

EVALUACIÓN AUTORREALÍZATE

Informe: Comparación Medidas PRE, POST 1 y POST 2



 cesida

CON EL APOYO:



SUBVENCIONADO POR:



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.

Septiembre de 2024

Actividad financiada a través de la convocatoria de subvenciones a entidades de cualquier titularidad, sin ánimo de lucro, con destino a la financiación de programas supracomunitarios de prevención y control de la infección por VIH y otras infecciones de transmisión sexual para los años 2023 y 2024.

Índice de Contenidos

Introducción	2
Participación	10
Características Sociodemográficas	11
Resultados	12
Impacto de la Intervención en la Calidad de Vida	12
Impacto de la Intervención en el Bienestar Psicológico	12
Impacto de la Intervención en el Afecto Positivo	13
Impacto de la Intervención en los Síntomas Medidos y en su Grado de Molestia	13
Conclusiones	144
Anexo.....	15

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Datos de participación en los grupos de AUTORREALÍZATE 2024.....	10
Tabla 2. Características sociodemográficas de los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)	11
Tabla 3. Características sociodemográficas de las mujeres del grupo intervención (n = 18).....	10
Tabla 4. Resumen de resultados	144
Tabla 5. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de calidad de vida en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)	15
Tabla 6. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de calidad de vida en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	37
Tabla 7. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)	18
Tabla 8. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	20
Tabla 9. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15).....	21
Tabla 10. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	21
Tabla 11. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)	22
Tabla 12. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	23
Tabla 13. Diferencias de medias PRE, POST 1 y POST 2 en los síntomas medidos en los grupos intervención (n = 53).....	24
Tabla 14. Diferencias de medias PRE, POST 1 y POST 2 en los síntomas medidos en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	25
Figura 1. Comparación de medias en las dimensiones de calidad de vida en el grupo intervención (n = 53).....	15
Figura 2. Comparación de medias en las dimensiones de calidad de vida en las mujeres del grupo intervención (n = 18).....	16
Figura 3. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico del grupo intervención (n = 53).....	37
Figura 4. Comparación de medias en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 18).....	19
Figura 5. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo del grupo intervención (n = 53)	20
Figura 6. Comparación de medias en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 18)	21

Figura 7. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en su grado de molestia en el grupo intervención (n = 53) 22

Figura 8. Comparación de medias en el índice de síntomas y en su grado de molestia en las mujeres del grupo intervención (n = 18)..... 23

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** tres meses después de finalizar la intervención.

Las entidades que han llevado a cabo estas intervenciones han sido: ACAVIH (Alicante), AGAVIH (Vigo), ALAS (Baleares), 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 pudieran 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.

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, basada en las 6 dimensiones del modelo de bienestar psicológico de 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.

Durante la primera, la última sesión y pasados tres meses desde la intervención, se administraron los siguientes cuestionarios:

- **AUTORREALIZACIÓN:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff's Psychological Well-being Scale, Ryff, 1989). Validación española y versión abreviada de Díaz et al., 2006
- **AFECTO 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

Participación

Un total de 68 participantes completaron las tres medidas (pre, post1 y post2) para evaluar el impacto de la intervención AUTORREALÍZATE. De ellos, 53 recibieron la intervención y 15 formaron parte del grupo cuasi-control. Considerando las personas que recibieron la intervención, el 96,2% (es decir, 51 de 53 participantes) asistieron a la mitad o a más de la mitad de las sesiones de intervención. En la Tabla 1, se presentan los principales datos de participación de ambos grupos.

Tabla 1. Datos de participación en los grupos de AUTORREALÍZATE 2024

Id	Variable	Categoría	Intervención (n = 53)		Cuasi-control (n = 15)	
			n	%	n	%
1	Entidad	ACAVIH - Alicante	6	11,3	3	20,0
		AGAVIH - Vigo	10	18,9	2	13,3
		ALAS Salut i Sexualitats - Palma	7	13,2	2	13,3
		CASDA - Castellón	5	9,4	4	26,7
		Comité Ciudadano Antisida del Campo de Gibraltar - Algeciras	10	18,9	2	13,3
		Comité Valencia - Valencia	6	11,3	1	6,7
		SOMOS LGTB+ - Zaragoza	9	17,0	1	6,7
		2	Participación	0 sesiones	-	-
1-3 sesiones	2			3,8	-	-
4 sesiones	6			11,3	-	-
5-7 sesiones	7			13,2	-	-
8 sesiones	38			71,7	-	-

Características Sociodemográficas

En la Tabla 2, se presentan las principales características sociodemográficas de los y las participantes del grupo intervención y del grupo cuasi-control. Se observó una mayoría de participantes hombres en ambos grupos, con una edad promedio de unos 42 años. En cuanto al nivel educativo, predominaron los estudios secundarios, seguidos de los estudios superiores. La mayoría de las personas participantes estaban solteras y, en términos de situación laboral, una notable proporción estaba desempleada, especialmente en el grupo cuasi-control (40,0%). Los ingresos familiares y personales variaron considerablemente, con algunos participantes reportando no tener ingresos. En cuanto a la nacionalidad, aproximadamente la mitad de cada grupo era de origen español. La vía principal de transmisión del VIH fue a través de relaciones sexuales desprotegidas, y la mayoría tenía una carga viral indetectable. Todos los participantes del grupo de intervención estaban en tratamiento antirretroviral, mientras que en el grupo cuasi-control esta cifra era ligeramente inferior (93,3%). Además, se reportaron efectos secundarios de la medicación en un porcentaje considerablemente mayor en el grupo de intervención (41,5% frente al 14,3%).

Tabla 2. Características sociodemográficas de los grupos intervención ($n = 53$) y cuasi-control ($n = 15$)

Id	Variable	Categoría	Intervención		Cuasi-control	
			<i>n (M)</i>	% (DT)	<i>n (M)</i>	% (DT)
1	Género	Mujer	18	34,0	6	40,0
		Hombre	32	60,4	9	60,0
		Otro	3	5,7	-	-
2	Persona trans	Sí	6	12,2	1	6,7
3	Edad	M±DT	41,6	13,2	41,6	13,7
		Mínimo	19		24	
		Máximo	70		62	
4	Nivel de estudios	Sin estudios	-	-	-	-
		Primarios	9	17,0	-	-
		Secundarios	29	54,7	7	46,7
		Superiores	15	28,3	6	40,0
		Otros	-	-	2	13,3
5	Estado civil	Casada/o o en pareja	10	18,9	5	33,3
		Divorciada/o o separada/o	5	9,4	1	6,7
		Soltera/o	36	67,9	8	53,3
		Viuda/o	2	3,8	1	6,7
6	País de origen	España	28	52,8	8	53,3
		Otros	25	47,2	7	46,7
7A	Ingresos familiares anuales	No tenemos ingresos de ningún tipo	8	15,1	1	6,7
		Menos o igual de 300 €	2	3,8	1	6,7
		De 301 a 600 €	5	9,4	1	6,7
		De 601 a 900 €	7	13,2	1	6,7
		De 901 a 1.200 €	5	9,4	3	20,0
		De 1.201 a 1.800 €	10	18,9	1	6,7
		De 1.801 a 2.400 €	3	5,7	1	6,7
		De 2.401 a 3.000 €	1	1,9	2	13,3
		De 3.001 a 4.500 €	1	1,9	1	6,7
		Más de 6.000 €	2	3,8	-	-
		NC	9	17,0	3	20,0

7B	Ingresos familiares personales	No tengo ingresos de ningún tipo	11	20,8	2	13,3
		Menos o igual de 300 €	1	1,9	-	-
		De 301 a 600 €	6	11,3	1	6,7
		De 601 a 900 €	10	18,9	2	13,3
		De 901 a 1.200 €	7	13,2	4	26,7
		De 1.201 a 1.800 €	15	28,3	4	26,7
		De 1.801 a 2.400 €	3	5,7	-	-
		De 2.401 a 3.000 €	-	-	-	-
		De 3.001 a 4.500 €	-	-	-	-
		Más de 6.000 €	-	-	-	-
		NC	-	-	2	13,3
8	Situación laboral	Empleo fijo / indefinido	14	26,4	4	26,7
		Autónoma/o	6	11,3	1	6,7
		Contratación temporal	9	17,0	1	6,7
		Trabajos esporádicos	3	5,7	-	-
		Desempleo	16	30,2	6	40,0
		Jubilada/o / Pensionista	3	5,7	2	13,3
		Renta Básica / Ayudas Sociales	2	3,8	1	6,7
9	Necesidades básicas cubiertas	Siempre	21	39,6	8	53,3
		Casi siempre	16	30,2	3	20,0
		Algunas veces	8	15,1	4	26,7
		Nunca	8	15,1	-	-
10	Tiempo con VIH	M±DT	10,1	10,7	16,8	12,5
		Mínimo	0		3	
		Máximo	40		37	
11	Vía de transmisión	Relación sexual desprotegida	42	79,3	10	66,7
		Compartir material de inyección	4	7,5	1	6,7
		Transmisión vertical	1	1,9	-	-
		No lo sé	6	11,3	4	26,7
12	CD4 actuales	Menos de 200 linfocitos/mm3	1	1,9	1	6,7
		Entre 200 y 4000 linfocitos/mm3	4	7,5	-	-
		Más de 400 linfocitos/mm3	33	62,3	8	53,3
		No lo sé	15	28,3	6	40,0
13	Carga viral actual	Detectable	6	11,3	1	6,7
		Indetectable	46	86,8	14	93,3
		No lo sé	1	1,9	-	-
14A	Infección oportunista ligada al VIH	Sí	16	30,2	4	26,7
		No	29	54,7	10	66,7
		No lo sé	8	15,1	1	6,7
14B	Momento de infección oportunista (n = 16 int; n = 4 control)	El mes pasado	2	12,5	-	-
		Hace de 2 a 12 meses	1	6,3	-	-
		Hace más de un año	13	81,3	4	100,0
15	En tratamiento para el VIH	Sí	53	100,0	14	93,3
16	Efectos secundarios por la medicación	Sí	22	41,5	2	14,3

Adicionalmente, debido al enfoque con perspectiva de género del presente informe, se presentan las características de las mujeres del grupo intervención en la Tabla 3. Las mujeres del grupo de intervención tenían una media de unos 50 años, siendo mujeres trans el 12,5%. La mayoría (61,1%) tenía estudios secundarios, la mitad de ellas estaban solteras, y dos tercios eran de origen español. Sus ingresos familiares y personales variaban, con un grupo significativo reportando ingresos bajos o nulos. En cuanto a la situación laboral, el 27,8% estaban desempleadas y dos tercios tenían sus necesidades básicas cubiertas siempre o casi siempre. Las mujeres habían vivido con VIH una media de unos 15 años, siendo la principal vía de transmisión las relaciones sexuales desprotegidas (72,3%). El 88,9% tenía una carga viral indetectable y el 100% estaba en tratamiento antirretroviral, aunque el 55,6% reportó efectos secundarios de la medicación.

Tabla 3. Características sociodemográficas de las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Id	Variable	Categoría	n (M)	% (DT)
1	Persona trans	Sí	2	12,5
2	Edad	M±DT	50,1	14,0
		Mínimo	22	
		Máximo	70	
3	Nivel de estudios	Sin estudios	-	-
		Primarios	4	22,2
		Secundarios	11	61,1
		Superiores	3	16,7
		Otros	-	-
4	Estado civil	Casada/o o en pareja	4	22,2
		Divorciada/o o separada/o	3	16,7
		Soltera/o	9	50,0
		Viuda/o	2	11,1
5	País de origen	España	12	66,7
		Otros	6	33,3
6A	Ingresos familiares anuales	No tenemos ingresos de ningún tipo	1	5,6
		Menos o igual de 300 €	2	11,1
		De 301 a 600 €	2	11,1
		De 601 a 900 €	2	11,1
		De 901 a 1.200 €	2	11,1
		De 1.201 a 1.800 €	1	5,6
		De 1.801 a 2.400 €	1	5,6
		De 2.401 a 3.000 €	1	5,6
		De 3.001 a 4.500 €	-	-
		Más de 6.000 €	2	11,1
		NC	4	22,2
6B	Ingresos familiares personales	No tengo ingresos de ningún tipo	3	16,7
		Menos o igual de 300 €	-	-
		De 301 a 600 €	3	16,7
		De 601 a 900 €	4	22,2
		De 901 a 1.200 €	3	16,7
		De 1.201 a 1.800 €	4	22,2
		De 1.801 a 2.400 €	1	5,6
		De 2.401 a 3.000 €	-	-
		De 3.001 a 4.500 €	-	-
		Más de 6.000 €	-	-
		NC	-	-

7	Situación laboral	Empleo fijo / indefinido	4	22,2
		Autónoma/o	2	11,1
		Contratación temporal	2	11,1
		Trabajos esporádicos	-	-
		Desempleo	5	27,8
		Jubilada/o / Pensionista	3	16,7
		Renta Básica / Ayudas Sociales	2	11,1
8	Necesidades básicas cubiertas	Siempre	8	44,4
		Casi siempre	4	22,2
		Algunas veces	3	16,7
		Nunca	3	16,7
9	Tiempo con VIH	M±DT	14,7	12,5
		Mínimo	1	
		Máximo	35	
10	Vía de transmisión	Relación sexual desprotegida	13	72,3
		Compartir material de inyección	1	5,6
		Transmisión vertical	1	5,6
		No lo sé	3	16,7
11	CD4 actuales	Menos de 200 linfocitos/mm ³	1	5,6
		Entre 200 y 400 linfocitos/mm ³	1	5,6
		Más de 400 linfocitos/mm ³	9	50,0
		No lo sé	7	38,9
12	Carga viral actual	Detectable	2	11,1
		Indetectable	16	88,9
		No lo sé	-	-
13A	Infección oportunista ligada al VIH	Sí	7	38,9
		No	6	33,3
		No lo sé	5	27,8
13B	Momento de infección oportunista (n = 7)	El mes pasado	-	-
		Hace de 2 a 12 meses	1	14,3
		Hace más de un año	6	85,7
14	En tratamiento para el VIH	Sí	18	100,0
15	Efectos secundarios por la medicación	Sí	10	55,6

Resultados

Impacto de la Intervención en la Calidad de Vida

La intervención realizada tuvo un impacto positivo en la calidad de vida de las personas con VIH, con mejoras significativas en todas las dimensiones evaluadas. Las mejoras más destacadas se observaron en la dimensión general de la calidad de vida, en la dimensión psicológica, en las relaciones sociales, y en la dimensión existencial. Las puntuaciones en el grupo de intervención se mantuvieron estables o mejoraron ligeramente del post-test 1 al post-test 2, sugiriendo un efecto duradero de la intervención en la calidad de vida. En contraste, el grupo cuasi-control no mostró cambios significativos, reforzando la eficacia de la intervención (Figura 1 y Tabla 5 en Anexo).

Impacto en la Calidad de Vida de las Mujeres del Grupo Intervención

La intervención impactó de forma positiva en las mujeres del grupo intervención. No obstante, pese a los incrementos en las puntuaciones de todas las dimensiones, los cambios solo fueron significativos para la dimensión general y para la dimensión de las relaciones sociales. En la dimensión general de la calidad de vida, las mejoras se mantuvieron tres meses después de la intervención. La dimensión de las relaciones sociales, en cambio, empezó a mostrar mejoras significativas tres meses después de realizar el trabajo. Otras dimensiones, como la ambiental, la existencial o el nivel de independencia, presentaron tendencias de mejora que no alcanzaron la significancia estadística (Figura 2 y Tabla 6 en Anexo).

Impacto de la Intervención en el Bienestar Psicológico

De forma análoga al apartado anterior, la intervención AUTORREALÍZATE consiguió mejorar todas las dimensiones del bienestar psicológico medidas en el conjunto del grupo. La autonomía fue la dimensión con un mayor impacto positivo. Asimismo, las personas participantes mejoraron en un elevado grado su propósito en la vida y las relaciones positivas. Todas estas mejoras no solo se observaron inmediatamente tras la intervención, sino que se mantuvieron a los tres meses, sugiriendo una vez más el efecto duradero de la intervención. El grupo cuasi-control no experimentó mejoras en ninguna de las dimensiones de bienestar psicológico (Figura 3 y Tabla 7 en Anexo).

Impacto en el Bienestar Psicológico de las Mujeres del Grupo Intervención

Pese a que las mujeres también experimentaron mejoras en todas las dimensiones de bienestar psicológico, este incremento solo fue significativo para la autoaceptación y las relaciones positivas inmediatamente tras la intervención. Este incremento solo se mantuvo tres meses después para la dimensión de la autoaceptación. Las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida tuvieron mejoras marginalmente significativas tras la intervención, siendo que solo la mejora en el propósito en la vida se mantuvo tres meses después (Figura 4 y Tabla 8 en Anexo).

Impacto de la Intervención en el Afecto Positivo

El afecto positivo, medido como un índice compuesto por los 10 ítems medidos, mejoró significativamente tras la intervención. El efecto de la intervención se mantuvo a los tres meses, aunque se redujo mínimamente el incremento. El grupo cuasi-control no experimentó mejoras significativas en su afecto positivo (Figura 5 y Tabla 9 en Anexo).

Impacto en el Afecto Positivo de las Mujeres del Grupo Intervención

En las mujeres que recibieron la intervención, el impacto del trabajo en su afecto positivo solo fue significativo inmediatamente tras la intervención. A los tres meses, pese a existir un cierto incremento, este no fue ni significativo ni marginalmente significativo, sugiriendo que la intervención podría no tener un efecto tan duradero en su afecto positivo (Figura 6 y Tabla 10 en Anexo).

Impacto de la Intervención en los Síntomas Medidos y en su Grado de Molestia

Se creó un primer índice con los 20 síntomas medidos y un segundo, con su grado de molestia. AUTORREALÍZATE generó mejoras significativas en el conjunto de los síntomas medidos y también redujo la molestia de los síntomas, ambos de forma significativa. Sobre los síntomas específicos, las mejoras se mantuvieron a los tres meses en aspectos como el dolor de cabeza, los problemas en las relaciones sexuales y en la diarrea o heces blandas. En el grupo cuasi-control, en cambio, no existieron mejoras significativas ni en el conjunto de síntomas ni en su grado de molestias (Figura 7 y Tablas 11 y 13 en Anexo).

Impacto en el Bienestar Psicológico de las Mujeres del Grupo Intervención

En las mujeres, la mejora en el conjunto de los síntomas se mantuvo tres meses tras la intervención. Su grado de molestia, en cambio, solo fue significativo para el momento inmediato tras la intervención, siendo que después se redujo su efecto a marginalmente significativo. Sobre los síntomas específicos, se mantuvieron las mejoras en el dolor de cabeza, en la pérdida de apetito y en los dolores musculares (Figura 8 y Tablas 12 y 14 en Anexo).

Conclusiones

Se presenta un resumen de resultados en la Tabla 4. La intervención AUTORREALÍZATE generó impacto en todas las variables medidas, con mejoras que se mantuvieron tres meses tras la intervención de forma general.

En las mujeres del grupo de intervención, pese a las mejoras en todas las dimensiones, estos incrementos fueron más discretos, observándose la pérdida de algunos efectos tras tres meses; no obstante, es necesario interpretar estos datos con cautela debido al reducido tamaño muestral de estas.

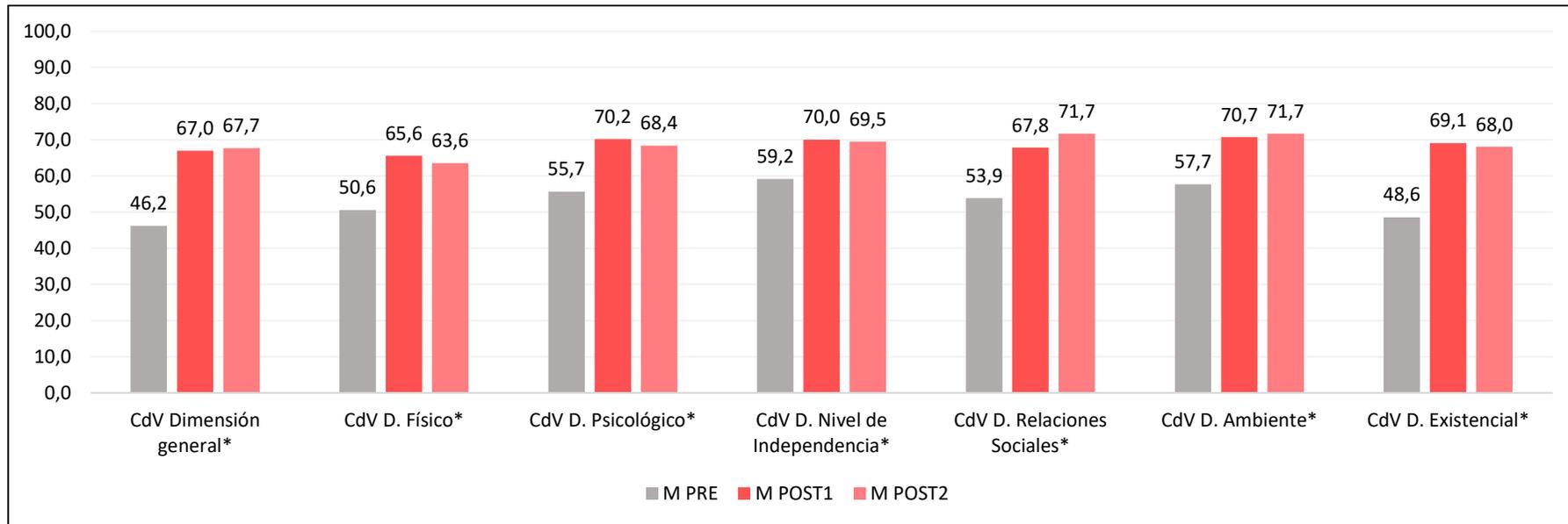
No obstante, este informe muestra nuevamente la solidez de la intervención AUTORREALÍZATE como herramienta psicoeducativa para personas con VIH. Estos análisis pueden servir para guiar la toma de decisiones en futuras ediciones, realizándose ajustes para considerar lo hallado en el análisis con perspectiva de género.

Tabla 4. Resumen de resultados

Dimensión	Conjunto de participantes (n = 53)	Mujeres (n = 18)
<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, manteniéndose estos efectos tres meses después. Las dimensiones con mayores mejoras fueron la dimensión general de la calidad de vida, la dimensión psicológica, las relaciones sociales y la dimensión que recoge las preocupaciones existenciales más directamente relacionadas con el VIH.	Las mujeres mejoraron todas las dimensiones de su calidad de vida, aunque las mejoras solo se mantuvieron significativas para la dimensión general y para las relaciones sociales tres meses después.
<i>Bienestar psicológico</i>	La intervención AUTORREALÍZATE mejoró todas las dimensiones del bienestar psicológico, con un efecto duradero a los tres meses. La mayor mejora se produjo en la autonomía de los participantes, seguida del propósito en la vida y las relaciones sociales.	El efecto duradero de la intervención para las mujeres se produjo en la autoaceptación.
<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) para el conjunto de personas que participaron en él, con un efecto duradero que solo evidenció una mínima reducción respecto al momento en que acabó el trabajo.	En las mujeres, la mejora en el afecto positivo solo se produjo tras la intervención. Dicho efecto se perdió tres meses después.
<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, con efectos duraderos.	En las mujeres, la reducción en el conjunto de síntomas molestos se mantuvo tres meses tras la intervención, mientras que la reducción en el grado de molestia solo se observó tras la intervención.

Anexo

Figura 1. Comparación de medias en las dimensiones de calidad de vida en el grupo intervención (n = 53)



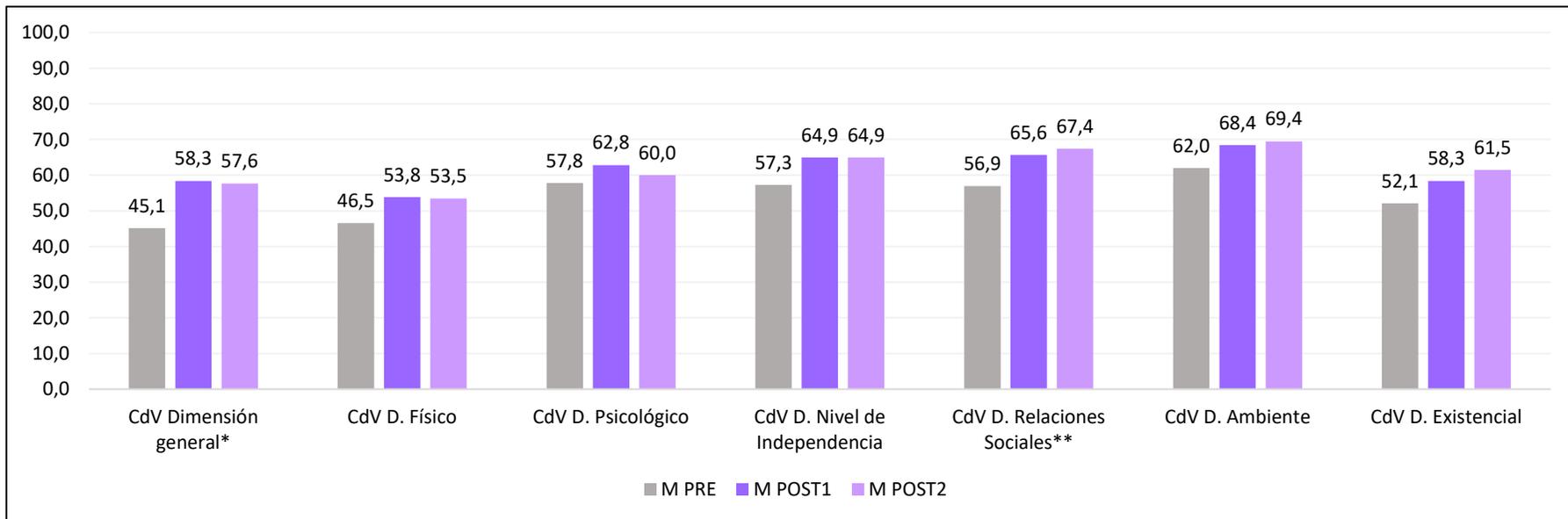
* $p < 0,05$ entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2

Tabla 5. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de calidad de vida en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)

Dimensión	Grupo	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
		M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
CdV Dimensión general	Intervención	46,2	22,8	67,0	21,2	67,7	20,9	-20,8	-5,5	0,000	-21,5	-5,3	0,000	-0,7	-0,3	0,786
	Cuasi-control	54,2	23,0	56,7	25,4	57,5	22,6	-2,5	-0,4	0,683	-3,3	-0,7	0,499	-0,8	-0,2	0,876
CdV D. Físico	Intervención	50,6	22,4	65,6	23,2	63,6	21,5	-15,0	-3,7	0,000	-13,0	-3,1	0,004	2,0	0,8	0,438

CdV D. Psicológico	Cuasi-control	60,4	25,8	62,5	18,6	68,3	18,1	-2,1	-0,4	0,714	-7,9	-1,6	0,136	-5,8	-1,2	0,260
	Intervención	55,7	19,6	70,2	17,0	68,4	15,2	-14,5	-4,7	0,000	-12,7	-4,1	0,000	1,8	1,1	0,278
CdV D. Nivel de Independencia	Cuasi-control	57,3	23,7	60,7	19,5	59,7	17,6	-3,3	-0,6	0,567	-2,3	-0,5	0,603	1,0	0,3	0,762
	Intervención	59,2	17,2	70,0	20,2	69,5	18,3	-10,8	-3,3	0,002	-10,3	-3,0	0,004	0,6	0,3	0,733
CdV D. Relaciones Sociales	Cuasi-control	58,3	25,0	62,9	16,3	62,9	19,4	-4,6	-0,7	0,510	-4,6	-0,9	0,402	0,0	0,0	1,000
	Intervención	53,9	22,3	67,8	22,1	71,7	18,9	-13,9	-3,9	0,000	-17,8	-5,1	0,000	-3,9	-1,6	0,117
CdV D. Ambiente	Cuasi-control	57,9	28,2	63,3	20,2	66,3	24,3	-5,4	-0,9	0,372	-8,3	-1,5	0,162	-2,9	-0,8	0,450
	Intervención	57,7	16,8	70,7	15,7	71,7	13,5	-13,0	-5,0	0,000	-14,0	-5,7	0,000	-1,0	-0,7	0,470
CdV D. Existencial	Cuasi-control	60,8	21,5	62,7	14,8	64,8	17,1	-1,9	-0,3	0,777	-4,0	-0,7	0,480	-2,1	-0,5	0,596
	Intervención	48,6	27,0	69,1	22,0	68,0	20,4	-20,5	-4,7	0,000	-19,5	-4,2	0,000	1,1	0,4	0,670
	Cuasi-control	58,8	22,8	64,6	20,8	64,2	24,9	-5,8	-1,8	0,095	-5,4	-0,9	0,365	0,4	0,1	0,954

Figura 2. Comparación de medias en las dimensiones de calidad de vida en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

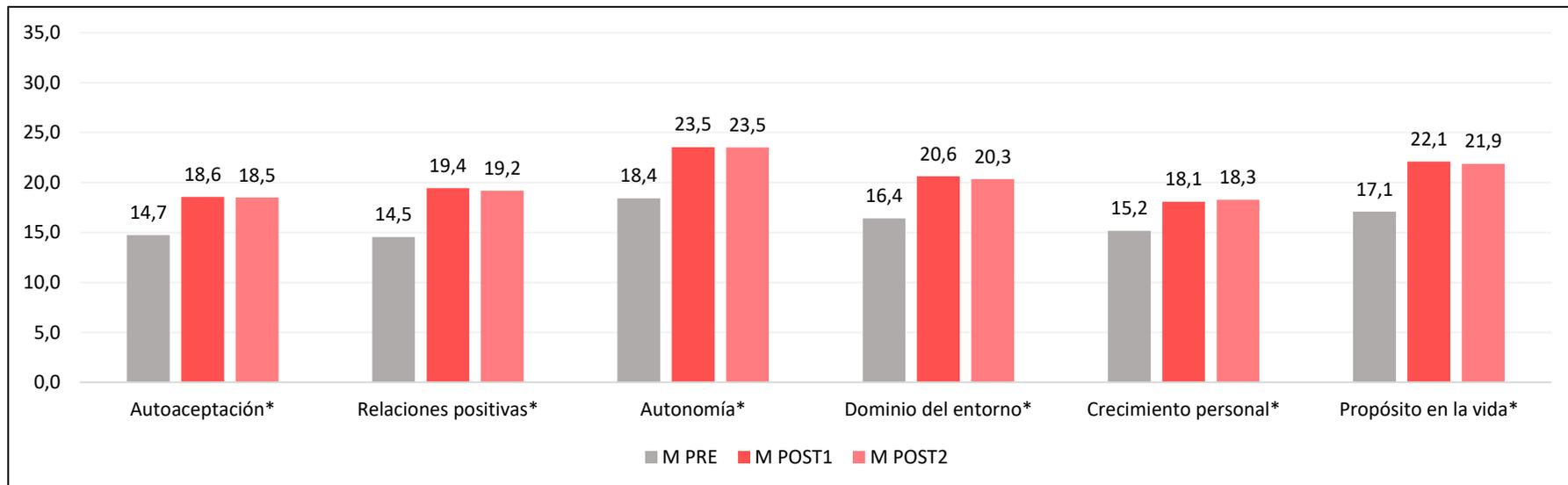


* p < 0,05 entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2 // ** p < 0,05 entre PRE y POST 2

Tabla 6. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de calidad de vida en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Dimensión	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
CdV Dimensión general	45,1	18,3	58,3	21,4	57,6	16,7	-13,2	-2,2	0,045	-12,5	-2,5	0,022	0,7	0,2	0,863
CdV D. Físico	46,5	19,2	53,8	23,4	53,5	17,7	-7,3	-1,3	0,204	-6,9	-1,3	0,203	0,3	0,1	0,923
CdV D. Psicológico	57,8	16,8	62,8	16,1	60,0	14,0	-5,0	-1,3	0,210	-2,2	-0,6	0,545	2,8	1,1	0,299
CdV D. Nivel de Independencia	57,3	16,4	64,9	18,6	64,9	15,3	-7,6	-1,6	0,136	-7,6	-1,8	0,090	0,0	0,0	1,000
CdV D. Relaciones Sociales	56,9	18,2	65,6	20,5	67,4	18,0	-8,7	-1,8	0,093	-10,4	-2,4	0,028	-1,7	-0,4	0,717
CdV D. Ambiente	62,0	15,6	68,4	14,3	69,4	13,8	-6,4	-1,4	0,169	-7,5	-1,9	0,068	-1,0	-0,4	0,710
CdV D. Existencial	52,1	22,9	58,3	25,8	61,5	21,0	-6,3	-1,0	0,336	-9,4	-1,8	0,094	-3,1	-0,5	0,594

Figura 3. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico del grupo intervención (n = 53)

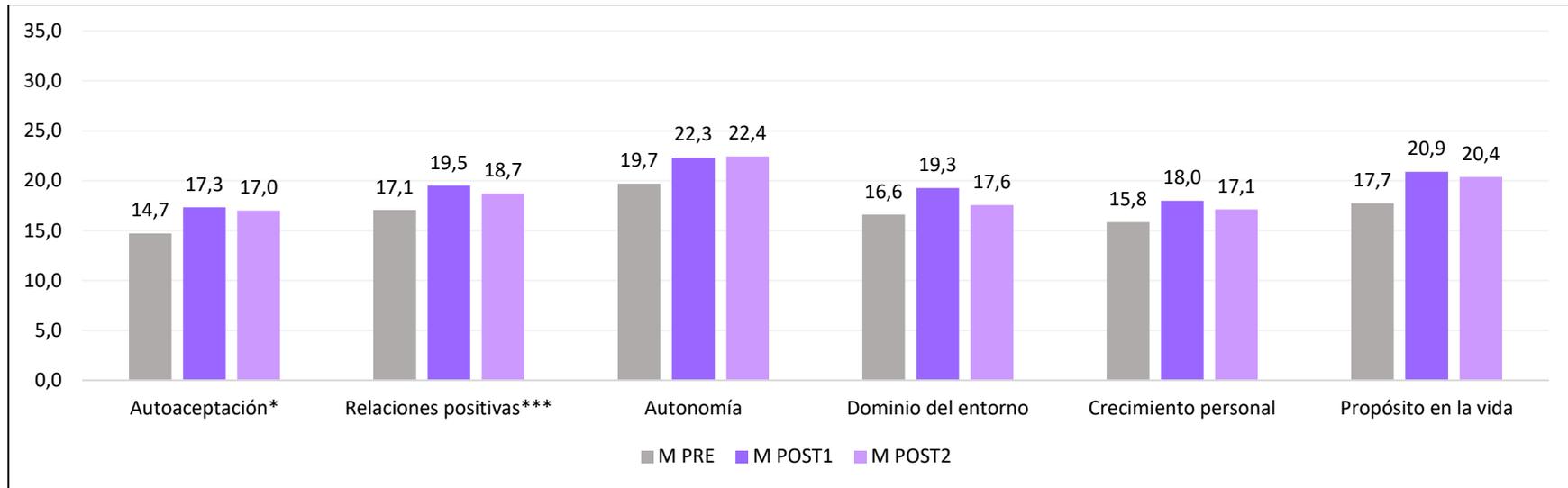


* p < 0,05 entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2

Tabla 7. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)

Dimensión	Grupo	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
		M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Autoaceptación	Intervención	14,7	6,7	18,6	4,2	18,5	4,5	-3,8	-4,4	0,000	-3,8	-4,3	0,000	0,1	0,2	0,849
	Cuasi-control	16,5	5,2	17,7	4,6	17,1	5,3	-1,1	-0,8	0,464	-0,6	-0,7	0,500	0,5	0,4	0,670
Relaciones positivas	Intervención	14,5	6,9	19,4	5,8	19,2	5,8	-4,9	-5,4	0,000	-4,6	-4,8	0,000	0,2	0,4	0,657
	Cuasi-control	19,7	7,2	20,3	5,5	20,6	4,7	-0,5	-0,3	0,777	-0,9	-0,6	0,579	-0,3	-0,3	0,752
Autonomía	Intervención	18,4	8,5	23,5	6,1	23,5	6,4	-5,1	-4,2	0,000	-5,1	-4,1	0,000	0,0	0,1	0,949
	Cuasi-control	23,8	5,3	22,4	5,7	23,9	3,5	1,4	0,7	0,488	-0,1	-0,1	0,924	-1,5	-1,6	0,133
Dominio del entorno	Intervención	16,4	5,3	20,6	4,6	20,3	5,0	-4,2	-4,3	0,000	-3,9	-4,1	0,000	0,3	0,5	0,619
	Cuasi-control	20,4	5,8	19,5	5,7	18,9	4,9	0,9	0,6	0,584	1,5	1,2	0,243	0,7	0,6	0,554
Crecimiento personal	Intervención	15,2	6,2	18,1	3,6	18,3	3,8	-2,9	-3,3	0,002	-3,1	-3,4	0,001	-0,2	-0,4	0,701
	Cuasi-control	18,5	3,7	18,8	4,0	17,2	3,9	-0,3	-0,2	0,823	1,3	1,4	0,186	1,6	1,3	0,229
Propósito en la vida	Intervención	17,1	8,3	22,1	4,8	21,9	5,2	-5,0	-5,0	0,000	-4,8	-4,9	0,000	0,2	0,5	0,632
	Cuasi-control	21,3	6,8	21,7	4,9	20,0	6,2	-0,5	-0,2	0,814	1,3	0,8	0,437	1,7	1,2	0,239

Figura 4. Comparación de medias en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

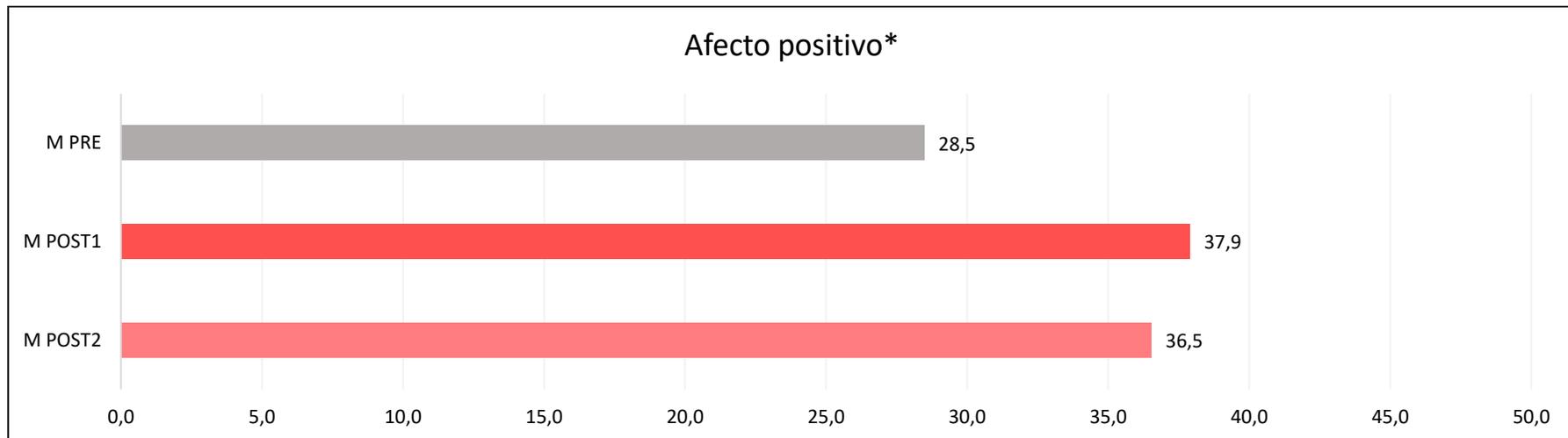


* $p < 0,05$ entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2 // *** $p < 0,05$ entre PRE y POST 1

Tabla 8. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en las dimensiones de bienestar psicológico en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Dimensión	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Autoaceptación	14,7	5,7	17,3	4,8	17,0	4,4	-2,6	-2,1	0,046	-2,3	-2,2	0,043	0,3	0,4	0,681
Relaciones positivas	17,1	7,0	19,5	5,1	18,7	6,0	-2,4	-2,2	0,045	-1,7	-1,2	0,231	0,8	0,9	0,364
Autonomía	19,7	7,8	22,3	6,4	22,4	6,4	-2,6	-1,5	0,164	-2,7	-1,6	0,138	-0,1	-0,1	0,915
Dominio del entorno	16,6	4,5	19,3	4,3	17,6	4,2	-2,7	-1,7	0,111	-0,9	-0,7	0,504	1,7	1,5	0,143
Crecimiento personal	15,8	5,4	18,0	4,4	17,1	4,0	-2,2	-1,9	0,074	-1,3	-1,0	0,313	0,9	1,0	0,339
Propósito en la vida	17,7	6,6	20,9	5,0	20,4	5,4	-3,2	-2,0	0,058	-2,7	-1,8	0,092	0,5	0,4	0,667

Figura 5. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo del grupo intervención (n = 53)

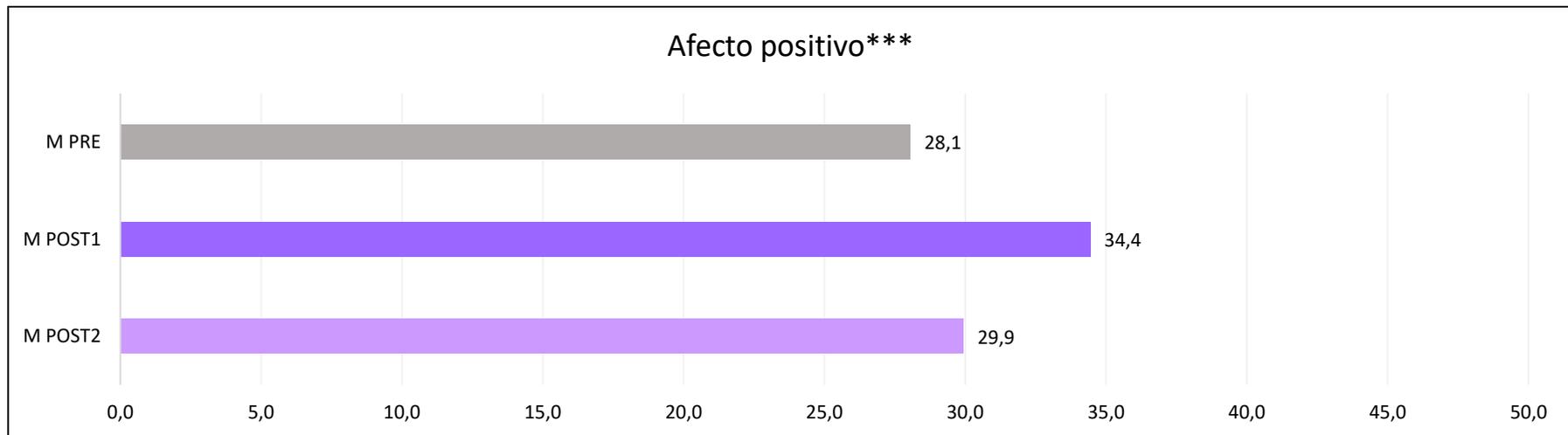


* $p < 0,05$ entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2

Tabla 9. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)

Dimensión	Grupo	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
		M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Afecto positivo	Intervención	28,5	11,0	37,9	8,2	36,5	9,5	-9,4	-5,9	0,000	-8,1	-4,6	0,000	1,4	1,4	0,161
	Cuasi-control	31,5	11,1	31,9	8,0	33,7	8,4	-0,4	-0,2	0,847	-2,2	-0,9	0,360	-1,8	-0,8	0,445

Figura 6. Comparación de medias en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

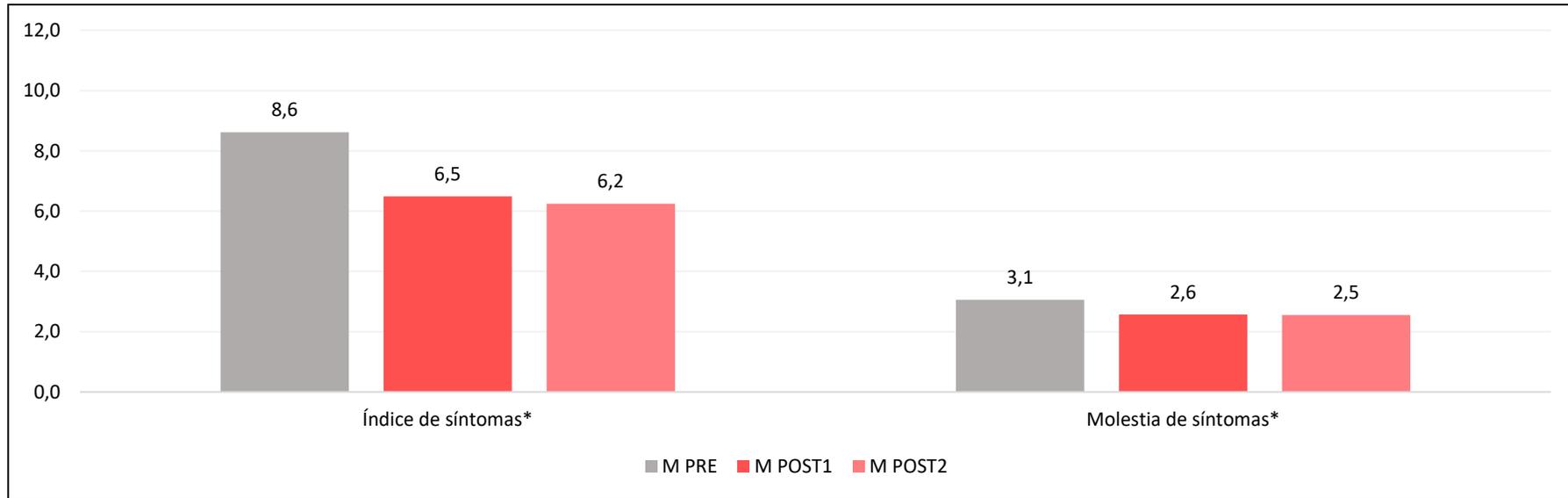


*** p < 0,05 entre PRE y POST 1

Tabla 10. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el afecto positivo en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Dimensión	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Afecto positivo	28,1	9,6	34,4	8,8	29,9	8,7	-6,4	-2,7	0,015	-1,9	-0,7	0,515	4,5	2,2	0,044

Figura 7. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en su grado de molestia en el grupo intervención (n = 53)

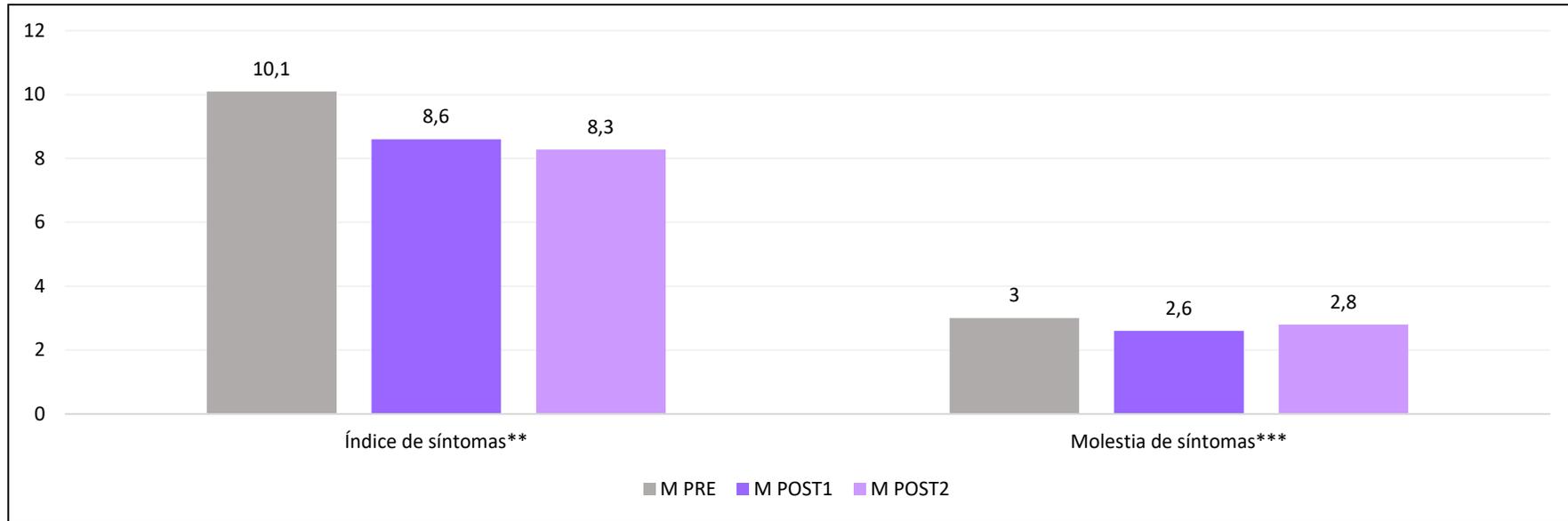


* p < 0,05 entre PRE y POST 1 y entre PRE y POST 2

Tabla 11. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en los grupos intervención (n = 53) y cuasi-control (n = 15)

Dimensión	Grupo	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
		M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Índice de síntomas	Intervención	8,6	4,9	6,5	4,9	6,2	4,5	2,1	3,9	0,000	2,4	4,2	0,000	0,2	0,5	0,585
	Cuasi-control	8,1	5,3	6,5	4,7	7,2	4,5	1,7	1,4	0,195	0,9	0,8	0,432	-0,7	-0,9	0,365
Molestia de síntomas	Intervención (n = 46)	3,1	0,6	2,6	0,6	2,5	0,6	0,5	3,7	0,001	0,5	3,8	0,000	0,0	0,0	0,998
	Cuasi-control (n = 14)	2,7	0,6	2,4	0,5	2,7	0,5	0,3	1,9	0,084	0,0	0,3	0,798	-0,3	-1,9	0,078

Figura 8. Comparación de medias en el índice de síntomas y en su grado de molestia en las mujeres del grupo intervención (n = 18)



** p < 0,05 entre PRE y POST 2 // *** p < 0,05 entre PRE y POST 1

Tabla 12. Comparación de medias PRE, POST 1 y POST 2 en el índice de síntomas y en el grado de molestia de los síntomas en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Dimensión	PRE		POST 1		POST 2		PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	M	DT	M	DT	M	DT	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Índice de síntomas	10,2	4,1	8,5	4,6	8,3	4,1	1,7	2,1	0,051	1,9	2,7	0,015	0,2	0,3	0,744
Molestia de síntomas (n = 17)	3,1	0,4	2,6	0,6	2,8	0,4	0,4	2,3	0,035	0,3	2,1	0,053	-0,2	-1,0	0,336

Tabla 13. Diferencias de medias PRE, POST 1 y POST 2 en los síntomas medidos en los grupos intervención (n = 53)

Dimensión	PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Fatiga o falta de energía	-0,1	-1,6	0,109	-0,1	-0,9	0,399	0,0	0,5	0,642
Fiebre, escalofríos o sudores	-0,1	-1,0	0,322	-0,1	-1,5	0,133	0,0	-1,0	0,322
Mareo o vértigos	0,0	-0,6	0,569	0,0	-0,3	0,766	0,0	0,3	0,742
Dolor, entumecimiento o picazón en manos o pies	0,1	1,1	0,261	0,0	-0,6	0,532	-0,1	-1,7	0,096
Dificultad para recordar	-0,1	-0,8	0,411	0,0	-0,5	0,598	0,0	0,4	0,709
Náuseas o vómitos	-0,1	-2,2	0,033	-0,1	-1,8	0,083	0,0	0,0	1,000
Diarrea o heces blandas	-0,2	-2,1	0,044	-0,2	-2,8	0,006	0,0	-0,8	0,419
Sentimiento de tristeza, desánimo o depresión	-0,1	-1,8	0,070	-0,1	-1,0	0,302	0,0	0,5	0,598
Nervios o ansiedad	-0,2	-3,5	0,001	-0,1	-1,5	0,135	0,1	1,9	0,057
Dificultad para quedarte o mantenerte dormido/a	-0,1	-1,6	0,109	-0,1	-1,1	0,279	0,0	0,5	0,598
Problemas en la piel, como erupción, sequedad o picor	0,0	-0,6	0,569	-0,1	-1,6	0,109	-0,1	-1,2	0,252
Tos o problemas con la respiración	-0,1	-1,8	0,083	-0,1	-1,3	0,204	0,0	0,0	1,000
Dolor de cabeza	-0,3	-3,7	0,001	-0,4	-4,6	0,000	-0,1	-1,6	0,109
Pérdida de apetito o cambio en el sabor de la comida	-0,1	-1,9	0,058	-0,1	-1,9	0,058	0,0	0,0	1,000
Hinchazón, dolor o gas en tu estómago	-0,2	-2,4	0,019	-0,2	-2,2	0,031	0,0	0,0	1,000
Dolores musculares o articulares	-0,1	-1,4	0,168	-0,2	-2,4	0,019	-0,1	-1,0	0,322
Problemas en las relaciones sexuales, como pérdida de interés o falta de satisfacción	-0,2	-2,8	0,006	-0,2	-2,9	0,006	0,0	-0,6	0,532
Cambios en tu apariencia corporal, como depósitos de grasa o ganancia de peso	-0,1	-1,4	0,168	-0,1	-1,0	0,322	0,0	0,3	0,766
Problemas de pérdida de peso	0,0	-0,7	0,485	-0,1	-1,0	0,322	0,0	-0,4	0,659
Pérdida del cabello o cambios en la apariencia de tu pelo	-0,1	-1,3	0,209	-0,1	-2,0	0,051	-0,1	-1,1	0,261

Tabla 14. Diferencias de medias PRE, POST 1 y POST 2 en los síntomas medidos en las mujeres del grupo intervención (n = 18)

Dimensión	PRE - POST 1			PRE - POST 2			POST1 - POST2		
	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig	Dif. M	t	Sig
Fatiga o falta de energía	0,1	1,0	0,331	0,1	0,8	0,430	0,0	0,0	1,000
Fiebre, escalofríos o sudores	0,0	0,0	1,000	-0,1	-0,4	0,668	-0,1	-1,0	0,331
Mareo o vértigos	-0,1	-0,8	0,430	0,1	0,4	0,668	0,2	1,4	0,187
Dolor, entumecimiento o picazón en manos o pies	-0,1	-0,6	0,579	-0,1	-0,7	0,495	-0,1	-0,4	0,668
Dificultad para recordar	0,0	0,0	1,000	0,1	1,0	0,331	0,1	1,5	0,163
Náuseas o vómitos	-0,1	-0,6	0,579	-0,1	-0,4	0,668	0,0	0,0	1,000
Diarrea o heces blandas	0,0	0,0	1,000	-0,1	-0,4	0,668	-0,1	-1,0	0,331
Sentimiento de tristeza, desánimo o depresión	0,0	0,0	1,000	0,0	0,0	1,000	0,0	0,0	1,000
Nervios o ansiedad	-0,2	-2,2	0,042	-0,1	-0,6	0,579	0,2	1,4	0,187
Dificultad para quedarte o mantenerte dormido/a	-0,1	-0,4	0,668	-0,1	-0,6	0,579	0,0	0,0	1,000
Problemas en la piel, como erupción, sequedad o picor	-0,2	-1,4	0,187	-0,3	-2,1	0,056	-0,1	-0,8	0,430
Tos o problemas con la respiración	-	-	-	-0,1	-0,7	0,495	-0,1	-0,7	0,495
Dolor de cabeza	-0,3	-2,1	0,055	-0,4	-2,4	0,030	-0,1	-0,4	0,717
Pérdida de apetito o cambio en el sabor de la comida	-0,2	-1,8	0,083	-0,2	-2,2	0,042	-0,1	-1,0	0,331
Hinchazón, dolor o gas en tu estómago	-0,2	-1,7	0,104	-0,2	-1,4	0,187	0,1	0,4	0,668
Dolores musculares o articulares	-0,3	-2,6	0,020	-0,2	-2,2	0,042	0,1	0,6	0,579
Problemas en las relaciones sexuales, como pérdida de interés o falta de satisfacción	-0,1	-0,8	0,430	-0,2	-1,3	0,215	-0,1	-0,8	0,430
Cambios en tu apariencia corporal, como depósitos de grasa o ganancia de peso	-0,1	-0,7	0,495	-0,2	-1,1	0,269	-0,1	-0,6	0,579
Problemas de pérdida de peso	0,0	0,0	1,000	0,1	0,6	0,579	0,1	1,0	0,331
Pérdida del cabello o cambios en la apariencia de tu pelo	0,1	0,6	0,579	-0,1	-0,7	0,495	-0,2	-1,4	0,187



CON EL APOYO:



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.