

Rompiendo el Silencio: La Serofobia Internalizada y Cómo Enfrentarla



¿QUÉ ES LA SEROFOBIA INTERNALIZADA?

DESCUBRE CÓMO AFECTA NUESTRA FORMA DE
VER EL VIH Y LAS PERSONAS QUE LO TIENEN



@TRANSSA_TransaRD



@transsa_transa.rd



@transsa



TRANSSA

Sabemos que el VIH sigue cargado de estigmas y malentendidos, incluso en 2025. Uno de los obstáculos más silenciosos pero poderosos que enfrentan las personas con este diagnóstico es la serofobia internalizada. Como organización comprometida con

la dignidad y los derechos de nuestra comunidad, queremos explorar qué es, de dónde viene y cómo podemos trabajar juntas para superarla.

¿Qué es la serofobia internalizada?

La serofobia internalizada es ese rechazo, miedo o aversión hacia las personas con VIH que podríamos llegar a sentir dentro de nuestro ser. Surge especialmente tras un diagnóstico o ante el temor de recibirlo. Es un prejuicio interno, un eco de las ideas negativas que la sociedad nos ha hecho creer, y que en TRANSSA luchamos por dismantelar cada día.

¿De dónde viene este peso?

La serofobia internalizada tiene raíces profundas en la estigmatización social. Décadas de desinformación y mitos han presentado al VIH como algo vergonzoso o peligroso. Estos mensajes, que aún persisten, afectan no solo a la sociedad en general, sino también a quienes viven con el virus.

El impacto emocional: un desafío que conocemos bien

Sabemos que la serofobia internalizada puede dejar marcas profundas. Entre sus efectos más comunes están:

- Vergüenza: La sensación de que el diagnóstico debe esconderse.
- Autoestima dañada: Pensar que tu valor disminuye por tener VIH.
- Dificultad para aceptar: Una lucha interna que complica adaptarse al diagnóstico.
- Aislamiento: Alejarse de seres queridos por miedo al rechazo.

Estos sentimientos no solo afectan la salud mental, sino que también pueden dificultar el acceso a tratamientos o el autocuidado.

¿Cómo se manifiesta en nuestra comunidad?

Hemos visto cómo la serofobia internalizada aparece en pequeños actos cotidianos: evitar hablar del diagnóstico con amigos o pareja, sentir que la vida vale menos por tener VIH o incluso creer que no mereces amor o respeto.

Educación: nuestra herramienta para romper el ciclo

En TRANSSA creemos firmemente que el conocimiento es poder. Educar sobre el VIH –cómo se transmite, cómo se trata y cómo no define quiénes somos– es clave para desmontar los mitos que alimentan la serofobia. Cuanto más sepamos, más fácil será liberarnos de estos prejuicios, tanto en nuestra comunidad como en nuestro ser.

Pasos que recomendamos para superar la serofobia internalizada

Desde nuestra labor, te invitamos a dar estos pasos con nosotras:

1. Acepta tu realidad: Reconoce tu diagnóstico y acércate a nosotras para encontrar apoyo.
2. Habla sin miedo: Comparte tu historia con personas de confianza y rompe el silencio.
3. Edúcate: Aprende sobre el VIH con nuestros recursos para reemplazar el miedo con hechos.
4. Únete a nuestra comunidad: Encuentra en TRANSSA un espacio inclusivo que promueve respeto y empatía.

Construyendo un futuro sin serofobia

Sabemos que el amor, la información y el respeto son las bases para sanar. Al cambiar cómo nos vemos a nosotras mismas, también transformamos cómo nos ve el mundo. Nuestro compromiso es claro: seguir luchando por un futuro donde el VIH no sea sinónimo de vergüenza, sino de fuerza y resiliencia. ¿Te unes

a nosotras en este camino?

□