

thewellproject

# Por qué importa el lenguaje: *enfrentarse al estigma del VIH con nuestras propias palabras*

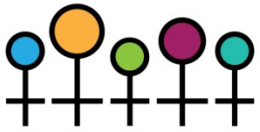
*Actualizado: 15 de abril de 2021*

*Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.*

*#unamujeralavez*

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

*#thewellproject*



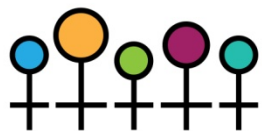
thewellproject

# Por qué importa el lenguaje

- *¿Alguna vez a oído a una persona que vive con VIH describirse como “Soy VIH”?*
- *¿Cree que las palabras “infección” o “infectado” son negativas?*
- *¿Se siente ofendida cuando alguien se refiere a usted por su condición médica primero, antes de referirse a usted como una persona?*

Las palabras que las personas usan para hablar sobre el VIH afectan la forma en que las personas viviendo con VIH se sienten sobre ***sí mismas***

Estas palabras también impactan como otras personas ***perciben*** a las personas viviendo con el VIH



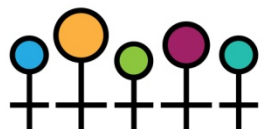
thewellproject

# Por qué importa el lenguaje

- Ayuda a formar nuestro entendimiento del mundo en el que vivimos
- Es la base de nuestras historias
- Describe quién somos, cómo nos conectamos a los demás y con nosotras mismas

Las palabras pueden inspirar, **empoderar**, brindarnos esperanza ...

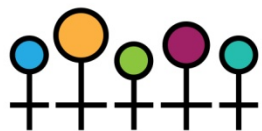
También pueden intimidar, dar miedo y destruir nuestro sentido de identidad



thewellproject

# Por qué importa el lenguaje

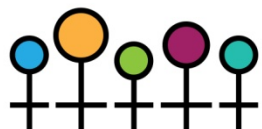
- Las mujeres pueden experimentar múltiples formas de opresión y discriminación
- Basándose en el género, la raza, la identidad sexual, el estatus socioeconómico y otros factores
- A menudo reforzados mediante el lenguaje
  - Una mujer agresiva y fuerte puede ser llamada “puta”
  - Un hombre con las mismas cualidades considerado “ambicioso”, visto con respeto
- Agregarle a esto un diagnóstico de VIH puede aumentar la experimentación de opresión
  - Afecta el autoestima, la autoconfianza y la identidad propia



thewellproject

# Por qué importa el lenguaje

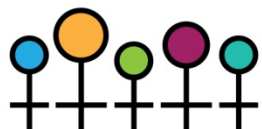
- El lenguaje que fortalece el estigma y la discriminación que se repite por años, afecta la salud y el bienestar de las mujeres viviendo con VIH (MVVIH)
  - El estigma y el estrés tienen un efecto negativo sobre la calidad de vida de las mujeres
  - Puede afectar a su familia, hijos, trabajo y embarazos
  - El estrés causado por el estigma puede afectar el sistema inmune
- El estigma relacionado con el VIH afecta la prevención, disuade a las personas de hacerse la prueba del VIH, hace que la divulgación sea más difícil



thewellproject

# Por qué importa el lenguaje

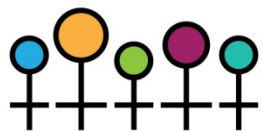
- Consecuencias del estigma relacionado al VIH (de un estudio de 2005) incluyen:
  - Pérdida de ingresos
  - Pérdida de esperanza
  - Aumento del sentimiento de inutilidad
  - Aumento en estigma internalizado
  - Falta de preocupación en el sistema de salud, especialmente por parte de profesionales que no ofrecen cuidado para el VIH
  - Falta de reputación en la familia y en la comunidad
  - Pérdida de reputación dentro de la familia o comunidad
- ***Es raro encontrar a una mujer viviendo con VIH que no se ha sentido estigmatizada de cierta forma***



thewellproject

# ¿Qué es la comunicación con estigma por el VIH?

- La **narrativa** (historia pública sobre series de eventos) sobre el VIH incluye mitos y estereotipos falsos que
  - Estigmatizan el VIH
  - Aíslan a la gente que vive con el VIH
- Los estereotipos estigmatizadores sirven como buenos rumores y chismes
  - Los medios de comunicación a menudo los usan para llamar la atención a sus historias
    - Las emociones que se comparten más a menudo mediante los rumores son el miedo, la ira o el asco; así lo demuestra las investigaciones
- Los rumores se convierten en parte de nuestro entorno social, independientemente de si son ciertos o no

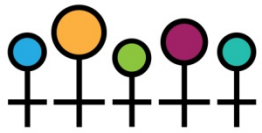


thewellproject

# ¿Qué es la comunicación con estigma por el VIH?

- **La comunicación con estigma** se encuentra en el lenguaje, las etiquetas y los mensajes que se usan para educar y hablar sobre una enfermedad o un grupo de personas
- Ciertas condiciones médicas se estigmatizan más a menudo que otras; se consideran problemas morales o defectos de carácter, en lugar de enfermedades biológicas
  - La lepra (“leprosos”), la salud mental (“locos”), el consumo de sustancias (“adictos” o “drogatas”), el VIH (“infectados”)
- Reducir a las personas a una etiqueta descarta su humanidad y las separa de los demás





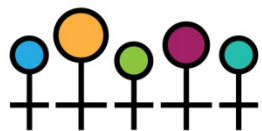
thewellproject

# ¿Qué es la comunicación con estigma por el VIH?

**La comunicación con estigma** se encuentra en:

- La historia de la epidemia del VIH
- Los medios de comunicación
- Las campañas de prevención del mercadeo social
- Las políticas
- La literatura de investigación
- Las películas
- ***Nuestras propias cabezas***

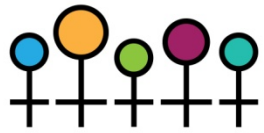
El lenguaje que escuchamos (provenga de familiares o amigos, titulares de noticias o artículos de investigación y más) se convierte en ***el lenguaje que usamos*** para describirnos a nosotras mismas y a los demás



the**well**project

# ¿Qué es el lenguaje de 'las personas primero'?

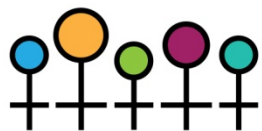
- Pone a las personas antes que la enfermedad o la etiqueta
- Describe y respeta quienes son, no por lo que han sido diagnosticados
- Ayuda a eliminar los prejuicios y elimina los juicios valorativos
- Cuando describimos a las personas mediante etiquetas o diagnósticos médicos, las devaluamos y les faltamos al respeto como individuos
  - Nunca oímos decir “personas cancerosas” o “soy cáncer positivo”
  - A menudo oímos “mujer infectada con VIH”
  - La frase preferida es “mujer viviendo con VIH”; se refiere a la personas primero, antes de mencionar su condición médica



the**well**project

# Los Principios de Denver

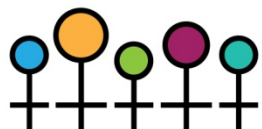
- Documento escrito por defensores del VIH en 1983
- En sus primeras palabras, los Principios de Denver pidieron el uso de un lenguaje que pone a las personas primero:  
*"Condenamos los intentos de etiquetarnos como 'víctimas', un término que implica derrota, y ocasionalmente somos 'pacientes', un término que implica pasividad, impotencia y dependencia del cuidado de los demás. **Somos 'Personas con SIDA'**".*
- Esta narración describe a las personas viviendo con VIH como seres humanos y valiosos; muestra respeto y compasión



thewellproject

# El lenguaje preferido sobre el VIH

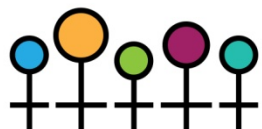
Lenguaje estigmatizador ("Intente no usar")	Lenguaje preferido ("Use esto en su lugar")
Persona infectada por el VIH Paciente con VIH o SIDA, portador del SIDA o del VIH Positivos	Persona viviendo con VIH; PVVIH Nunca use "infectado" para referirse a una persona
Murió de SIDA, morir de SIDA	Murió de enfermedades relacionadas con el SIDA, complicaciones relacionadas con el SIDA, VIH en etapa terminal
Virus del SIDA	VIH (el SIDA es un diagnóstico, no un virus, no se puede transmitir)
SIDA total	No hay una definición médica para esta frase; simplemente usa el término SIDA, o VIH etapa 3
Virus del VIH	Esto es redundante; simplemente usa el término VIH



thewellproject

# El lenguaje preferido sobre el VIH

Lenguaje estigmatizador ("Intente no usar")	Lenguaje preferido ("Use esto en su lugar")
Cero infecciones nuevas	Cero transmisiones de VIH nuevas
Infecciones por VIH	Transmisiones de VIH; diagnosticado con VIH
Infectados con VIH	Vivir con VIH o ser diagnosticado con VIH
Se ha infectado	Contraído o adquirido; diagnosticado con
Pareja serodiscordante	Pareja serodiferente, magnética o de estado mixto
Transmisión de la madre al hijo	Transmisión vertical o transmisión perinatal
Víctima, víctima inocente, paciente, contaminada, infectada	Persona viviendo con VIH; superviviente; guerrera/o Nunca use el término "infectado" cuando se refiera a una persona



thewellproject

# El lenguaje preferido sobre el VIH

Lenguaje estigmatizador  
("Intente no usar")

Lenguaje preferido  
("Use esto en su lugar")

SIDA, contraer el SIDA, transmitir el SIDA, contagiarse del VIH

Un diagnóstico de SIDA; SIDA desarrollado; contraer el VIH (el SIDA es un diagnóstico y no se puede transmitir de una persona a otra)

Obediente

Adherente

Prostituta o prostitución

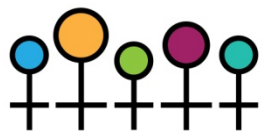
Trabajador(a) sexual; venta de servicios sexuales; sexo transaccional

Promiscuidad

Este es un juicio de valor y debe evitarse. Use "parejas múltiples"

Sexo sin protección

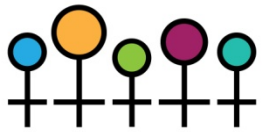
Sexo sin barreras o métodos de tratamiento como prevención  
Sexo sin condón con PrEP  
Sexo sin condón sin PrEP  
Sexo sin condón



thewellproject

# El lenguaje preferido sobre el VIH

Lenguaje estigmatizador ("Intente no usar")	Lenguaje preferido ("Use esto en su lugar")
Sentencia de muerte, condición letal o condición que amenaza la vida	El VIH es una condición de salud crónica y manejable siempre que las personas estén bajo cuidado y tratamiento.
Sangre "contaminada"; agujas "sucias"	Sangre que contiene VIH; agujas compartidas
Limpio, como en "Estoy limpio, ¿y tú?"	Referirse a uno mismo o a los demás como "limpios" sugiere que las personas que viven con el VIH son sucias. Evite este término.
Terminar con el VIH, acabar con el SIDA	Terminar la transmisión del VIH, acabar con las muertes relacionadas con el VIH Sé específica: ¿estamos terminando con los diagnósticos de SIDA o estamos terminando con la transmisión del VIH?



thewellproject

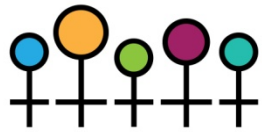
# El lenguaje y el empoderamiento

## ***Importante notar:***

- Términos y frases como “viviendo con SIDA” y “soy VIH positiva” han sido empoderadores para personas viviendo con el VIH
- Para otras, estos términos pueden no describir su experiencia; pueden sentirse estigmatizadores
- Palabras y lenguaje significan diferentes cosas para diferentes personas, en diferentes momentos de sus vidas

Deje que otros se autodefinan como quieren; siempre ***comience desde un punto de respeto***





the**well**project

# Dos tipos de estigma

## *El estigma externo*

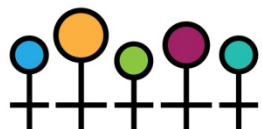
proviene de:

- Lo que escuchamos de nuestra familia, amigos, proveedores de servicios de salud y otros
- Lo que leemos o escuchamos en los medios

## *El estigma interno*

proviene de:

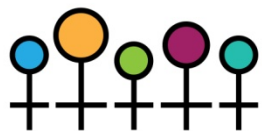
- El juicio propio y del **diálogo interno negativo** que escuchamos en nuestras cabezas
- Se desarrolla a través de nuestras experiencias en la vida, con el estigma y la discriminación, con la vergüenza y la culpa



thewellproject

# El diálogo interno negativo

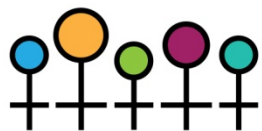
- Mensajes que nos damos a nosotras mismas diariamente; definen quien somos en el interior
- A veces una historia que nos contamos a nosotras mismas:
  - No soy suficientemente buena, suficientemente fuerte, suficientemente inteligente o suficientemente bella
  - Merecemos todas las cosas difíciles que nos han pasado
  - Somos bienes dañados
- Una de las primeras áreas para comenzar a hacer cambios es en el ***lenguaje que escuchamos en nuestras propias mentes***



thewellproject

# Empoderar a las mujeres mediante el lenguaje

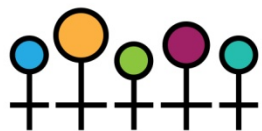
- Para abordar el *estigma internalizado*, podemos cambiar los mensajes que nos decimos a nosotras mismas
  - Ayuda a cambiar la autoimagen
  - Comenzamos a tratarnos con más compasión
- Cosas que puede hacer para crear estos cambios:
  - Trabajo con el espejo y autoafirmaciones
  - Examinar y cambiar como nuestras autoconversaciones



thewellproject

# Trabajo con el espejo y afirmaciones positivas

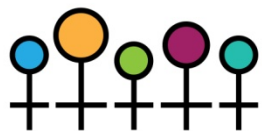
- **El trabajo con el espejo** implica mirarnos al espejo y decirnos **afirmaciones** positivas (mensajes para nosotras mismas):
  - *"¡Gracias! ¡Es maravilloso!"*, cuando algo bueno sucede en su vida
  - *"Esto va a pasar, pero te quiero, y eso es para siempre"*, cuando sucede algo malo
  - *"¡Qué guapa estás!"*, mientras mira su hermoso rostro
- Los investigadores han descubierto que el uso de afirmaciones positivas y el trabajo con el espejo ha ayudado a muchas mujeres a mejorar su autoimagen, confianza, perspectiva de la vida, salud y bienestar



the**well**project

# Examinando y cambiando nuestra autoconversación

- Escriba sus pensamientos, mensajes que se dice a sí misma (**autoconversación negativa**)
- Repase los mensajes a solas o con amistades
- Examine el lenguaje específico que elige usar para describirse a usted misma y a su condición actual; pregúntese:
  - ¿Son **ciertos** estos pensamientos?
  - ¿Son **útiles** estos pensamientos
  - ¿Las palabras y las frases me derriban, o me empoderan y **me animan**?
- Intente reemplazar la imagen anterior con una nueva, más precisa, de sí misma (**autoconversación positiva**)



thewellproject

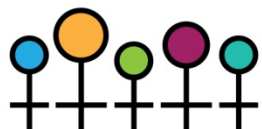
# Examinando y cambiando nuestra autoconversación

## *Ejemplos de autoconversación negativa*

- Estoy infectada con una enfermedad horrible y nadie me querrá
- Merezco el VIH, es mi culpa
- No puedo hacer nada bien; no soy lo suficientemente buena
- Soy una madre, hija, mujer infectada de VIH

## *Ejemplos de autoconversación positiva*

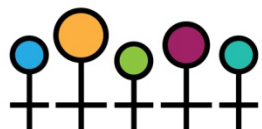
- Vivo con VIH y se me puede querer
- Puedo seguir mis metas y mis sueños y tener una vida increíble
- Soy una mujer viviendo con el VIH y puedo empoderarme a mí misma y a los demás



thewellproject

# Cambiar el lenguaje, crear un cambio

- Para muchas MVVIH, pensar en y hacer cambios al lenguaje que usan al hablar o pensar sobre el VIH ha sido empoderador
- Para algunas, ha llevado a señalar el ***lenguaje estigmatizador que utilizan otros***: familiares, amistades y proveedores de atención médica
- Otras pueden tomar el paso de ***ponerse en contacto con los medios***, cuando un periódico o página web utiliza un lenguaje inapropiado
- Algunas personas se unen a campañas que trabajan en temas de lenguaje
  - Los defensores del VIH incluso han ganado cambios en el lenguaje estigmatizador que utilizan las ***grandes instituciones*** (por ej. los CDC en EE. UU.)

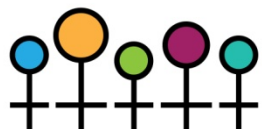


the**well**project

# Cambiar el lenguaje, crear un cambio

- Todas estas son influyentes maneras de ser una defensora; **no** todas implican llevar la voz más fuerte en una gran multitud
  - Cada vez que alguien cuestiona (aunque solo sea a sí misma) el uso de una frase que alimenta el estigma y la ignorancia, contribuye a generar esperanza
  - Esto es parte de cambiar nuestra cultura de una que no respeta a las mujeres viviendo con VIH a una que utiliza el lenguaje para respaldar ***el poder y la dignidad de todas las mujeres***





thewellproject

# ¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema y para ver enlaces a otros artículos con más detalles, favor de leer la hoja informativa completa:
  - [Por qué importa el lenguaje: enfrentarse al estigma del VIH con nuestras propias palabras](#)
- Para más hojas informativas o para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
  - [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)