

Prácticas Transformadoras de Apoyo Mutuo



Transformative Mutual Aids Practice
(T-MAPS)

CONTENIDOS

1. Introducción

- 1.1. ¿Por qué hacer un T-MAP?
- 1.2. La Historia de esta Herramienta
- 1.3. El nombre de T-MAPS

2. Instrucciones para hacer mapas

3. Preguntas de los T-MAPS

- Sección 1: Conexión y Visión
- Sección 2: Prácticas de Bienestar
- Sección 3: Lecciones de la Vida e Historias Personales
- Sección 4: Deslizando Fuera de la Senda
- Sección 5: Apoyos

4. Conclusiones

1. INTRODUCCIÓN A LOS T-MAPS

Las Prácticas de Apoyo Mutuo Transformador, las siglas en inglés son T-MAPS, son una serie de herramientas que proporcionan espacio para construir un “mapa” personal de estrategias de bienestar, prácticas de resiliencia, historias únicas y medios comunitarios.

T-MAPS ofrece la oportunidad de conectarte contigo misma y otras formas tangibles que contribuyen a la curación personal y comunitaria. Puedes completar una libreta personalizada (o “T-MAP”) por ti misma o con un grupo. Tu T-MAP se transforma en una guía para navegar tiempos llenos de retos, volviendo a lo que cuidas y comunicar con la gente importante en tu vida.

Algunas de estas cuestiones van de estrategias generales de bienestar y retos vitales y algunas están enfocadas específicamente para navegar las experiencias de angustia emocional que son llamadas “enfermedades mentales” o crisis.

Siéntete libre de contestar aquellas que te parezcan relevantes e ignora las que están fuera de tu experiencia.

T-MAPS está diseñada para nuestra sabiduría colectiva. Estas herramientas tienen en cuenta nuestros contextos sociales, económicos y políticos además de crear un espacio para pensar como nuestra historia y circunstancias nos han influido en cómo somos ahora. Con un clima político cada vez más descorazonador estable sentimos la necesidad de tejer nuestras propias redes de seguridad.

T-MAPS puede ser estimulante para todas las personas, desde las activistas en justicia social hasta profesionales conscientes y expertas por experiencia trabajando en la primera línea del sistema de salud mental.

¿Por qué hacer un T-MAP?

Escribir historias de nuestras vidas nos ayuda a entender ~~quienes~~ cómo hemos llegado hasta aquí y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Las estrategias de bienestar son cosas como comer, la comida necesaria cada día, y hablar con las personas de apoyo, lo que nos ayuda a permanecer en nuestro camino.

Prácticas de resiliencia son cosas que nos transmiten un sentimiento de estar vivas y completas – pasar tiempo en la naturaleza, cantar, quedar con gente que nos importa – que nos ayudan a permanecer con los pies en la tierra.

Recursos son cosas en nuestra comunidad como espacios seguros de reunión y lugares donde poder ver las estrellas por la noche, nuestro medio favorito, por ejemplo, libros y podcast útiles para ese momento, o recursos internacionales como Madness Radio y The Hearing Voices Network. Articular esas cosas nos da un recurso que podemos compartir con la gente de nuestras vidas para guiar nuestras conversaciones y ayudar a apoyarnos unas a otras en los tiempos duros.

La Historia de esta Herramienta

T-MAPS nació originariamente en los años iniciales de The Icarus Project (TIP), una comunidad de personas trabajando en la intersección de la salud mental y la justicia social. Con los años TIP ha creado grupos de apoyo mutuo de pares, publicaciones

alternativas y recursos educativos, además de un nuevo lenguaje fuera del paradigma tradicional de “salud mental”.

Una herramienta desarrollada por TIP, que ha inspirado parcialmente a T-MAP, son los Mapas Locos. Los Mapas Locos empezaron como conversaciones creativas y de apoyo en el sitio web de Icarus sobre estrategias para amigas y extrañas para comunicar como cuidarnos mejor entre nosotras. Los Mapas Locos han evolucionado en una serie de guías de diferentes temas como el trauma intergeneracional y la locura y la opresión.

Tuvimos muchas otras influencias en el desarrollo de T-MAPs, incluyendo organizaciones como Internacional Peer Support (Apoyo Internacional de Pares), y the Western Mass Recovery Learning Community (La comunidad occidental de aprendizaje colectivo de recuperación masivo), así como herramientas específicas como el Wellness Recovery Action Plan (Plan de acción de bienestar y recuperación- WRAP) de Mary Ellen Copeland.

Algunas de las ideas sobre la práctica y la transformación están inspiradas por las dinámicas somáticas generativas de la organización. Aunque T-MAPs estaba inicialmente inspirado por directivas avanzadas y herramientas de recuperación relacionadas para planear opciones de tratamiento en salud mental en momentos de crisis, lo hemos transformado en un grupo de prácticas de apoyo mutuo, imaginación y prefiguración del cambio social.

El nombre de T-MAPs

El acrónimo T-MAPs viene de Transformative (Transformadoras), Mutual Aid (Apoyo Mutuo), Practices (Prácticas)

Transformación: Nosotras entendemos que estamos siempre en un proceso de transformación y crecimiento; no estamos en un proceso de “recuperación” o de volver a algún estado de salud (que puede que no hayamos conocido). Como nuestras vidas cambian, es útil dejar huellas de nosotras sobre dónde hemos estado y hacia dónde queremos ir: T-MAPs ayuda a facilitar este proceso.

Apoyo Mutuo: Nosotras también entendemos que solo trabajar en nuestro propio “autocuidado” no es suficiente; también necesitamos apoyo mutuo. Más sencillo, apoyo mutuo es cuando nos ayudamos unas a otras. Históricamente el apoyo mutuo ha sido una manera en que la gente se ha autoorganizado para crear redes interdependientes de apoyo. La gente se puede ayudar entre sí con cosas tan básicas como producir alimentos y construir graneros u otras tan abstractas como la educación y la salud mental.

Prácticas: Cuando pensamos en cómo el cambio personal y comunitario sucede está muy claro para nosotras que la única manera para crecer y evolucionar es practicar, a posta, lo que queremos ver que pase en nuestras vidas. Prácticas que pueden ser tan simples como no coger nuestro móvil tan pronto como nos levantemos por la mañana o tan intencionales y deliberadas como una meditación sentada diaria.

2. INSTRUCCIONES PARA HACER MAPAS LOCOS

¿Qué es lo que queremos decir cuando hablamos de crear un mapa personal de historias, estrategias de bienestar y recursos?

Así como los mapas nos ayudan a encontrar nuestra senda cuando estamos perdidas, esta caja de herramientas nos ayuda a navegar nuestra trayectoria cuando necesitamos guía.

Escribir historias sobre nuestra vida nos ayuda a entender quiénes somos y cómo hemos llegado hasta aquí. Las estrategias de bienestar son cosas como alimentarnos lo suficiente cada día y hablar con nuestra gente de apoyo, que nos ayudan a permanecer en nuestro camino. Prácticas de resiliencia son cosas que nos dan un sentimiento de estar vivas y completas. Pasar tiempo en la naturaleza, cantar, quedar con gente que nos importa nos ayudan a permanecer con los pies en la tierra. Recursos pueden ser cosas en nuestra comunidad local como espacios seguros de reunión y lugares donde poder ver las estrellas por la noche. Nuestro medio favorito, por ejemplo, libros y podcast útiles para ese momento, o recursos internacionales como Madness Radio y The Hearing Voices Network.

Asentamiento

Antes de empezar a trabajar en crear tu T-MAP, toma unos pocos minutos para asentarte a ti misma a la tierra. A más centrada estés, mucho mejor te sentará el proceso. Si no tienes práctica de asentamiento prueba a sentir tus pies en el suelo y tomar cinco respiraciones profundas.

El libro de trabajo de los T-MAPs está diseñado para empezar con cuestiones que exploran quién eres y qué es lo que te importa, y según avanza, se vuelve más retador, escarbando en cómo es para ti cuando estás en apuros. Eventualmente querrás responder a las preguntas en profundidad, pero puedes empezar con notas y dejar evolucionar las respuestas con el tiempo.

Este es un documento en construcción. No necesitas hacerlo todo de una vez, y puede ayudarte un montón hablar las preguntas con otras personas. Si se convierte en demasiado retador, toma un descanso y vuelve cuando estés preparada. Recuerda que estás creando un mapa para ti y otras personas que pueda ser seguido la pena tomarte tu tiempo para encontrar el lenguaje adecuado que tenga sentido para ti y que pueda ser entendido por otras.

3. PREGUNTAS DE LOS T-MAPS

SECCIÓN 1: CONEXIÓN Y VISIÓN

El propósito de esta primera sección es ayudar a asentarnos en nuestra fuerza y resiliencia antes de empezar el proceso del resto del T-MAP. Nosotras queremos reencuadrar la conversación para que no empiece por la premisa de que estamos enfermas y necesitamos ser reparadas; en vez de eso, nos recordamos como somos cuando estamos florecientes, cómo nos sentimos y cómo nos relacionamos con el mundo y alrededor nuestro.

Tomarse tiempo en pensar sobre estas cosas es germinativa forma de intentar menos rellenar lo que ya sabemos y más un punto para comenzar a lanzar nuestra imaginación.

¿Cómo me siento cuando estoy más viva?

Marca cualquier respuesta que te apliques y escribe tus propias respuestas debajo.

- Quiero mirar a las personas a los ojos.
- Me siento capaz. Puedo hacerme cargo de mis actividades diarias.
- Me siento esperanzada y excitada sobre el futuro.
- Me siento como si hubiera un lugar en el mundo para mí, un lugar al que pertenezco.
- Me siento conectada a algo mucho más grande que solo yo: historia, tierra, comunidad, espíritu.
- Me siento fuerte y plena en mi cuerpo.

Describe tu experiencia:

¿Cómo me siento cuando estoy bien?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas, en tus palabras, al final.

- Mi cabeza está clara no tengo ideas recurrentes negativas, no tengo la cabeza nublada, no estoy agitada.
- Presenta – Sintiendo placer en el hecho sencillo de respirar/sintiendo mis pies en el suelo.
- Descansada – comfortable en mi cuerpo
- Sociable – quiero estar con amigas y familia
- Organizada – me mantengo animada, consigo hacer las cosas
- Creativa – tengo nuevas ideas, trabajo en proyectos
- Hago las cosas que amo y no simplemente me quedo en casa todo el tiempo.

Añade tus escritos:

¿Cuáles son las cosas más importantes en mi vida?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Llevarme bien con mi familia
- Poder pagar mi alquiler/hipoteca
- Sentirme segura y que las personas que me importan estén seguras.
- Mantener mi conexión a mi imaginación.
- Trabajar en proyectos con otras personas que puedan cambiar el mundo.
- Relaciones sexo-afectivas, ligar o las amistades.
- Aprender y crecer.
- Hacerlo bien en áreas que me importan, como el colegio, grupos activistas, proyectos creativos o mi entorno de trabajo.
- Tener mentoras y ser mentora de otras.
- Tener la habilidad de ser generosa.
- Solidaridad con las personas oprimidas en todos los lugares.

Añade las tuyas:

¿Cuáles son algunas de mis fortalezas?

- Soy una superviviente.
- Soy auténtica.
- Soy honesta.
- Soy buena contando historias.
- Tengo un gran corazón.
- Me importa la otra gente en mi vida.
- Siento las cosas con gran intensidad.
- Estoy en contacto con mis emociones.
- Soy creativa.
- Me cuido bien a mí misma.
- Lucho por lo que creo que es bueno.
- No me rindo
- Trato bien a las otras personas.
- Cuido bien a las peques y los animales.
- Sé cómo pedir ayuda cuando la necesito.
- Soy una líder fuerte.

Añade tus propias:

¿Cuáles son los valores y principios que me guían?

- Estoy furiosa por el maltrato de las personas en el sistema de salud mental y quiero justicia y libertad para todas nosotras.
- Soy guiada por un fuerte sentido de amor por todos mis congéneres humanos.
- Creo en cuidar el medio ambiente.
- Creo en autocuidarme realmente bien y en ser un ejemplo para otras.
- Por encima de todo, compasión
- Los valores que apoya mi religión
- Mantener la conexión a mi dignidad sin importar qué pase.

- Ser leal a mi familia.
- Alcanzar mi potencial pleno.
- Curarme.
- Tomar las cosas duras que he vivido y transformarlas en lecciones para otras.
- Crear y compartir belleza.

Describe lo que te guía a ti:

¿Cómo me trato a mí misma cuando estoy bien?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Estoy en contacto con la parte cuidadora y compasiva de mí misma y me trato bien.
- Puedo ver mis fallos pero no maltratarme con ellas.
- No me como la cabeza por cosas que lamento o me siento avergonzada.
- Me alimento con buena comida.
- Saco tiempo para hacer cosas que me hacen feliz.
- Me aseguro de que duermo lo suficiente.
- Me tomo tiempo en contemplar el anochecer.
- Presto atención a las cosas que mi cuerpo necesita (hambre, estar exhausta, sed)

Añade las propias:

¿Cómo trato a las demás cuando estoy bien?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Considero los sentimientos de otras personas y las emociones cuando tomo decisiones.
- Puedo escuchar bien.
- Trato bien y soy generosa.
- Recuerdo cosas como los cumpleaños y aniversarios y mando postales o regalos.
- Quedo con gente. No me aislo.
- Mantengo el contacto – respondo a los mensajes, llamadas de teléfono, etc.
- Hago actos sociales – invito a gente a cenar, etc.
- Comunico sobre mis necesidades y mis límites.

Añade las propias:

Si imaginas un año de tu vida exactamente como querías que fuera, ¿cómo lo describirías? ¿qué estarías haciendo, pensando y sintiendo? ¿dónde estarías viviendo? ¿con quién(es) estarías pasando tiempo? ¿cómo estarías viviendo los días?

Describe tus pensamientos.

SECCIÓN 2: PRÁCTICAS DE BIENESTAR

Esta sección está diseñada para guiarnos en construir nuestra caja de herramientas de bienestar – a identificar qué prácticas y apoyos nos ayudan a llevar el estrés, evitar las crisis y permanecer ancladas y sanas. Una vez que hallamos desarrollado esta lista, es bueno volver a ella todos los días y, potencialmente, compartirla con otras personas en nuestras vidas.

Si notamos que nos deslizamos fuera de nuestro camino, podemos retornar a esta caja de herramientas para ayudarnos a recordar cómo volver a él.

¿Cuáles son algunas de las cosas que hago regularmente para autocuidarme?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Escribir mi diario. Describir mis sueños. Apuntar las horas despierta y dormida.
- Rutina. – Claras y delineadas horas para trabajo/estudio/diversión; estate segura de que hay actividades y cosas que haces en la comunidad todos los días.
- Ocupaciones. – Permanece al día en aficiones como el baloncesto o la música. Involúcrate en el trabajo activismo.
- Comidas–designa tu horario de comidas o come con familia o amigas en vez de sola en la habitación.
- Horas para trabajo/estudio/diversión.
- Escuchar música.
- Comunidad. – Comunícate regularmente con amigas.
- Medicamentos – si son de ayuda para mí, tomarlos con regularidad.
- Sueño – intenta irte a la cama en el momento que funcione para ti, y prioriza dormir lo suficiente cada noche.

Añade las propias.

¿Cuáles son las cosas nuevas que quieres hacer para cuidarte bien que no has probado todavía o que querías hacer con más regularidad?

¿Qué me ayuda a llevar el estrés?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Tomar menos responsabilidades si me siento agobiada.
- Tomar descansos de cosas (colegio, trabajo, familia) y salir a dar paseos.
- Pedir apoyo.
- Pasar tiempo con amigas y otras personas con las que me sienta segura.
- Centrarme en las cosas buenas que están pasando en mi vida y resistir la tentación de comerme la cabeza con cosas difíciles que me han pasado.

Añade tus propias:

¿Cuál es alguna de mi música favorita?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Cuáles son mis películas favoritas, series, programas de TV, libros, podcast o sitios web?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Cómo me ayuda o me daña mi relación con sustancias (alcohol, drogas callejeras o drogas legales psiquiátricas)? ¿Cuándo y cómo me son útiles y cuándo/cómo no?

Marca las que se te apliquen y escribe tus respuestas, en tus palabras, al final.

- Tomar mis medicinas psiquiátricas de emergencia puede reducir mis síntomas rápidamente pero no necesariamente resolver la raíz de mis problemas en el largo plazo. Las benzodiacepinas pueden ser adictivas y es importante que ser cuidadosa.
- Las drogas antipsicóticas a veces hacen que las voces se vayan y me hacen sentir más calmada.
- Las drogas antipsicóticas pueden hacer que me sienta muy lenta y que empiece a ganar peso.
- A veces un poco de marihuana me ayuda con mi ansiedad e insomnio, pero si la uso muy frecuentemente empiezo a sentirme atontada y desconectada de la vida.
- El alcohol me puede hacer sentir menos socialmente ansiosa.
- Demasiado alcohol me puede hacer sentir más deprimida.
- Drogas como el speed me vuelven maniaca y para ~~manejar~~ ^{manejar} necesito evitarlas.

Describe tu propia experiencia:

¿Qué me ayuda si me siento arrastrada a comportamientos que pueden ser destructivos (ej. autolesiones, abusar de alcohol o drogas, aislamiento)?

Mira las que se apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Llamar a alguien en quien confíe o contactar por internet a personas en grupos de apoyo.
- Darme una ducha para asentarme yo misma en mi cuerpo.
- Ver una película o hacer algo que me distraiga hasta que el impulso pase.
- Contactar con mis proveedoras de tratamiento.

Añade las tuyas.

¿Qué me ayuda si me estoy acercando a una crisis?

Mira las que se apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Tomar mis medicinas o hierbas de emergencia.
- Contactar con las practicantes de curación en que confío
- Priorizar el sueño y la reducción del estrés sobre cualquier otra cosa.
- No usar la computadora después de las ¿11? de la noche.
- Hacer un ritual relajante antes de irme a la cama: hacerme un té somnífero, encender velas en vez de luces brillantes, leer algo relajante en vez de usar el ordenador, tal vez hago ejercicios.
- Beber más líquidos y comer comidas más sanas, con personas amigas si es necesario.

Añade las tuyas.

¿Cuáles son mis espacios seguros?

Mira las que se apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Mi parque o paseo favorito.
- Un centro de respiro.
- Una cafetería o bar.
- Un lugar local de belleza artística (mural, museo o escultura)
- Mi propia habitación
- La casa de mi abuela
- ¿Mi centro social favorito?

Añade las propias.

¿Hay prácticas de mi cultura de origen, tradición espiritual, subcultura, religión o familia que me ayuden?

Mira las que se le apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Rezos
- Meditación.
- Rituales.
- Hechizos y prácticas mágicas.
- Leer textos sagrados de mi tradición.
- Trabajar con objetos sagrados, tener un altar.
- Prácticas religiosas o ceremonias.
- Comidas y plantas especiales.
- Tradiciones y fiestas familiares.
- El partido de futbol de los domingos.
- Las meriendas y comidas de traje de mi familia elegida.
- Celebraciones y bailar.

Añade las tuyas.

SECCIÓN 3ª. LECCIONES DE LA VIDA E HISTORIAS PERSONALES

Es tan importante de dónde venimos y cómo contamos nuestra historia... En esta sección tenemos una serie de preguntas para ayudarte a pensar sobre tu historia personal y encontrar un buen lenguaje para ella. La sociedad tiene tantas expectativas e infraestructuras para entender tu vida que pueden ser inútiles o ser útiles en parte y en otra no. Hay un increíble poder en crear una narrativa propia para tu vida que sea la que necesitas.

Esta sección tiene dos partes – la primera va de entender tu viaje con la salud mental y el estrés emocional, y la segunda sobre el contexto social y cultural porque conforma la salud mental. Si no te identificas como una persona que ha pasado intensas dificultades en salud mental y/o proceso diagnóstico, algunas de las cuestiones en la primera mitad pueden no resultar aplicables – está bien dejarlas de lado. En la segunda mitad de esta sección algunas de las cuestiones pueden ser nuevas para ti – puedes no haber pensado casi sobre tu estrato cultural o clase social, por ejemplo eso está bien.

Considera estas cuestiones un comienzo para tus exploraciones.

Cómo entiendo mi trayecto con la salud mental

¿Cómo hablo sobre mis dificultades en salud mental/diagnóstico (si es relevante)? ¿Qué lenguaje uso?

- Pienso en mí misma como muy sensitiva.
- Me identifico con un diagnóstico psiquiátrico específico.
- Pienso en mí misma como una superviviente.
- Pienso en mí misma como que estoy forcejeando con el trauma.
- Pienso en mí misma como una creativa mal ajustada a la sociedad actual.
- Pienso en mí misma como una persona muy espiritual.
- Pienso en mí misma como alguien luchando por estar completa, pero viviendo en un sistema colonizado que no funciona para mí.
- Sé que a veces, una rotura puede crear una brecha por la que entrar y mis forcejeos son parte de mi transformación.

Añade las tuyas.

Si he pasado una crisis seria, ¿cuáles fueron algunas de las primeras señales de que estaba sufriendo? ¿Cómo pasó todo?

- Siempre ha habido algo diferente respecto a mí.
- La verdad es que nunca sentí que encajara.
- Dejé de poder concentrarme.
- Yo era como las demás y encajaba, pero entonces todo cambió.
- No podía manejar quedar con gente más.
- Sólo quería estar puesta/pedo todo el rato.
- Empecé a tener flashbacks y pesadillas.
- Sentía miedo todo el rato.

- Escuchaba cosas que otras personas no oían.
- Empecé a tener ataques de pánico realmente abrumadores.

Describe las tuyas.

¿Cuáles son algunos de los puntos flacos que he experimentado o que continúo viviendo?

- Acabé en un hospital psiquiátrico.
- Acabé en la calle.
- Quería acabar con mi vida.
- Oía/Oigo voces problemáticas en mi cabeza.
- No podía/puedo controlar mis pensamientos.
- Dejé completamente de ser capaz de dormir.
- Todo lo que podía hacer era dormir.
- Me hice adicta a...
- Perdí mi trabajo
- Perdí todo el sentido de quien soy.
- Mi familia me dio de lado.
- Mi pareja rompió conmigo porque era demasiado para que me acompañara.

¿Cuáles son algunas de las barreras que he tenido o necesito superar para moverme hacia delante?

- Conseguir acabar mis estudios de acceso a la universidad.
- Acabar mis estudios universitarios
- Resolver/resolviendo problemas de custodia con mi(s) peque(s)
- Encontrar un empleo regular.
- Salir de las deudas.
- Si he sido arrestada o he estado en la cárcel, navegar las consecuencias personales y legales.
- Encontrar una vivienda estable.
- Reconstruir mis relaciones
- Permanecer sobria.

Si tengo un diagnóstico, ¿cómo me relaciono con él? ¿Cómo trabajo con la culpa sobre mis dificultades y/o diagnóstico? ¿Lo acepto? ¿Me encaja?

Si tengo experiencias psíquicas inusuales, como voces, visiones, estados extremos o creencias inusuales, ¿cómo me relaciono con ellas?

¿Cuáles son algunas de las lecciones más importantes que he aprendido en mi camino?

Entendiendo cómo mi identidad y mi origen cultural afectan mi salud mental

¿Cuáles son los aspectos más importantes para mí de mi origen cultural o de mi identidad?

- Mi lugar de origen
- Clase social
- Raza
- Religión
- Grupo étnico
- Género
- Orientación sexual
- Habilidad/dishabilidad
- Ser un migrante
- Ser una española
- Estar diagnosticada con una enfermedad mental
- Crecer en el sistema de cuidado de menores
- Mi(s) afición(es) políticas.
- Ser parte de una subcultura
- Donde voy/fui a la escuela
- Crecer en una familia monoparental
- Ser adoptada
- La música que escucho
- Crecer siendo urbana
- Crecer siendo rural
- Crecer siendo pobre

Describe tus experiencias.

Ejemplos:

- Soy una mujer de razas diversas mezcladas que creció en Tetuán, Madrid. Mi padre estaba en la cárcel. Me crio mi madre con buenas intenciones, pero trabajaba hasta la extenuación y no conseguía estar muy presente. Sentí como si me tuviese que cuidar a mí misma y no tuviera mucho apoyo. Aprendí cómo ser realmente fuerte y autosuficiente, pero no tenía espacio para emociones fuertes. Había un montón de racismo alrededor mío cuando crecí.
- Me identifico como persona no-binaria cuando se trata de género y vengo de una familia conservadora de clase obrera. Nunca he encajado y nadie me ha entendido. Ha sido muy duro encontrar trabajo al alcanzar la mayoría de edad porque la gente no quiere contratar a personas con presentación de género extraña.
- No estoy segura. Crecí como una persona blanca de clase media y no tengo sentimientos fuertes sobre mis orígenes e identidad. Pienso en mí como muy típica. Nadie me había preguntado estas cuestiones antes.

¿De qué manera estos aspectos de mi identidad son parte de mi fuerza y resiliencia?

- He aprendido a ser autosuficiente

- Mi religión me da valores y comunidad.
- He conseguido ser parte de una realmente interesante subcultura.
- Estoy orgullosa de los esfuerzos que mi familia ha pasado para darme a mí.
- Tengo una mente muy abierta porque crecí alrededor de tanta gente diferente.
- Mis retos en salud mental me dan entendimiento en muchas de las diferentes maneras en las que la gente enfrenta las adversidades.
- Identificarme como una superviviente me hace sentir genial.
- Tener una gran familia me hace sentir que siempre tengo alguien que me apoye.
- Venir de una familia pequeña me ha obligado a buscar una familia elegida y redes de apoyo.
- La música de mi cultura y sus tradiciones me ayudan en momentos fáciles.
- Siempre he sabido que otra gente ha pasado lo que yo y busco ejemplos.

Describe tus experiencias.

Ejemplos:

- Crecí en una familia de mujeres realmente fuertes que sabían cómo conseguir que las cosas se hiciesen. Tengo una profunda conexión con mi educación religiosa y me da un sentido de ética y valores.
- Cuando alcancé la edad adulta, me hice parte de la cultura queer y de activismo cultural. Mi comunidad es muy empoderadora y creativa y me deja ser quien realmente quiero ser.
- Estoy orgullosa de mi herencia. Mi visión del mundo es extremadamente amplia, porque crecí en Barcelona, donde hay una inmensa diversidad. Estoy orgullosa de haber superado mi desorden esquizoafectivo con medicación, otras terapias y gente que me apoya, y uso mis experiencias como una fuerza para ayudar a otras.
- Por lo menos en unas cuantas generaciones atrás, hay personas en mi familia que escuchan voces, y aunque a veces pueda resultar estresante, en otros momentos siento que las voces son un don y algo que nos conecta.

¿Cómo ha afectado mi familia, mi clase social de origen y mi origen cultural mis experiencias con la salud mental y el estrés emocional?

- Nunca teníamos demasiado dinero y he tenido que usar la psiquiatría pública con sus tratamientos no muy buenos.
- Ser un migrante de primera generación significa que mi familia no entiende mis experiencias y tengo dificultades para explicarles que vivo.
- He vivido con mucha opresión internalizada.
- He vivido con mucha opresión externa (como racismo, sexismo, clasismo, etc)
- En mi familia siempre esperaron de mí que fuera una triunfadora y toda esa presión me hizo explotar.
- Nunca sentí que encajara con el reto de mis compañeras en el colegio.
- Ser homosexual significó ser acosada todo el tiempo.
- Mi familia no piensa, realmente, que las mujeres deban ir al colegio o tener estudios universitarios – simplemente suponen que debemos cuidar a la gente y eso me deprime un montón.

- Crecer pobre significa crecer con constante estrés y miedo.
- El español no es mi lengua materna y eso me hace sentir aislada y sobrepasada cuando estoy en el mundo exterior. La gente me trata diferente y piensan que no soy tan lista como ellas.
- Nadie de mi familia ha ido a la universidad y no podían imaginar cómo yo podría.
- Porque quería ser independiente y tener una vida realmente diferente de la de mi familia pensaban que estaba majara. Como si ser gay o teñirte el pelo de rosa significara estar mentalmente enferma.

Ejemplos:

- Como tengo la nacionalidad y mis progenitores son migrantes, fui la primera persona en mi familia en acabar el instituto o ir a la universidad. Tenía muchas expectativas puestas en mí y no demasiado apoyo. Mi familia no creía en mis problemas de salud mental solo querían que lo intentara con más esfuerzo y me centrara más.
- Crecí negra y de clase trabajadora y no había tiempo o dinero para ningún tratamiento en salud mental. La enfermedad mental era una cosa de blancos. Mi gente veía la terapia como un lujo de ricos. Estaba al final del embudo de un montón de racismo y eso contribuyó a mi trauma y ansiedad.
- En mi mundo blanco de clase media-alta todas recibían terapia. Es lo que yo hice. Todos los peques estábamos con Prozac.
- Las voces que oigo directamente son un eco de las experiencias de acoso o abuso por mi género, raza/etnia o el barrio donde crecí.
- Crecí en una casa donde mis progenitores tenían problema de abuso de sustancias y, por largo tiempo, no tuve ningún apoyo en lo que estaba atravesando. Ni siquiera sabía que estaba con problemas de salud mental.

Describe tus experiencias:

SECCIÓN 4: DESLIZANDO FUERA DE LA SENDA

El cogollo de esta sección es mapear lo que es duro para nosotras, con qué estamos reñidas, y generar el autoconocimiento para ser capaces de imaginar qué hacer sobre ellas. Esta sección es muchas veces la más difícil de completar porque nos pide que pensemos en nuestros momentos más duros, pero la información que consigamos es muy útil en nuestra senda.

Muchas veces cosas sin resolver de nuestro pasado pueden hacernos sentir inseguras o enfadadas en el presente, a estos se les llama disparadores. A veces nuestros disparadores contienen información útil sobre qué necesita ser curado en nosotras y qué necesitamos expresar. Si sientes que estás tocando tus disparadores o te abruma cuando completas el mapa, tómate un respiro y haz alguna de tus prácticas de tu caja de herramientas de bienestar. También puede ayudar realizar el mapa con otras amigas y darte cuenta de que no estás sola.

¿Qué me produce estrés?

¿Contribuyen mi trabajo, escuela o finanzas a mi estrés?

Mira las que se apliquen y escribe tus respuestas al final:

- Mi ansiedad atraviesa el techo cuando tengo un montón de fechas límite que cumplir.
- Me estreso un montón teniendo que mantener al día todos mis deberes.
- Mi situación de trabajo es precaria y nunca sé cuánto dinero voy a tener cada mes.
- He estado desempleada por mucho tiempo y me deprime mucho.
- Me puedo realmente deprimir o perder la esperanza pensando como perdí mi trabajo o me echaron de donde estudiaba.

Añade las tuyas:

¿Impactan negativamente en mi bienestar mis relaciones?

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final:

- Si mis progenitores son demasiado protectores mi depresión aumenta y me siento mal sobre mí misma.
- Mi padre desaparece de vez en cuando y todo es mucho más difícil entonces.
- Cuando la gente empieza a beber demasiado me siento asustada.
- Mi ansiedad empeora un montón cuando discuto con mi pareja.
- Cuando mi familia me critica mucho mis voces se vuelven mucho peores.
- Me vuelvo paranoica cuando mis compañeras y supervisoras del curro están infelices con mi trabajo.
- Las rupturas pueden hacer naufragar mi salud mental.

Describe tu experiencia:

¿Qué factores de salud impactan negativamente mi bienestar?

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final:

- Dormir poco
- Enfermar
- Discapacidad
- Enfermedad crónica
- Fluctuaciones de glucemia
- Niveles de hormonas tiroideas
- Toxinas ambientales/alergias
- Embarazo
- Retirada de medicación
- Heridas
- Estancias en el hospital
- Ganancias de peso por las medicinas
- Nublado mental por las medicinas
- Letargia por las medicinas

Añade las propias:

¿Hay factores estresantes relacionados con mi cultura o identidad que impacten negativamente en mi bienestar?

Ejemplos:

- Los miembros de mi familia son todas migrantes. Cuando alguien de mi familia se enfrenta a la deportación, mi ansiedad sube por las nubes y todas mis cosas de salud mental se vuelven más intensas.
- Sufrí un montón de homofobia creciendo y la constante amenaza de violencia. Ahora vivo con mucha transfobia externa y no me suelo sentir segura fuera de casa con lo que me encuentro volviéndome paranoica e hipervigilante.
- Hay un montón de sexismo en mi familia y en mi trabajo. Es agotador sentirse cuestionada y vigilada y puede ponerme realmente deprimida.
- Mis voces están relacionadas a ser acosada en el instituto y en la universidad por ser queer/latino/de origen asiático (etc.) y cualquier cosa que me recuerde a eso las dispara.

Describe las tuyas:

¿Hay algunos eventos traumáticos del pasado que me disparen en el presente?

Mira a las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final:

- Ver a la policía porque he sufrido violencia policial.
- Películas que contengan violencia sexual porque soy una superviviente.
- Personas que me critiquen o me juzguen de una manera que me traigan de vuelta experiencias pasadas de abuso emocional/verbal.
- Ver a personas que estaban alrededor cuando tuve mi primera crisis, porque fue traumática e intento no pensar nunca en ella.
- Estar en hospitales porque he sufrido trauma médico.

- Los aniversarios de la muerte de personas.

Describe las propias

Ahora vamos a haceros algunas preguntas sobre cómo somos cuando no estamos bien. Primero debemos decidir qué significa “no estar bien” para cada una. No hay nada malo con tener unos tiempos difíciles, pero a veces parece que es más de lo que podemos hacernos cargo. Intenta identificar cuáles son las “señales de aviso” para ti de que el peligro está delante y qué es simplemente parte del natural transcurrir de la tu experiencia de tu vida. Es muy útil tener esta información para poder compartirla con otras.

¿Cómo me parece a mí y a las demás que es estar cuando no estoy bien?

¿Cómo me siento cuando no estoy bien?

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- Sobrepasada
- Desorientada
- Desconfiada
- Asustada la mayoría del tiempo
- Ansiosa
- Mi mente parece estar girando sin control ninguno
- Tengo un montón de pesadillas
- Siento que la gente puede leer mis pensamientos
- Tengo pensamientos intrusivos negativos
- No puedo dejar de pensar en ciertas cosas (como el cambio climático y el fin del mundo)
- Exhausta y sin motivación
- Quiero dormir todo el rato
- Todo me parece como demasiado esfuerzo
- Quiero hacerme daño a mí misma
- Sobrepasada
- Quiero esconderme
- Preocupada por el dinero todo el tiempo
- A veces grito cuando hablo
- Como si tuviera una piel demasiado fina y fuera sensible a todo alrededor mío
- Me encuentro fuera de mí misma y distanciada. No puedo concentrarme
- Tengo todo tipo de síntomas corporales: dolores de cabeza y otros, estómago revuelto, etc.

Añade las propias:

Las siguientes secciones exploran tus señales de aviso de que estás en momentos duros, o incluso, te aproximas a una crisis.

Hemos ofrecido sugerencias de diferentes señales de aviso, pero eres totalmente libre de variarlas como quieras y hacerlas tuyas. Por ejemplo, para una persona no dormir bien puede ser una señal de aviso temprana y para otra puede ser una señal de aviso avanzada. Confía en tu intuición y arregla tus respuestas de la manera que funcione para ti. Al final de cada cuestión siempre puedes escribir tus propias respuestas.

Señales de aviso de que estoy teniendo problemas

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- No estoy durmiendo lo suficientemente bien
- No tengo apetito
- Mis pensamientos son realmente negativos la mayoría del tiempo
- Estoy teniendo pensamientos paranoicos sobre gente que está cerca de mí y en la que normalmente confío.
- Rompo a llorar todo el rato
- Veo signos en todo como en los colores de los zapatos de la gente en el metro o mensajes ocultos en los carteles de publicidad.
- No puedo disfrutar de cosas que usualmente amo.
- Todas y todo me irrita
- Tengo problemas para orientarme y me pierdo con facilidad.
- Tengo un montón de flashbacks
- Siento que el mundo se mete debajo de mi piel
- Veo cosas que la demás gente no ve
- Me meto en un montón de discusiones o peleas
- Tengo muchos problemas en el trabajo y puede que me despidan

Añade las propias:

Señales de aviso previas de que me aproximo a una crisis

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final.

- No duermo en absoluto
- Siento un profundo odio hacia mí misma la mayoría del tiempo
- Me siento tan paranoica que me es difícil funcionar.
- No puedo salir de la cama para nada que forzar me al máximo para hacer cosas básicas como ir al baño o comer
- Tengo la sensación de ser un personaje de una historia en vez de una persona real
- Paso la mayoría de mi tiempo sintiéndome entumecida o aterrorizada
- He perdido cualquier sentido de lo que es real y lo que no
- No puedo parar de llorar, temblar o golpear me la cabeza contra los objetos

- Me encuentro completamente consumida por ideas obsesivas – por ejemplo, que estoy aquí para salvar el mundo, que el Dalai Lama está tratando de comunicarse conmigo sobre cuestiones que son vitales para la paz del mundo, que el mundo se va a acabar, que los alienígenas han tomado el mundo
- Me resulta muy difícil seguir lo que están diciendo, y la gente/personas de mi familia me dicen que lo que estoy diciendo no tiene ningún sentido
- Muchas veces querría no existir
- Hago investigación sobre el suicidio

Añade las propias

SECCIÓN 5: APOYO

Uno de los mayores beneficios de hacer un documento T-MAP es tener claridad sobre las cosas que son importantes para nosotras y poder compartirlas con otras. En esta sección identificaremos a las personas, servicios y recursos que son nuestro mayor apoyo. Esto nos ayuda a recordar a dónde podemos acudir cuando las cosas están duras y con quien mantener el contacto en el camino.

¿Quiénes son mis personas de apoyo?

- Familia
- Amigas y parejas
- Grupos o redes
 - o Ejemplos: grupos de apoyo mutuo, grupos activistas, colectivos de los que soy parte, grupos de estudio, etc.
- Practicantes de salud mental y curación.
 - o Ejemplos: terapeuta, acupuntora, terapeuta somática, psiquiatra, herbalista
- Mentoras
 - o Ejemplos: ancianas de mi comunidad, supervisora de mi trabajo, amiga de la familia, profesora, guía espiritual
- Animales de apoyo:
 - o ¿Tienes alguna mascota o animal de apoyo que te ayude a calmarte y animarte?
 - o Si es así, ¿qué formas de interactuar con ellas son las más útiles?

De esta gente, ¿con cuáles voy a compartir este mapa?

Cuestiones para que me pregunten mis amigas/familia si están intranquilas por mi salud mental.

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final:

- ¿Cómo me siento mayormente?
- ¿Me siento deprimida o sin esperanza?
- ¿Cómo está siendo mi sueño?
- ¿Con qué realidad estoy comiendo?
- ¿Estoy haciendo ejercicio?
- Si he decidido medicarme, ¿estoy tomando mi medicación regularmente?
- ¿Cómo me estoy llevando con las personas significativas en mi vida (parejas, compas de piso, compas de curro, etc.)?
- ¿Cuántas horas uso en pantallas enganchada a la tecnología al día?
- ¿Estoy en contacto con mi gente de apoyo regularmente?
- ¿Cuándo fue la última vez que hice algo que realmente amo?

Añade las propias

Cosas que puede hacer la gente que me apoya:

Mira las que se te apliquen y escribe tus respuestas al final:

- Invitarme a hacer cosas con ellas (cocinar y comer con ellas, dar un paseo, ver una peli)
- Recordarme los tiempos en que he sido feliz
- Recordarme que hay gente que me quiere
- Ayudarme a mantenerme enraizada hablándome de cosas corrientes, mundanas
- Permanecer cerca de mí para que me pueda sentir más segura y menos sola
- Llevarme a _____ (uno de mis sitios o actividades favoritas)
- No te asustes o me amenaces con la hospitalización
- No me acuses de no llevar bien la medicación (no me culpes de dejar de tomarla)
- Acepta realmente en vez de juzgarme
- Déjame sola si es lo que estoy pidiendo

Añade las propias

En el pasado, ¿qué tipos de tratamiento, ayuda o curación me ha sentado mejor cuando no estaba bien?

- Medicina alternativa. Tipos.
- Grupos de apoyo.
- Cuidados médicos. Tipos
- Tratamiento en salud mental. Tipos.
- Curación del pueblo (nativos americanos)
- Terapia religiosa o espiritual.

Añade las propias.

¿Cuáles son los nombres y contactos de tus apoyos preferidos?

¿Qué tipos de recursos locales están presentes para apoyarme?

- Grupo de adicciones /recuperación
- Colectivos de bienestar
- Grupos espirituales o religiosos
- Clubes de lectura
- Equipos de deportes
- Micros abiertos
- Bailes
- Organizaciones juveniles

Añade las propias.

¿Qué tipo de comunidades telemáticas están disponibles para apoyarme?

- Grupo de encuentro
- Redes sociales
- Grupos específicos como:
- Foros de discusión como
- Blogs

Añade los propios.

¿Cuáles son los recursos nacionales o internacionales que me son de ayuda?

CONCLUSIONES: T-MAPs como una herramienta para el Apoyo Mutuo.

Esperamos que el proceso de completar tu T-MAP te haya dado una nueva perspectiva de tu propia historia e inspiración para involucrar a otras en tu proceso. Este es un documento vivo, puedes seguir revisándolo y añadiendo según ganes más ideas y visiones. Aunque T-MAPs puede ayudarte a mapear tu transformación personal, pensamos que es más potente como práctica colectiva. T-MAPs es una herramienta que está diseñada para ser desarrollada en grupos, compartirla con grupos y practicada en grupos. Nuestra visión es que T-MAPs y otras herramientas parecidas jugarán un papel importante en evolucionar la habilidad de comunicarse entre los movimientos activistas creativos y los grupos de apoyo mutuo en salud mental para crear comunidades más fuertes y efectivas con los modos de resistencia que el actual momento histórico necesita.

Reflejándonos profundamente en nuestras experiencias y desarrollando una fuerte conexión con nosotras mismas y con lo que nos importa, podemos sentirnos más cómodas compartiendo este conocimiento. Podemos aprender de las demás y colaborar más efectivamente entre nosotras. Teniendo un mejor entendimiento de los problemas personales de cada una, es más fácil entender nuestras semejanzas y diferencias navegándolas con respeto, amor y entendimiento. T-MAPs es realmente nuestro intento para ayudar a crear una estructura para el apoyo mutuo.

CRISIS = OPORTUNIDAD

Docenas de voces de personas están tejidas en la narrativa de este documento para ayudar a guiarte y darte ideas para tu propio mapa. Te animamos a que añadas la tuya a la mezcla y recuerdes que no estás sola en tus problemas.

Esperamos que te ayude a dar voz a partes de ti de las que puede ser difícil hablar y compartir con otras. Entendernos es lo que nos da poder para ayudarnos y estar aquí para otras en la comunidad.

Tomarse el tiempo para articular las necesidades básicas y deseos sobre bienestar y apoyo cuando estás con la cabeza clara puede ser una enorme diferencia cuando cualquier tipo de crisis emerge. Tener otras que ya conozcan tus necesidades y deseos puede transformar una crisis en una oportunidad para el crecimiento y la transformación, además de crear solidaridad y amistad asentada. Entendidas y articuladas, nuestras vulnerabilidades pueden volverse fortalezas.

Al mismo tiempo, al abrir el espacio para hablar de lecciones de vida e historias personales, se vuelve más fácil hablar de dinámicas colectivas y así cosas que suelen ser difíciles de hablar en grupo, como el poder social y el privilegio: grandes estructuras que nos afectan a todas de diferente manera según nuestra localización social, como la raza, la clase, género y habilidad. Aunque hay muchas maneras en que nuestras diferencias pueden acabar separándonos, si podemos hablar de la diferencia, nuestras historias pueden acercarnos y aumentar el nivel en que nos percatamos de las cosas. T-MAPs, es una invitación a una práctica colectiva de transformación y crecimiento. Hábilmente facilitada, un grupo usando estas cuestiones puede evolucionar para confiar y apoyar una a otra en el horizonte de tiempos duros.

T-MAPs tiene licencia de Jacks McNamara y Sascha DuBrul de tipo Creative Commons AttributionNonCommercialNoDerivatives 4.0 International License 4.0 International License. Para ponerse en contacto navega hasta el sitio Web de TMAPs: www.tmapscommunity.net.

Traducido al castellano por Víctor Sánchez y corregido por Martín Téllez de Beleño Estudios Locos.

