



HERRAMIENTA DE PACTOS DE CUIDADOS EN MOMENTOS DE CRISIS

Futuro & Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar

Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



R Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

SOBRE FUTURO&CO

Futuro&Co es un proyecto de innovación social, financiado por los fondos europeos Next Generation, que trabaja para desinstitucionalizar la situación de jóvenes de entre 18 y 29 años en riesgo de exclusión socioresidencial en España para que lleguen a ser autónomas y a vivir una vida plena fuera de los recursos institucionales.

Además, **Futuro&Co** pretende transformar la percepción social y combatir la discriminación presente en la sociedad española.

El proyecto, liderado por la Federación de entidades y centros para la integración y ayuda de marginados (FACIAM), está compuesto por 11 entidades expertas en materia de sinhogarismo:





ÍNDICE

Págs

04 • INTRODUCCIÓN

09 • INSTRUCCIONES PARA
REALIZAR LOS PACTOS DE
CUIDADO

11 • ¿Qué me provoca un estado
emocional de sufrimiento?

15 • ¿Cómo sufro?

23 • Respuestas de los demás

33 • Elaboración de un plan de
seguridad

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el cuadernillo de Pactos de Cuidado?

Este cuaderno es una guía para ayudarnos a pensar las cosas que nos pasan cuando no nos encontramos bien, para identificar lo que hace que nos pongamos peor y lo que nos ayuda a mejorar. **Es un texto dirigido a tomar conciencia de cómo se expresa nuestro malestar más intenso, qué podemos hacer y qué pueden hacer los demás (compañeros/as de piso, amigos/as u otras personas importantes de nuestra vida) para mejorarlo.**

En última instancia este cuaderno puede ser una herramienta útil para llegar a conclusiones sobre el trato y cuidados que queremos recibir cuando estemos en un estado en el que es más difícil tomar decisiones sobre nuestro cuidado.

¿Por qué hablar de esto en los pisos?

Los compañeros/as de piso y los/as profesionales son personas con las que vamos a pasar mucho tiempo y cuya respuesta y manera de reaccionar puede ser de ayuda o profundizar en nuestro daño.

Todos/as pasamos por malos momentos y por situaciones en las que estamos más frágiles y vulnerables, aunque cada persona lo hace de una manera única y especial ya que en esas situaciones todos/as nos comportamos de formas que al resto les puede costar entender.

La forma en la que responden los demás, aunque sea bienintencionada, puede provocar más dolor y causar problemas o, por el contrario, puede ser de ayuda y evitar un sufrimiento mucho más grande. Este texto pretende ser una herramienta para

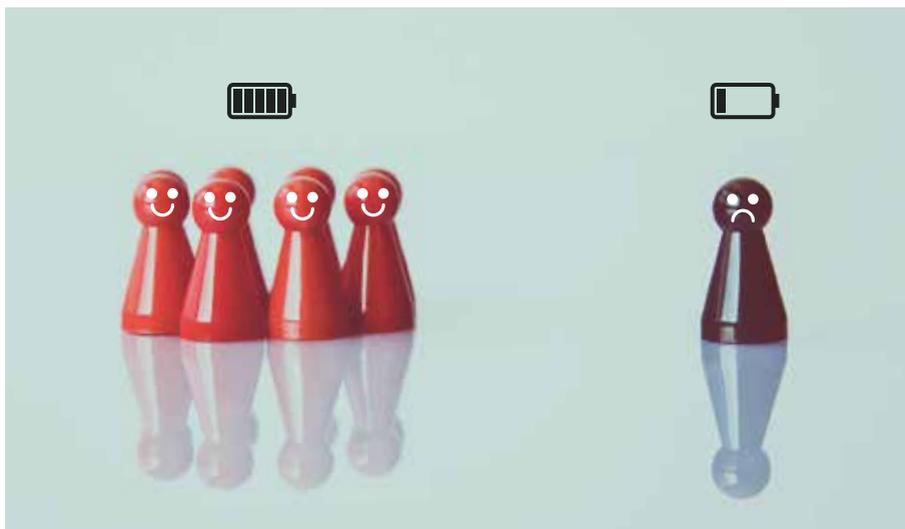
conocerse y entenderse mejor e incluso para poder recibir los cuidados más acordes a nuestras necesidades reales.

Cada persona decidirá si quiere compartir todo, alguno o ninguno de sus hallazgos con las personas con las que comparten piso o con los/as profesionales que nos acompañan.

Eso será decisión de cada uno de ellos/as, pero entre todos/as podemos caminar para que los pisos sean contextos seguros para expresar el sufrimiento.

¿De dónde sale este cuadernillo?

Casi todas las preguntas del cuaderno están sacadas de materiales elaborados por personas que han sufrido mucho y han llegado a conclusiones útiles para su autocuidado y que han querido compartir. Por eso, queremos dar las gracias al trabajo sobre Bienestar y Sexualidad de Nikkel Haffu (podéis ver su trabajo en internet) y las Prácticas Transformadoras de Apoyo Mutuo (T-maps), que también están disponibles en la red.



INTRODUCCIÓN

¿Cuándo rellenar este cuadernillo?

Este cuaderno se puede rellenar en cualquier momento. **Es una herramienta individual** para cada persona. No es obligatoria ni nada que se le parezca.

Eso sí, creemos **que es especialmente útil rellenarla después de haber pasado un momento emocional intenso y difícil, en el que poder pensar sobre las cosas que nos pasaron, lo que nos ayudó y lo que no.**

Al fin y al cabo, esos suelen ser buenos tiempos para reflexionar sobre lo que nos sucedía, y tomar decisiones sobre cómo navegar frente a otras situaciones difíciles en el futuro.







INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LOS PACTOS DE CUIDADO

La idea de esta herramienta es la de ir trabajando con nosotros/as mismos/as y, si nos animamos, con las personas con las que convivimos (compañeros/as de piso, profesionales, etc..). Averiguar lo que nos pasa cuando pasamos por un momento de malestar intenso y ver cuáles son las estrategias que nos ayudan a sentirnos mejor.

Antes de empezar a trabajar, te recomendamos que tomes unos pocos minutos para asentarte en la tierra. Cuanto más centrado/a 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 cuaderno está diseñado para empezar con cuestiones que exploran qué cosas disparan tu malestar. 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 un texto demasiado retador, toma un descanso y vuelve cuando estés preparado/a. Merece la pena tomarte tu tiempo para encontrar el lenguaje adecuado que tenga sentido para ti, y que pueda ser entendido por otras personas.

Una buena idea es apuntarlo todo por escrito. Esto te ayudará a tener presentes los acuerdos, y poder pedir y organizar la respuesta que más te guste o se ajuste a lo que quieres expresar.



1 • ¿Qué me provoca un estado emocional de sufrimiento?

Los disparadores son cualquier cosa que hace que sea más probable que experimentemos estados emocionales intensos, de malestar, o situaciones de crisis cuando están presentes.

A continuación te proponemos unas preguntas que pueden ayudarte a identificarlos. Para que estas preguntas sean más útiles puedes aplicarlas a momentos del pasado en el que hayas sentido emociones intensas, mucho sufrimiento o un estado de crisis.

Algunas personas pueden identificar con más o menos dificultad estos disparadores. Quizás tú puedas o, por el contrario, te sea difícil hacerlo.

Por ello, te proponemos algunas preguntas que te pueden ayudar en esta tarea y que han sido útiles para otras personas.

De todas formas, si no puedes hacerlo, no te preocupes. A mucha gente le resulta muy difícil o imposible, al menos en algunos momentos.

- ¿He visto algo que me ha molestado?
- ¿He tenido un problema con algún familiar, alguna amistad, alguien del profesorado, compañero/a de piso, de trabajo o de escuela, algún profesional del proyecto, o superior?

- ¿Cuál ha sido el problema con esta persona? ¿Se ha alejado de mí? ¿Me ha rechazado? ¿Lo he perdido? ¿Me ha agredido? ¿Me ha criticado? ¿No he entendido su comportamiento? ¿No me ha cuidado?
- ¿El problema tiene que ver con no disponer de medios para cubrir mis necesidades mínimas?
- ¿Está relacionado con problemas corporales (mala salud, lesiones,...)?
- ¿Ha sucedido algo que me dificulta desarrollar mis valores, mis creencias o mi identidad?
- ¿La fecha en la que me ha sucedido tiene algún trauma particular asociado?
- ¿Qué estaba haciendo cuando mis sentimientos comenzaron?
- ¿Estoy sintiendo estrés por algo en mi vida?
- ¿Ha cambiado mi rutina?
- ¿He estado comiendo suficiente?
- ¿Cómo han sido mis patrones de sueño últimamente?
- El lugar en el que he experimentado esta emoción, ¿me recuerda a algún sitio donde he estado?
- ¿Siento que estoy en confrontación con alguien?
- ¿He estado teniendo episodios similares en este mismo momento del mes o año?



2 ·¿Cómo sufro?

Vamos a intentar escribir y poner palabras a algunas maneras en las que se expresa tu sufrimiento, tus estados emocionales intensos o tus crisis.

2.1 Sensaciones

Algunas personas pueden identificar con más o menos dificultad las sensaciones que tienen en estos momentos de sufrimiento. Quizás tú puedas o, por el contrario, te sea difícil hacerlo.

A continuación, te proponemos unas preguntas que te pueden ayudar en esta tarea y que han sido útiles para algunas personas. De todas formas, sino puedes hacerlo, no te preocupes, a mucha gente le resulta muy difícil o imposible, al menos en algunos momentos. Si te cuesta pensar en estas cuestiones, para y descansa. No tienes por qué saberlo y no debes apresurarte.

- ¿Cuáles son las sensaciones físicas que me acompañan cuando experimento este estado emocional? ¿Tensión? ¿Dolores? ¿Molestias digestivas? ¿Estreñimiento o diarrea? ¿Sensación de opresión en el pecho? ¿Ahogo o falta de aire? ¿Hormigueo? ¿Mareo? ¿anestesia? ¿Acorchamiento? ¿bloqueo? ¿No poder conciliar el sueño; despertarse sin haber dormido lo suficiente o dormir demasiado? ¿estado de alarma?

· Si puedes, escribe algunos de tus disparadores:



Si quieres puedes ayudarte de la figura 1, que incluye algunas de estas sensaciones y la explicación de por qué se experimentan cuando hay miedo o ansiedad.

SENSACIÓN FÍSICA	EXPLICACIÓN REAL
Sensación de ahogo, falta de aire	Aumento de oxígeno en la sangre debido a la hiperventilación
Taquicardia	Aumento del bombeo del corazón, más fuerte y rápido para enviar la sangre a las zonas vitales relacionadas con la respuesta de alarma
Dolor en el pecho, opresión, pinchazos	Tensión de los músculos al mantener los pulmones demasiado llenos, contracturas cervicales que generan tensión muscular en la zona. Posturas corporales incorrectas mantenidas en el tiempo
Mareo	A consecuencia de la hiperventilación se puede producir bajada de presión arterial. Tensión de cervicales disminuyendo el aporte de sangre a la cabeza
Pérdida de sensibilidad, hormigueo en las extremidades	La sangre se concentra en los órganos centrales, por lo que el resto del cuerpo, las extremidades, tiene un riesgo menor
Calor, sudor, sofoco	Aumento de la temperatura en zonas vitales y activación del sistema de enfriamiento (sudor)
Temblor, parestesias	Tensión muscular excesiva

2.2 Emociones

De nuevo, algunas personas pueden identificar con más o menos dificultad las emociones que están presentes en los momentos más difíciles. Quizás tú puedas o, por el contrario, te sea difícil hacerlo. **A continuación, te proponemos unas preguntas que te pueden ayudar en esta tarea y que han sido útiles para algunas personas.**

Recuerda: si no puedes hacerlo, no te preocupes, a mucha gente le resulta muy difícil o imposible, al menos en algunos momentos. Si te cuesta pensar en estas cuestiones, para y descansa. No tienes por qué saberlo y no debes apresurarte.

¿Cuáles son las emociones que suelen acompañar mis momentos difíciles?

¿Miedo?

¿Rabia?

¿Culpa?

¿Tristeza?

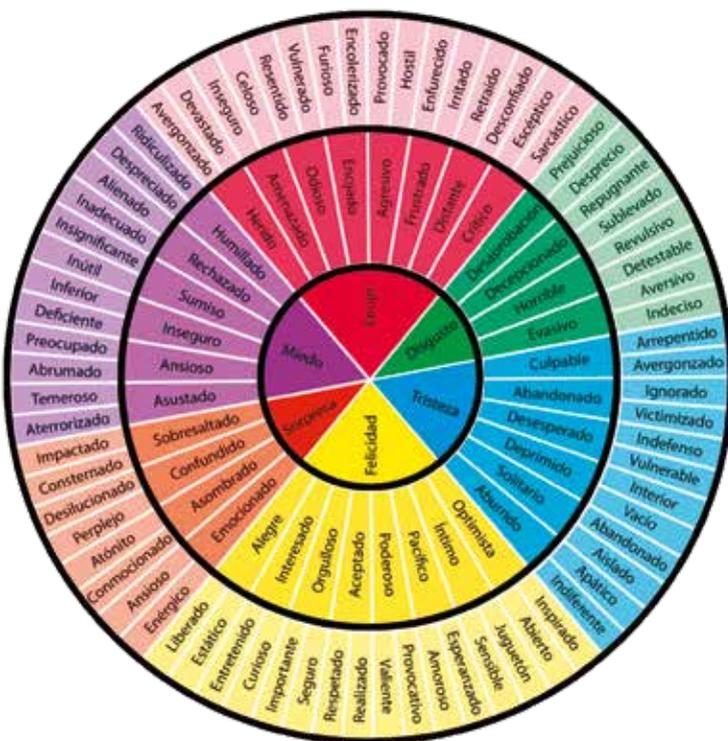
¿Vergüenza?

¿Sorpresa?

¿Asco?

Si quieres,

ayúdate de la figura 2 >>>>







TAMBIÉN TE PODEMOS OFRECER OTRAS ALTERNATIVAS PARA LIDIAR CON TODOS ESOS GOLPES DEL MUNDO EXTERIOR

- Escuchando música, practicando ejercicio,
- yoga, meditando, bailando, informándote sobre los traumas, pintando, paseando por la Naturaleza,
- leyendo, cuidando de otros, acudiendo a un psicólogo, escribiendo, charlando con amistades,
- dibujando, cantando, riéndome, desarrollando la espiritualidad, homeopatía, haciendo esculturas,
- escogiendo las películas, buscando relaciones positivas, participando en un club social de mi agrado,
- rompiendo estereotipos, pronunciándome en contra,
- estudiando, limitando la exposición a mi opresor,
- escribir poesía, llevando un diario, cuidándome físicamente, permitiéndome llorar, recordando que no todas las personas son opresoras, racionalizando las situaciones, aprendiendo a decir que no,
- cocinando, uniéndome a otras personas en grupos de autoayuda, ...



Futuro & Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar



HERRAMIENTA DE PACTOS DE CUIDADOS EN MOMENTOS DE CRISIS



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia