,268
Cambios en tu apariencia corporal, como depósitos de grasa o ganancia de peso	-0,158	-1	0,331
Problemas de pérdida de peso	0	0	1
Pérdida del cabello o cambios en la apariencia de tu pelo	0,053	0,567	0,578

* p < 0,05

Grado de Molestia de los Síntomas

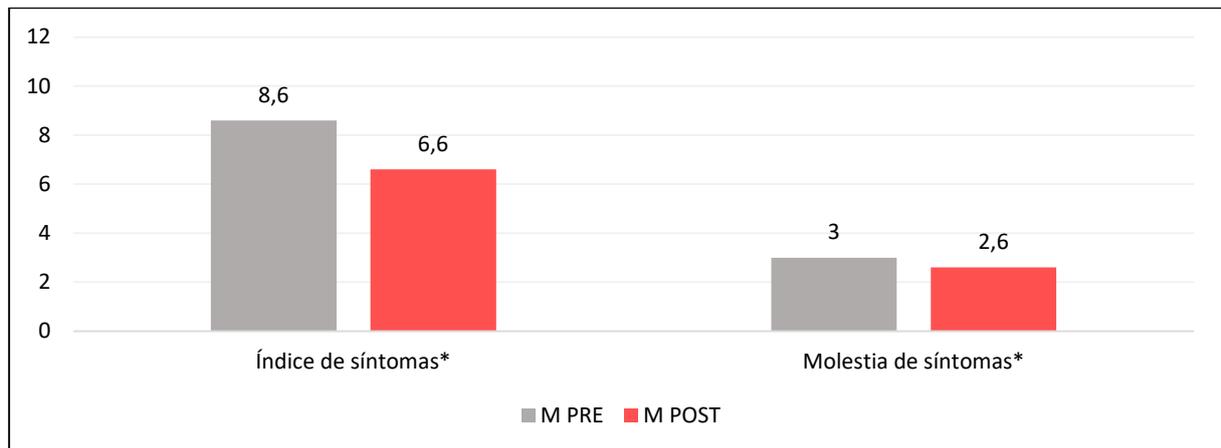
El grado de molestia de los síntomas disminuyó significativamente tras la intervención tanto en el conjunto de los participantes (Tabla 10, Figura 7) como en las mujeres (Tabla 11, Figura 8).

Tabla 10. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en los grupos intervención (n = 55) y cuasi-control (n = 16)

Dimensión	Grupo	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
				Dif. M	t	Sig
Índice de síntomas	Intervención	8,6±4,8	6,6±4,8	2,1	3,874	0,000*
	Cuasi-control	7,9±5,3	6,4±4,5	1,4	1,23	0,238
Molestia de síntomas	Intervención	3,0±0,6	2,6±0,6	0,5	3,705	0,001*
	Cuasi-control	2,7±0,6	2,4±0,4	0,3	1,852	0,084

* p < 0,01

Figura 7. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en el grupo intervención (n = 55)



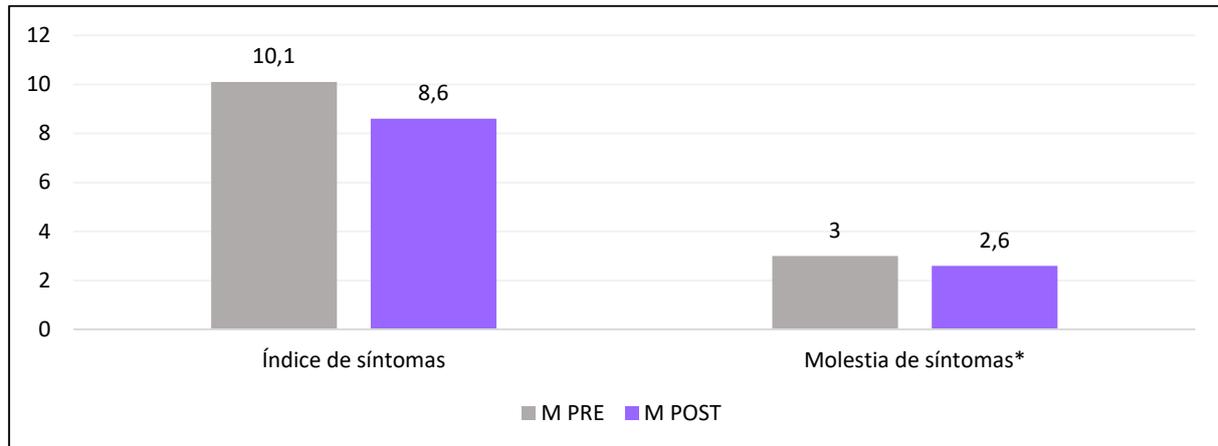
* p < 0,01

Tabla 11. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 19)

Dimensión	M±DT PRE	M±DT POST 1	PRE-POST 1		
			Dif. M	t	Sig
Índice de síntomas	10,1±4,1	8,6±4,5	1,5	1,81	0,087
Molestia de síntomas	3,0±0,5	2,6±0,6	0,4	2,459	0,025*

* p < 0,05

Figura 8. Comparación de medias PRE-POST1 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 19)



* p < 0,05

Conclusiones de la Evaluación Tras la Intervención

AUTORREALÍZATE generó impacto significativo en todas las variables dependientes medidas y en todas las dimensiones de dichas variables para el conjunto del grupo de intervención. Para las mujeres del grupo de intervención, hubo mejoras en todas las variables dependientes medidas, siendo estas mejoras estadísticamente significativas en algunos casos y en otros no. Para más información, se recomienda revisar la Tabla 12.

Tabla 12. Resumen de resultados

Dimensión	Conjunto de participantes (n = 55)	Mujeres (n = 16)
<i>Calidad de vida</i>	El programa de intervención AUTORREALÍZATE mejoró todas las dimensiones de la calidad de vida de las personas que participaron en él. Las dimensiones con mayores mejoras fueron la dimensión general de la calidad de vida y la dimensión que recoge las preocupaciones existenciales más directamente relacionadas con el VIH.	Las mujeres mejoraron su calidad de vida general y sus relaciones sociales tras la intervención.
<i>Bienestar psicológico</i>	La intervención AUTORREALÍZATE mejoró todas las dimensiones del bienestar psicológico. Las mayores mejoras se produjeron en el propósito en la vida, en el dominio del entorno y en la autonomía de las personas que participaron.	La dimensión que más mejoró en las mujeres fue la de las relaciones positivas.
<i>Afecto positivo</i>	La intervención AUTORREALÍZATE mejoró el afecto positivo (medido con ítems que recogen aspectos como el nivel de interés, de entusiasmo o de actividad) tanto para el conjunto de personas que participaron en él, de forma general, como para las mujeres, de forma específica.	
<i>Síntomas molestos y grado de molestia</i>	Las personas que participaron en AUTORREALÍZATE redujeron tanto el conjunto de síntomas molestos considerados como su grado de molestia tras la intervención.	En las mujeres, el grado de molestia de los síntomas se redujo tras la intervención.



SUBVENCIONADO POR:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Herramientas de autorrealización y de intervención psicoeducativa para profesionales de las ONG de Cesida y su posterior aplicación en personas con el VIH.