FUNDACIÓN CONCIENCIA POR LA VIDA

Del shock del diagnóstico a recuperar tu vida, paso a paso.

Guía de salud mental para personas que acaban de recibir o que llevan tiempo procesando el diagnóstico de VIH.

Una carta para ti

> *"No estás roto. No estás solo. Y lo que sientes ahora mismo no es para siempre."*
>
> **— Fundación Conciencia por La Vida**

Si estás leyendo esto, es probable que algo haya cambiado en tu vida recientemente. Quizás recibiste el diagnóstico hace días. Quizás hace años, pero todavía hay partes que no has terminado de procesar. Quizás lo estás leyendo para ayudar a alguien que quieres.

Esta guía existe porque el diagnóstico de VIH no es solo un evento médico. Es un momento que sacude la identidad, las relaciones, los planes y la forma en que te ves a ti mismo. Y nadie te enseña cómo atravesarlo.

Lo que encontrarás aquí no es teoría abstracta. Son herramientas concretas para navegar el proceso emocional del diagnóstico: entender qué está pasando dentro de ti, reconocer en qué momento estás, y saber qué hacer a continuación.

> **Antes de continuar:**
> Esta guía tiene un propósito educativo y de apoyo emocional. No reemplaza la atención de un psicólogo, psiquiatra o grupo de apoyo. Si sientes que estás en crisis, por favor busca ayuda profesional o comunícate con alguien de confianza.

¿Qué le pasa a tu mente cuando recibes el diagnóstico?

La realidad es que nuestro cerebro no está programado para procesar de forma instantánea noticias que amenazan su percepción del futuro. Cuando recibes un diagnóstico de VIH, tu mente activa los mismos mecanismos que ante cualquier pérdida significativa: el duelo.

Elisabeth Kübler-Ross describió el duelo en cinco etapas que originalmente se asociaban a la muerte. Décadas después, se comprendió que estos mismos patrones aparecen ante cualquier pérdida profunda: el fin de una relación, la pérdida de un empleo, la pérdida de la salud por presentar un diagnóstico de alguna enfermedad crónica.

> En el caso del VIH, el duelo no es por la muerte en sí —ya que con el Tratamiento Antirretroviral (TAR) efectivo, una persona con VIH puede tener una expectativa de vida similar a cualquier otra persona. El duelo está más relacionado a esa pérdida de la idea de la vida que creías que ibas a tener, por aquella identidad que tenías antes de ese papel con resultado positivo para VIH, y otras veces también, a esa forma en que imaginabas cómo te verían los demás.
>
> *Experimentar el proceso de duelo tras un diagnóstico de VIH no es una señal de debilidad: es la respuesta natural de una mente que intenta integrar una realidad nueva y compleja.*

> **Algo importante:**
> Estas etapas no son lineales ni obligatorias. No todo el mundo las vive todas, ni en el mismo orden, ni con la misma intensidad. Algunas personas van y vuelven entre ellas. No hay una forma correcta de hacer este proceso.

Las 5 etapas del duelo adaptadas al diagnóstico VIH

1. Negación — *¿Esto tiene que ser un error?*

La negación es el amortiguador del golpe inicial. La mente crea una distancia protectora entre tú y una realidad que todavía no puedes integrar. No es debilidad — es el sistema nervioso comprando tiempo para procesar.

En el contexto del VIH:

Puede manifestarse como la convicción de que los resultados del laboratorio son erróneos, el impulso de hacerse nuevas pruebas en múltiples lugares esperando un resultado diferente, o simplemente seguir el día como si nada hubiera pasado, en piloto automático.

Señales a observar:

- Repites la cita del médico en tu cabeza buscando que haya dicho algo diferente.
- Buscas explicaciones alternativas para el resultado positivo.
- Evitas hablar del tema como si no hubiera ocurrido.
- Sientes una calma extraña que no parece real.

Qué puedes hacer ahora mismo:

→ No te exijas procesar todo de golpe. La negación tiene una función protectora.

→ Habla con alguien de confianza, aunque sea solo para decir "me dieron una noticia difícil".

→ Regresa al médico para que te explique los resultados con detalle y claridad.

→ Evita tomar decisiones grandes (laborales, relacionales, médicas) en este momento.

2. Ira — *¿Por qué a mí? Esto no es justo.*

La ira es energía emocional que busca un responsable. Es una señal de que el dolor ya está saliendo. Permítete sentir la ira, no está mal experimentarla, solo debes canalizarla de forma saludable sin que te lastime a ti o a otros.

En el contexto del VIH:

La ira puede dirigirse hacia afuera (la persona que "te contagió", el sistema de salud, Dios) o hacia adentro (culpa, vergüenza, autocrítica severa). El estigma social puede hacer que suprimas la rabia y la conviertas en depresión.

Señales a observar:

- Irritabilidad sin causa aparente, reacciones desproporcionadas a pequeñas cosas.
- Pensamientos obsesivos sobre quién "tuvo la culpa".
- Sentimientos de injusticia o traición hacia personas cercanas.
- Autocrítica severa: frases internas como "cómo pude ser tan estúpido/a".

Qué puedes hacer ahora mismo:

→ Escribe. Un diario de ira sin filtros puede liberar tensión sin consecuencias.

→ Ejercicio físico intenso (caminar rápido, bailar, nadar) descarga adrenalina.

→ Distingue entre culpa y responsabilidad. La culpa destruye; la responsabilidad construye.

→ Si la ira está perjudicando tu vida de forma significativa, es necesario que acudas con un profesional.

3. Negociación — *¿Y si hago todo perfectamente, esto cambia?*

La negociación es el intento de recuperar el control a través de condiciones o promesas. La mente busca una salida, una fórmula que permita revertir o minimizar la pérdida. Es un momento de mucha energía mental pero también de mucha vulnerabilidad a la desinformación.

En el contexto del VIH:

En el VIH, la negociación puede tomar formas peligrosas: búsqueda de "curas naturales", abandono del TAR porque "si vivo perfecto no lo necesito", frases como "¿Por qué me tuvo que pasar esto a mí, si yo no soy promiscuo/a?" o "Si no tengo ningún síntoma, es porque no lo necesito". También puede canalizarse positivamente: el impulso de cuidarse mejor, comer mejor, descansar más.

Señales a observar:

- Búsqueda intensa en internet de "soluciones alternativas".
- Pensamiento mágico: "si hago X, esto desaparece".
- Promesas a ti mismo sobre cambios radicales de vida.
- Resistencia a iniciar el TAR porque "no siento síntomas".

Qué puedes hacer ahora mismo:

→ Sé cauteloso con la información en internet. No toda fuente es confiable.

→ El TAR no es negociable: es la herramienta médica más poderosa que tienes.

→ Canaliza la energía hacia cambios de estilo de vida reales: sueño, alimentación, actividad física.

→ Pregúntale a tu médico infectológo antes de tomar cualquier suplemento o producto natural.

4. Depresión — *No tiene sentido. Nada va a volver a ser igual.*

La depresión en el duelo no es un trastorno — es la comprensión real de lo que ha pasado. Cuando la negación, la ira y la negociación se agotan, la mente se enfrenta a la realidad sin amortiguadores. Es el momento más oscuro del proceso pero también el más honesto.

En el contexto del VIH:

En el VIH, esta etapa puede complicarse porque el estigma añade capas adicionales de dolor: miedo al rechazo, pérdida de proyectos de vida (familia, pareja, sexualidad), sensación de vergüenza que impide pedir ayuda. Es la etapa más asociada al aislamiento y a la interrupción del TAR.

Señales a observar:

- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Cambios en el sueño y el apetito.
- Sensación de vacío, pesadez o falta de energía persistente.
- Aislamiento social, evitar llamadas y encuentros.
- Pensamientos de desesperanza sobre el futuro.

Qué puedes hacer ahora mismo:

→ Mantén el TAR aunque no sientas ganas de nada más. La adherencia salva vidas incluso en los peores momentos.

→ Habla con tu médico si la tristeza es muy intensa. Puede haber necesidad de apoyo farmacológico.

→ Busca un psicólogo especializado en VIH o enfermedades crónicas.

→ Conecta con comunidades de personas que viven con VIH. No estás solo.

→ Muévete aunque sea poco. Salir de la cama y caminar 10 minutos tiene impacto real en el estado de ánimo.

5. Aceptación — *Esto es parte de mi vida. Puedo seguir adelante.*

La aceptación no significa resignación ni que ya no duele. Significa que la realidad del diagnóstico ya no bloquea tu capacidad de vivir. Puedes pensar en el futuro sin que el VIH sea el único protagonista de ese pensamiento. Es el comienzo de la integración.

En el contexto del VIH:

Muchas personas que llegan aquí descubren que el diagnóstico fue un punto de inflexión que les llevó a conocerse mejor, a cuidarse más, a conectar con comunidades que de otro modo nunca habrían encontrado. Eso no borra el dolor del proceso — simplemente añade otro significado. Con TAR efectivo y carga viral indetectable: I=I (Indetectable = Intransmisible).

Señales a observar:

- Puedes hablar del VIH sin que te paralice emocionalmente.
- Retomas proyectos o relaciones que habías dejado en pausa.
- El TAR se integra a tu rutina sin resistencia.
- Sientes curiosidad por el futuro, no solo miedo.

Qué puedes hacer ahora mismo:

→ Celebra este momento. Llegar aquí no es poca cosa.

→ Considera compartir tu experiencia si te sientes listo: puede ayudar a otros.

→ Mantén el apoyo psicológico: la aceptación requiere mantenimiento.

→ Planifica el futuro con tu médico: metas de salud, proyectos de vida, sexualidad.

El autoestigma: el enemigo invisible

El autoestigma en personas que viven con VIH es un proceso psicológico complejo donde el individuo interioriza los prejuicios, mitos y valoraciones negativas que existen en la sociedad. No es solo "sentirse mal": es convertir el estigma social en una identidad propia.

El autoestigma ocurre cuando dejas de ver el VIH como una condición de salud y comienzas a verlo como una falla moral. La persona "compra" la narrativa social y empieza a creer que es peligrosa, sucia o responsable de su diagnóstico, lo que genera una herida profunda en la autoestima.

El impacto en la salud mental

El autoestigma es, a menudo, más dañino que el virus en sí. Puede derivar en:

- Episodios de ansiedad social.
- Sintomatología depresiva persistente.
- Duelo patológico por la "identidad sana" perdida.

Para desmantelar el autoestigma, el abordaje suele enfocarse en:

Psicoeducación: Es vital entender la diferencia entre tener una condición y ser la condición. El conocimiento sobre los avances médicos actuales ayuda a neutralizar los mitos del siglo pasado.

Reestructuración cognitiva: Trabajar sobre los pensamientos automáticos de culpa y transformarlos en una narrativa de resiliencia.

Grupos de apoyo: El contacto con pares es una de las herramientas más potentes, ya que rompe el aislamiento y normaliza la vivencia a través del espejo del otro.

Es fundamental recordar que el autoestigma no es una debilidad de la persona que vive con VIH, sino un síntoma de una sociedad que todavía no ha terminado de educarse sobre el tema.

El autoestigma suena así — y la realidad es otra:

EL AUTOESTIGMA SUENA ASÍ:	LA REALIDAD ES:
"Me lo merecía"	El VIH no es un castigo. Es un virus.
"Soy un peligro para los demás"	Con carga indetectable, la transmisión es cero (I=I).
"Nadie querrá estar conmigo"	El amor, la amistad y la sexualidad siguen siendo posibles.
"Mi vida terminó"	Con TAR efectivo, la expectativa de vida es similar a la población general.
"Soy una persona sucia"	El VIH no tiene que ver con higiene, moral ni carácter.
"No puedo contárselo a nadie"	Elegir a quién contarle es tu derecho. No estás obligado a revelar nada.

¿Cómo contarle a tu pareja o familia?

No existe una forma perfecta de contar el diagnóstico. Pero sí hay formas que minimizan el daño y aumentan las probabilidades de que la conversación sea productiva.

> **Primero lo más importante:**
> No estás legalmente obligado a revelar tu diagnóstico en Venezuela excepto en contextos específicos de riesgo de transmisión. Contar o no contar es tu decisión, y el momento también es tuyo.

Antes de la conversación

• **Procesa primero contigo.** Antes de contarle a alguien más, necesitas tener cierta estabilidad emocional.

• **Infórmate.** Cuanto más sepas sobre el VIH, mejor podrás responder preguntas y calmar miedos.

• **Elige el momento y el lugar.** No durante una discusión, no en público, no vía mensaje de texto.

• **Prepárate para cualquier reacción.** Las primeras reacciones no siempre son las definitivas.

Frases que pueden ayudar

> *"Quiero contarte algo importante sobre mi salud. Te lo digo porque me importas y porque necesito apoyo."*
>
> *"Tengo VIH. El médico dice que con el tratamiento llevaré una vida normal. Quiero que lo sepas y que podamos hablar de esto."*
>
> *"Sé que quizás necesitas tiempo para procesar esto. Yo también lo necesité. Estoy aquí cuando quieras hablar."*
>
> *"Hay mucha información falsa sobre el VIH. Si tienes dudas, podemos buscar respuestas juntos."*

Técnicas de regulación emocional

Estas herramientas no resuelven el duelo, pero sí te ayudan a atravesarlo sin que te arrolle. Son técnicas basadas en evidencia, adaptables al contexto venezolano y utilizables sin necesidad de equipos ni aplicaciones.

Respiración 4-7-8 para calmar el sistema nervioso

1. Exhala completamente por la boca.
2. Cierra la boca e inhala por la nariz contando mentalmente hasta 4.
3. Sostén el aire contando hasta 7.
4. Exhala completamente por la boca contando hasta 8.
5. Repite el ciclo 3 a 4 veces. Ideal para momentos de ansiedad.

Escritura expresiva (journaling) sin filtros

1. Consigue un cuaderno que uses solo para esto.
2. Escribe durante 15 minutos seguidos sin levantar el bolígrafo.
3. No corrijas, no releas mientras escribes. Deja salir lo que sea.
4. Al terminar, puedes conservarlo, destruirlo o guardarlo — lo que te parezca correcto.
5. Esta técnica te puede ayudar a regular tus emociones.

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1 para ataques de pánico

1. Nombra 5 cosas que puedes VER en este momento.
2. Nombra 4 cosas que puedes TOCAR (y tócalas).
3. Nombra 3 cosas que puedes ESCUCHAR ahora mismo.
4. Nombra 2 cosas que puedes OLER.
5. Nombra 1 cosa que puedes SABOREAR.

Movimiento consciente diario

1. No necesita ser ejercicio intenso. Basta con caminar 20 minutos.
2. Házlo sin teléfono o con música que te agrade, prestando atención al cuerpo.

3. El movimiento libera endorfinas y regula el cortisol (hormona del estrés).
4. Fija una hora específica del día para que se convierta en hábito.
5. Si no puedes salir: estirarte, bailar en casa o limpiar con música también cuenta.

Cuándo buscar ayuda profesional

Hay señales que indican que necesitas más apoyo del que una guía puede darte. Reconocerlas no es debilidad — es inteligencia emocional.

Busca apoyo profesional si presentas alguna de estas señales:

- Pensamientos recurrentes de hacerte daño o de que sería mejor no estar aquí.
- Tristeza intensa que no mejora después de varias semanas.
- Incapacidad de funcionar en tu vida cotidiana (trabajo, higiene, alimentación).
- Uso de alcohol, drogas u otras sustancias para manejar el dolor emocional.
- Aislamiento total de todas las personas de tu entorno.
- Interrupción del TAR por razones emocionales.

¿Dónde buscar ayuda en Venezuela?

- Centros de Atención Integral (CAI) del IVSS.
- Médicos infectológos en hospitales públicos y privados.
- (RVG+) Red Venezolana de Gente Positiva · @rvgvenezolanosvih
- Psicólogos privados (muchos ofrecen tarifas solidarias).
- Grupos de apoyo presenciales y virtuales para personas con VIH.

Tu checklist de bienestar semanal

No tienes que hacer todo a la vez. Empieza con lo que puedas. La constancia supera a la perfección.

☐	**Tomé mi TAR todos los días sin interrupciones**
☐	Dormí al menos 7 horas la mayoría de los días
☐	Salí a caminar o hice algún tipo de movimiento físico
☐	Comí algo nutritivo al menos una vez al día
☐	Hablé con al menos una persona de confianza
☐	Tuve un momento para mí: leer, música, descanso sin culpa

☐	Escribí cómo me sentí al menos un día
☐	Practicé una técnica de respiración o relajación
☐	Evité el consumo de alcohol o sustancias para manejar el estrés
☐	Me traté con la misma compasión que trataría a un amigo
☐	Celebré algo pequeño de esta semana, por mínimo que fuera

⚠ INFORMACIÓN DE APOYO — AVISO IMPORTANTE

Esta guía tiene un propósito educativo y de acompañamiento emocional. No constituye diagnóstico psicológico ni tratamiento. El contenido está basado en modelos psicológicos reconocidos (Kübler-Ross, terapia cognitivo-conductual) adaptados al contexto del VIH en Venezuela.

Siempre consulta con tu médico infectológo y, cuando sea necesario, con un psicólogo o psiquiatra. Esta información no reemplaza la atención clínica personalizada.

Fuentes y Referencias

• Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. Macmillan.
• American Psychological Association (APA) — Recursos sobre duelo, diagnóstico crónico y regulación emocional.
• Centers for Disease Control and Prevention (CDC) — Mental Health and HIV, 2025.
• HIV.gov — Living with HIV: Mental Health, U.S. DHHS, 2025.
• Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) — Salud Mental y VIH/Sida en América Latina.
• UNAIDS — Stigma and Discrimination: Fast-Track commitments, 2025.

Revisión experta

Lcda. Yeisbel López

FPV. 19.476

Psicóloga del Programa Regional de ITS, VIH-SIDA del Estado Lara, Venezuela.

Psic.yeisbellopez@gmail.com

Fundación Conciencia por La Vida · www.concienciaporlavida.com · @concienciaporlavidavzla · Información que une, esperanza que transforma. · © 2026