

## ENCUENTRO MUJERES POSITIVAS

23-25 de febrero de 2018

EUROFORUM

SAN LORENZO DEL ESCORIAL, MADRID

### VIERNES 23 DE FEBRERO

16.00 - 20:00

#### MINDFULNESS Y VIH

Objetivo general:

- Desarrollar una sesión introductoria sobre mindfulness con mujeres que viven con el VIH para que se familiaricen con una práctica que les podrá ayudar a reducir su estrés, aumentar su bienestar y mejorar la función inmunológica y su calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Conocer qué es el mindfulness y para qué puede servir a las personas que viven con el VIH.
- Facilitar un espacio de intercambio de experiencias sobre la práctica del mindfulness.
- Estudiar los componentes del modelo IAA de mindfulness.
- Prestar la atención a sensaciones corporales.
- Practicar la atención plena y la atención a la respiración.

Imparte: Ana Koerting. Psicóloga, sexóloga y diplomada en mindfulness.

### SABADO 24 DE FEBRERO

10:00 - 14:00

#### AUTOESTIMA Y AUTO-CONCEPTO

- ¿Qué entienden por autoestima?
- Concepto e importancia de la autoestima. Dimensiones de la misma: valía personal y dimensión social. Consecuencias de una baja autoestima.
- ¿Qué piensan ellos de sí mismas a nivel intelectual, físico, social...?
- ¿Cómo mejorar la autoestima?: combatir los pensamientos negativos acerca de una misma, dar la importancia oportuna al pensamiento de los demás, autoverbalizaciones positivas y actividades gratificantes.

Imparte: M<sup>a</sup> Luisa García, Creación Positiva.

16:00 - 20:00	<b>SEXUALIDAD Y VIH</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La sexualidad tras el diagnóstico.</li><li>- La sexualidad en pareja.</li><li>- Practicar sexo seguro.</li><li>- Auto percepción de la imagen corporal.</li><li>- Otras infecciones de transmisión sexual.</li><li>- Violencia de género.</li></ul> Imparte: pendiente de confirmación
<b>DOMINGO 25 DE FEBRERO</b>	
10:00 – 14:00	<b>Envejecimiento y VIH</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Envejecimiento prematuro y comorbilidades.</li><li>- Factores de riesgo.</li><li>- La importancia de cambios en el estilo de vida para lograr contrarrestar el impacto del VIH sobre el envejecimiento.</li></ul> Imparte: Rosa Polo.PNS