

MAPAS LOCOS

Reconociéndonos y Tejiendo Apaño Colectivo



Project Lets



Fliparte

Esta guía fue traducida y adaptada a partir de las herramientas “Mapas Locos” de Fliparte y “Anti-Carcelar Crisis Plan” de ProjectLETS. La adaptación se hace en el marco de las acciones de la Escuela Popular Loca de Iniciativa A.L.C.E, una apuesta política y pedagógica llevada por personas con experiencia vivida que busca abrir espacios de discusión, conversación y creación alrededor de las experiencias de vida con malestar emocional o psíquico.

Consideramos importante aproximarnos al malestar en todas sus manifestaciones y no únicamente en la crisis, por esto le apostamos al ejercicio de mapeo como una de las posibles herramientas que nos permitan llevar la vida de una manera más amable, entendiendo nuestras necesidades y permitiéndonos imaginar y poner en acción maneras de apañarnos colectivamente frente al malestar.

Aproximarnos a pensar la crisis

Las situaciones de crisis se ven, se sienten y suenan diferentes para todas las personas. Cada una de ellas requiere su propio enfoque.

Hemos sido condicionados a creer que una crisis es cuando algo sale de control, y se manifiestan comportamientos fuera de lo común, sin embargo cada crisis se puede ver y sentir diferente.

Las herramientas de mapeo nos sirven como una manera de entender las formas en que se manifiesta nuestro malestar más allá del estigma, y lo que nos sirve a cada quien para sobrellevarlo y para pedir los apoyos que requerimos para esto.

Las situaciones de crisis ocurren cuando un entorno ya no puede satisfacer las necesidades de una persona.

- ★ Alguien la aguanta durante mucho tiempo y ya no puede
- ★ Necesidades insatisfechas (vivienda, seguridad, alimentación, etcétera)
- ★ Experiencias negativas grandes, impactantes o repetidas con la autoridad
- ★ Duelo

- ★ Trauma
- ★ Consumo problemático
- ★ Falta de sueño
- ★ Experiencias espirituales/acceso a estados alterados
- ★ Dolor crónico / imposibilidad de manejar las sensaciones físicas en el cuerpo

Las situaciones de crisis no son sinónimo de violencia.

Imagina una situación de crisis como una tubería que está a punto de explotar. Necesitamos hacer espacio para que el agua fluya, o detener la intensidad de la presión. Si no somos capaces de hacer eso, nuestro sistema nervioso puede entrar en pánico y podemos entrar en lo que se llama comportamiento violento por el deseo de satisfacer nuestras necesidades en un momento particular, o defendernos.

Traer a la policía, o llamar al uso de la fuerza (de donde venga) siempre es un escalamiento de la situación, al igual que actuar sin el consentimiento de la persona o en contra de sus deseos.

El sistema de salud mental es fundamentalmente punitivo, esto significa que sus respuestas se basan en el castigo y la corrección. Esto a menudo exacerba el trauma, perpetúa el abuso y no ofrece estrategias sostenibles a largo plazo para mitigar la violencia que implica vivir en un sistema como el capitalismo racializado.

Mapear

Esperamos que esta guía se vaya alimentando durante el tiempo, y en lo posible invitamos a contestarla en momentos de calma, o en donde el malestar no esté agudo. Para contestarla te invitamos a estar comode en un espacio que sientas seguro.

1. ¿Cómo estoy cuando me siento bien, cómo me cuido?

¿Cómo me siento cuando estoy bien? ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo son mis pensamientos?

Ejemplo: Me despierto por la mañana y me siento tranquilo, no agitado; Experimento menos sobrecarga sensorial; No me duele el estómago

¿De qué maneras cuido de mi? Acciones diarias para cuidarme

Ejemplo: Me sirve hacer ejercicio a diario, tomo suplementos, hierbas, vitaminas o medicamentos regularmente.

Actividades que me ayudan a sentirme mejor.

Ejemplo: Disfruto mucho escribir, pintar, andar en bicicleta, gritar, bailar, hacer música, cocinar, abrazar, etc.

2. ¿Cómo me siento cuando no me siento bien?

¿Cómo me siento cuando no me va bien? ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo son mis pensamientos?

Ejemplo: Me despierto irritable, con dolor corporal, me cuesta salir a la calle, no me gusta socializar.

Señales de advertencia tempranas de que puedo estar pasando por un momento difícil.

Ejemplo: Se me olvidan citas o tareas, no duermo bien, me siento más alerta, discuto con mi red.

3. ¿Cómo se ve la crisis?

Señales de crisis o malestar agudo.

Ejemplo: A veces estas señales pueden ser no comer o dormir y socializar menos o puede ser todo lo contrario.

Podría incluir formas en que te reconozcas en situaciones que disparen tus emociones o formas en que te reconozcas en situaciones que disparen tus emociones.

4. Los disparadores. Un disparador puede ser algo que revive sensaciones o emociones relacionados con malestar o experiencias traumáticas. Podría ser cualquier cosa, desde imágenes y olores, a algo que alguien dice o cómo se hace, un lugar, etc.

5. Mis necesidades inmediatas. ¿Cuáles son sus necesidades inmediatas en una situación de crisis o malestar agudo? Esto podría ser cosas como moverte a un espacio más tranquilo, estar lejos de las personas, dormir, comer, etc.

6. ¿Cual es mi red?

Personas con las que puedo hablar, o me gustaría estar cerca. Esto puede incluir nombres e información de contacto.

Es importante consultar a estas personas antes de completar esto, para asegurarse de que puedan y estén dispuestas a ayudarte.

¿Qué preguntas pueden hacer si están preocupados por ti?

Ejemplos: ¿Has comido recientemente? ¿Cómo ha sido tu sueño? ¿Estás tomando tu medicación?

7. ¿Qué puede hacer tu red para apoyarte?

Ejemplos: pasar a visitar una vez al día, quedarse conmigo, hacerme la comida o entregarme comida, no amenazarme con la hospitalización, dejarme en paz si eso es lo que pido comida fácil que un amigo o yo podría hacer. Esto puede incluir recetas y comidas favoritas que es más probable que comas si estás teniendo dificultades para comer. También puede incluir preferencias, restricciones o alergias.

8. Objetivos preventivos. Qué aspectos de mi puedo fortalecer cuando me encuentro en calma para recordar cuando sienta malestar.

Esto también podría ser un mensaje que puede escribirse y enviar a los amigos. ¡Asegúrate de tener su consentimiento primero!

También puede incluir algunos de los signos reconocibles de la crisis que se aproxima o cómo se puede leer en ti cuando te encuentras con malestar.

CUANDO me veas....

PODRÍAS pensar que...

PERO EN REALIDAD ...

En el pasado, ¿qué tipo de ayudas me han funcionado?

Ejemplos: ver a un herbolario, ir a la naturaleza, terapia de diálogo, medicación específica, tener espacio para moverse a través de las crisis

Nombres e información de contacto de cualquier proveedor de salud mental o abogado preferido, red de apoyo mutuo, amigos, familia escogida.