

A woman with a floral headband and sunglasses is the central figure, looking slightly to the left. She is wearing a dark t-shirt with white text. In the background, another woman is visible, wearing a white t-shirt with the text 'HIV STIGMA STOPS WITH ME.' and a white wristband. The scene appears to be a social gathering or event. The entire image has a blue tint.

iM

**LA IMPORTANCIA DE
SENTIR QUE NO ESTOY
SOLE**

HIV STIGMA
STOPS WITH
ME.

El apoyo social percibido es un factor protector frente al impacto psicológico que puede tener un diagnóstico de VIH.

En otras palabras, sentir que no estoy solo y que mi red de apoyo (familia, amigos o iguales) conoce lo que me pasa y me apoya, facilita el camino que hay que recorrer tras recibir el diagnóstico.

Pero, ¿y si las personas con las que cuento actualmente no cumplen esta función de apoyo? Puede que no sean suficientemente empáticas, que yo no me sienta entendido o que no esté preparado para contarlo aún. ¿Qué puedo hacer en ese caso?

La búsqueda de espacios seguros en los que obtener este apoyo social es fundamental para asimilar el diagnóstico de una manera sana. El apoyo entre iguales es una poderosa herramienta que ayuda a combatir el estigma, aporta sensación de comunidad y ayuda en la experiencia del duelo por diagnóstico de VIH.

En Imagina Más contamos con el servicio de mentores, personas con VIH voluntarias que pueden acompañarte en este proceso de una manera horizontal, cercana y efectiva. Hoy os traemos algunos testimonios de algunas mentores y personas que han recibido el apoyo de elles.



Una de las personas acompañadas por un mentor resumió así su experiencia con él:

“Parece increíble, pero estoy muy contento de haber conocido a mi mentor. Desde una situación de un vacío inmenso, llega una persona a aliviarte, a consolarte y a hacerte entender la realidad del VIH. En mi caso, que lo he llevado totalmente en secreto, mi mentor ha sido una persona de total confianza y ayuda.



Siempre ha estado dispuesto a prestar sus conocimientos y a transmitir su tranquilidad, haciendo ver que el mayor problema es tener una rutina de medicación.

Gracias a mi mentor, pasé de una etapa de soledad y miedo, a sentirme arropado y apoyado en todo este proceso, desde la noticia hasta el día de hoy, que me encuentro totalmente fuerte y seguro.

Se ha convertido en una persona muy importante en mi vida, en mi día a día, en mis desahogos. Estaré eternamente agradecido con la ayuda recibida."



Por otra parte, dos de nuestros mentores resumían así su experiencia acompañando a otros:

“Cuándo acompañas a alguien, uno se convierte en el espejo del otro. Y, de esta forma, las cosas se ven más claras, los miedos desaparecen y crece una nueva amistad. Es todo un regalo.”

Como mentor, te llega toda la fuerza de aquellos que se enfrentan a un "problema" y encuentran su propia solución. Mucha energía "positiva."



“Ser mentora me ha empoderado frente al VIH. Me ha colocado en una situación donde he conocido mis miedos y he aprendido a darme importancia. Que mi experiencia vivida puede servir a otras personas. Que lo que yo he sentido, lo están sintiendo otras personas y que da igual, la edad, el género, orientación, nacionalidad... Cada cual desde nuestra propia forma de entender la vida. Es una experiencia totalmente positiva.”



¿Te apetece contactar con algún/a mentor/a? ¿O quizás te apetece colaborar con nosotres y convertirte en mentor/a?

En este caso, o si tienes cualquier duda, escribe a **salud@imaginamas.org**

