



MAPAS DEL ALMA

Futuro & Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar

 Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

 GOBIERNO DE ESPAÑA
Ministerio de Inclusión,
Economía y Bienestar Social

 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

05 • MAPA DEL ALMA?

**07 • ¿POR QUÉ TENER MI MAPA
DEL ALMA?**

**09 • ¿CÓMO USAR TU MAPA
DEL ALMA?**

**11 • ¿CÓMO EXPERIMENTAS LA
OPRESIÓN?**

**42 • RESPUESTA CONSCIENTE ANTE
LA AMENAZA**

**48 • ANEXO 1
GUÍA PARA ORIENTARSE.
Aportaciones de otras
personas...**



MAPA DEL ALMA

Agradeciendo la inspiración a “The Icarus Project” y basándonos en su obra Guía de Mapas Locos hemos considerado de gran utilidad analizar el impacto de la opresión o el abuso de poder de un grupo de personas sobre otras en base a sistemas preestablecidos social, política o culturalmente.

Nuestro objetivo es hacernos conscientes de las situaciones que nos han hecho daño, más allá de los diagnósticos médicos, para encontrar vías de recuperación de nuestro bienestar a través de la escritura.

Somos representados/as como ‘otros’ y somos marginados por medio de los privilegios que evitan considerar igualitariamente a todas las personas, permitiendo a los dotados de privilegio ignorar la presencia de clasismo, racismo, la discriminación por discapacidad, odio a la obesidad, sexismo, homofobia, transfobia, etc. Se responde con violencia cuando aquellas con menor poder y privilegio intentan cuestionar estas desigualdades.

Todas las opresiones tienen un mensaje en común – que

algunas personas no son valiosas – y lo que hacen es refrenar a la gente de pensar bien de sí misma, de vivir vidas plenas y de enfrentarse ante la injusticia. Como consecuencia, todo esto puede ser la fuente de enfermedades mentales o físicas y de un comportamiento autodestructivo.

El primer paso para transformar un sistema opresor y luchar contra el sentimiento de opresión, es la conciencia individual y colectiva. A medida que comprendemos nuestras experiencias de vulnerabilidad e identificamos con nuestros iguales las similitudes de la opresión recibida, nos sentimos con más poder para vencer las desigualdades e injusticias presentes en nuestra sociedad en general. Al fin y al cabo, tomar acciones positivas en favor propio es la más poderosa cura para la discriminación y la opresión tanto internalizada como externa.





¿POR QUÉ TENER MI MAPA DEL ALMA?

Esta guía, denominada MAPAS DEL ALMA, se ha elaborado en base a lo que otras muchas personas han compartido de sus experiencias personales de opresión y sentimientos de vulnerabilidad, lo que puede ayudarnos a reconocer nuestras propias experiencias de opresión y heridas para así poder sanarlas, descubriendo un lenguaje para expresarnos y así poder contar nuestra propia historia.

La elaboración de un auto-mapeo es una herramienta que actúa como actividad psicoterapéutica para recordarnos nuestras metas, lo que es importante para nosotros, nuestras dificultades, y nuestras estrategias para nuestro bienestar.

Algunas personas encuentran que el leer sobre

las experiencias de otras les ayuda a documentar las experiencias propias, mientras que otras saben lo que quieren decir sin necesidad de ninguna motivación. Algunas personas usan solamente palabras en sus mapas, mientras que otras usan arte o esquemas. No hay correcto o incorrecto. Solamente queremos que encuentres lo que sea que funcione mejor para que puedas contar tu propia historia.

Esta exploración interior puede remover cosas dentro de ti y por ello, antes de comenzar la sesión siéntete parte de una comunidad que vive las mismas experiencias, tómate tiempo, descansa cuando lo precises, date un capricho si te apetece y no olvides que lo importante siempre es el bienestar.





¿CÓMO USAR TU MAPA DEL ALMA?

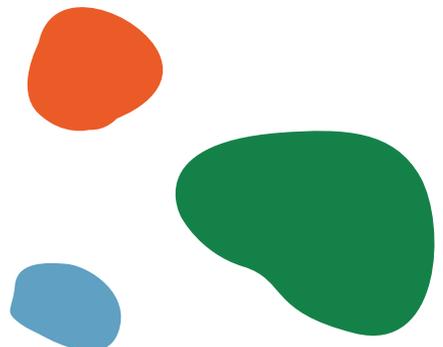
El cuestionario puede hacerse individualmente, a ti mismo o puedes realizarlo con la ayuda de un técnico/a. También cabe la opción de que varias personas decidan llevarlo a cabo grupalmente, esta será siempre una decisión personal.

Tienes que estar dispuesta a hacerlo, nadie puede forzarte a viajar a través de tu vida recordando episodios dolorosos y/o traumáticos si no te sientes en disposición para ello. La libertad personal es imprescindible para realizar este trabajo que es bastante similar al de sacarse espinas clavadas dentro de nosotros mismos, muy molesto, pero decididamente liberador. Puedes compartir tu mapa con el de otros con el fin de inspirarnos mutuamente, enseñarnos los unos a los otros cómo podemos

apoyarnos de la mejor forma, y unirnos para transformar el mundo a nuestro alrededor.

Nos imaginamos un mundo donde las personas construyen comunidades de apoyo afectivas y trabajan para la liberación individual y colectiva.

Antes de empezar, asegúrate de contar con un espacio seguro, un lugar adecuado donde se pueda estar el tiempo necesario sin ser interrumpidos y con un ambiente cómodo y relajado.



OLLA SIA SISMO



¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

CLASISMO

¿Recuerdas alguna situación en la que hayas vivido un episodio que te haya hecho sentirte mal (opresión) por no tener suficiente dinero o un estatus social más alto?

- He tenido que vivir en una casa sufriendo... porque no tenía a dónde ir.
- He tenido que dormir en la calle.
- He pasado hambre.
- He tenido que ir a comedores sociales.
- He tenido que vestirme con la ropa que me daban en los roperos sociales y no me gustaba.
- No he podido acudir a un médico, comprar medicinas.
- Me han tratado como si fuera un ignorante.
- Algunas amistades se han apartado de mí porque no tengo su nivel económico.
- Me han mirado mal en algún centro comercial porque no iba bien vestida/o.
- He tenido que pedir dinero en la calle.
- Me veo forzada a trabajar en cualquier cosa, aunque no me guste.
- Me da vergüenza pagar en el comercio con tickets sociales.
- He ocultado a mis amistades las necesidades que tenía.
- No he podido ir al cine, a un concierto ni a ningún espectáculo.
- _____

¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

O

M

S

I

C

A

R

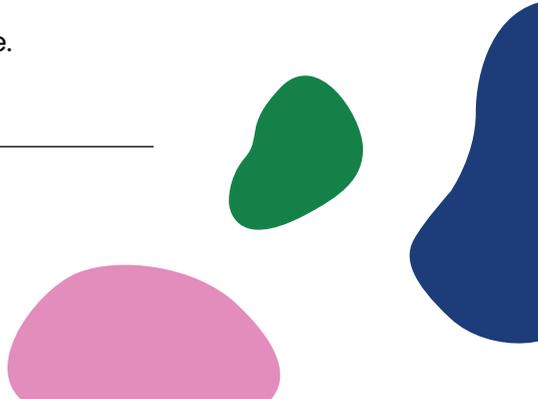


¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

RACISMO

¿Has vivido momentos difíciles por pertenecer a una etnia diferente a la mayoritaria o dominante?

- Me han insultado por ser de otro país, por ser gitana/o, por ser negra/o, etc...
- Me han dicho que vengo a quitar el trabajo a los españoles.
- Me han agredido físicamente.
- Me han dicho que “los estamos invadiendo”.
- Otras personas desconfían de mí.
- Me piden la documentación por la calle (la policía).
- Las personas de otra etnia no me tienen en cuenta.
- Me han tratado mal o diferente.
- _____



¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?



SEXISMO

¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

Patriarcado (Sexismo) (Heterosexismo)

¿Has experimentado problemáticas asociadas al patriarcado y al género?

- He tenido que soportar comentarios sexuales por ser mujer.
- He vivido agresión sexual.
- Han pretendido que obedezca al “patriarca de la casa” solo porque él sea un hombre.
- No tengo libertad para ir sola/o por la noche.
- Por ser hombre no se me perdona que no tenga trabajo.
- Me asignan roles de género por ser mujer: tengo que cocinar, limpiar, etc.
- Ser una mujer conlleva ser madre obligatoriamente.
- Por ser hombre presuponen que tengo que llevar yo las cosas pesadas.
- Miran más mi género que mis capacidades personales.
- He experimentado dificultades por ser gay, lesbiana, bisexual, transexual...
- _____

¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

OVERDISMO



¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

CUERDISMO (NORMALISMO)

¿Has vivido prejuicios por cuestiones de salud mental, normativas sociales y experiencias inusuales?

- Me han ingresado en un centro de salud mental contra mi voluntad.
- Me han insultado o menospreciado llamándome "loca/o".
- Me han anulado o tomado decisiones por mí.
- Me he sentido infravalorada/o, ridiculizada/o por no ajustarme a las normas sociales.
- Me han excluido de trabajos, familia, grupos de amigos...
- Oculto mis particularidades para que no me aíslen.
- _____

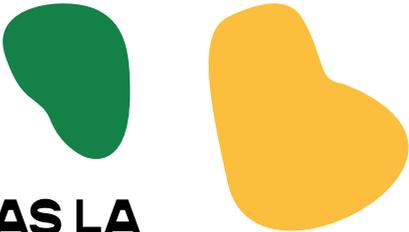
¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

CAPACITACISMO





¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

CAPACITACISMO

¿Has tenido dificultades por tener otras capacidades o algún tipo de discapacidad para afrontar tareas?

- Me han tratado diferente a los demás.
- Se han burlado de mí.
- Me he sentido inferior.
- Me han hecho sentir que nadie me amará.
- Me han negado oportunidades prejuzgándome incapaz sin ser real...
- _____

¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

FUNDAMENTALISMO





¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

FUNDAMENTALISMO

¿Has experimentado opresión por determinadas ideas religiosas?

- Me han impuesto ideologías y prácticas religiosas.
- Me han tratado como si fuera un pecador/a.
- Han intentado imponerse sus ideas.
- Me han rechazado por no pertenecer a una comunidad religiosa.
- Me han aislado por pertenecer a una comunidad religiosa prejujada.
- Me han considerado una persona sin valores humanos...
- _____

¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?





¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

CUERPOS DIFERENTES A LA ESTÉTICA CONVENCIONAL

¿Has vivido episodios difíciles porque tu aspecto físico no se corresponde con la normativa actual?

- Se han burlado de mí por mi estatura.
- Oculto mi cuerpo con la ropa.
- Me han rechazado en un trabajo por mi físico.
- Me da vergüenza ir a la playa o a gimnasios.
- No me atrevo a salir de casa.
- _____



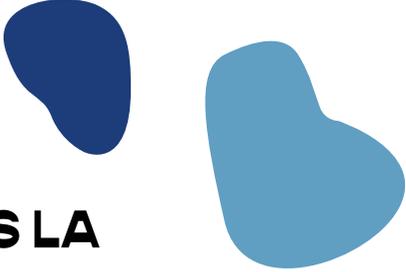
¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

COMMENTS





¿CÓMO EXPERIMENTAS LA OPRESIÓN?

DISCRIMINACIÓN POR EDAD (EDAISMO)

¿Has sufrido opresión por tu edad?

- No me conceden ayudas sociales porque no tengo la suficiente edad.
- No me han tomado en serio debido a mi edad.
- No puedo acceder a determinadas becas.
- Me han descartado para un trabajo, una actividad, un grupo.
- _____



¿Cómo hace que te veas a ti mismo/a? ¿Cuáles son las consecuencias sociales, tus relaciones con los demás?

¿Cómo afecta a tu habilidad para trabajar y a tu vida diaria? ¿Cómo te hace ver el mundo?

¿Qué sentido le has dado a esas experiencias, qué significa para ti y qué supone aceptar todas esas vivencias?

RESPUESTA CONSCIENTE ANTE LA AMENAZA

Ahora que puedo darle nombre al tipo de opresión que siento, la amenaza, el significado y las respuestas automatizadas que experimento de manera inconsciente, me será más fácil crear mis propias respuestas saludables para mi bienestar y señales de advertencia que supongan una armadura de protección en la consecución de mis metas.

• ¿Cómo expresarías la opresión que vives?

• ¿Qué haces para sobrevivir a todas esas experiencias?

- Me quedo callado/a
- Me pongo a gritar
- Busco refugio en el alcohol o las drogas
- Pierdo la calma y me altero
- Trato de conservar la calma
- Respiro profundamente varias veces para centrarme
- Le pido a las personas que me están afectando un tiempo para recuperarme
- Me voy a caminar

- **¿Qué prácticas crees que podrían servirte para tu autocuidado?**
- **¿De qué otras formas puedes sobrellevar el impacto de la opresión?**

- **¿Cómo te pueden ayudar otras personas? ¿Cómo nos podemos ayudar las personas que sufrimos el mismo tipo de opresión?**

- Escuchándote
- Distrayéndote
- Preparándote un postre
- No diciéndote que “no pasa nada o todo va a estar bien”
- Preparándote un baño
- Teniendo paciencia contigo
- Dejándote espacio
- No te abandonen
- No digan: “sé exactamente cómo te sientes”
- Abrazándote,
- _____

- **¿Cómo podemos abordar conjuntamente la opresión en nuestras comunidades?**



Y AHORA TE PROPONEMOS...

REPRESENTAR TU MAPA DEL ALMA · Con todo lo que hemos ido viendo puedes expresar tu propio mundo interior. Puedes representarlo libremente, como tu imaginación lo desee, puedes hacer un diario, una historia, un poema, una escultura o en un soporte utilizar dibujos, pinturas, palabras, fotografías o un cuaderno con todo ello... Lo que tu quieras y como tu prefieras.





Y AHORA TE PROPONEMOS...

REPRESENTAR TU MAPA DEL ALMA · Con todo lo que hemos ido viendo puedes expresar tu propio mundo interior. Puedes representarlo libremente, como tu imaginación lo desee, puedes hacer un diario, una historia, un poema, una escultura o en un soporte utilizar dibujos, pinturas, palabras, fotografías o un cuaderno con todo ello... Lo que tu quieras y como tu prefieras.



ANEXO 1

GUÍA PARA ORIENTARSE

**Aportaciones de
otras personas...**

EMOCIONES IDENTIFICADAS POR OTRAS PERSONAS

- Ira Ansiedad Fatiga emocional, Tristeza, Desesperanza,
- Confusión, Rebelión, Frustración, Vergüenza, Dolor,
- Humillación, Resentimiento, Desilusión, Abatimiento,
- A la defensiva, Indignación, -----

FORMAS EN QUE LA OPRESION AFECTA AL COMPORTAMIENTO

- Como mucho y mal, Sufro insomnio, Me torno violenta,
- Escapo a un mundo imaginario, Tengo pesadillas,
- Dejo de cuidar de mí misma, Huyo de los demás,
- Busco venganza, Dejo de comer, Siento que mi vida pende de un hilo, Dejo de hablar, Siento miedo a todo,
-

SINTOMAS DE CÓMO ME AFECTA

- Me he intentado suicidar, He tenido pensamientos suicidas.
- He desarrollado úlceras, Me autolesiono, Recurro al alcohol y a las drogas, Tengo ataques de pánico, Sufro erupciones cutáneas, No puedo conciliar un buen sueño,
- Tengo depresión, He desarrollado desórdenes alimenticios,
- Siento desprecio hacia mí misma, Sufro dolores de cabeza,
- Me mareo, Tengo trastornos alimenticios, Miedo a los médicos, Experimento paranoias, Me dan taquicardias,
-

CÓMO HACE QUE ME VEA A MI MISMA/O

- Me culpo a mí misma por todo, Me enfado conmigo misma,
- Pienso que no debería de existir, Dudo de mí misma, Me siento incapaz de hacer nada bien, Dudo de que alguna vez pueda ser feliz, Me lleno de rencor y de odio, Desconfío de todo el mundo, Me veo fea/o, Creo que no sirvo para nada,
- Siento que todo lo que toco lo estropeo, Me siento indigna de ser amada, Me vuelvo egocentrista, No soporto la idea de nuevas heridas, Tengo miedo de hacer cualquier cosa,
-

CONSECUENCIAS SOCIALES

- Me aísló de los demás,
- No tengo amiga/os de verdad,
- Mi familia apenas me habla,
- No soy natural con los demás,
- Tengo mucho miedo de hablar con la gente,
- Pongo excusas para no quedar con amistades,
- No acepto invitaciones de gente,
- No participo en comunidades,
- No tengo redes de gente,
- No creo en la política,
- Lo paso muy mal cuando estoy en público,
- Finjo en las relaciones siendo muy superficiales y no sintiéndome cómoda,
- Creo que no tengo nada que ofrecer,
- Siento que me van a rechazar,
- Prejujgo que los demás no me valoran y no soy querida,
-

CÓMO AFECTA A MI HABILIDAD PARA TRABAJAR

- Me siento fatigada y no rindo lo suficiente,
- No conservo mis trabajos,
- No confío en que me acepten y ya ni voy a las entrevistas de trabajo.
- No puedo trabajar bien porque estoy triste y deprimida.
- Llego tarde a las entrevistas de trabajo.
- Me cuesta muchísimo ir a trabajar.
- No soy yo misma en el trabajo y no rindo mi potencial.
- Tengo miedo de ir a trabajar porque no me siento con fuerzas para estar con la gente,
-

CÓMO LO EXPERIMENTO EN MI VIDA DIARIA

- No tengo ni ganas de asearme,
- La vida diaria es un sufrimiento,
- No limpio ni ordeno mi casa,
- Como cualquier cosa,
- Paso demasiado tiempo viendo la televisión,
- Solo pensar en salir de casa me asusta,
- Me paso el día en redes sociales,
- Mi vida diaria es un caos,
- Mi vida diaria es un reto cada minuto,
- Hay días en que el simple hecho de salir de mi cama me hace llorar,
-

CÓMO LIDIAN OTROS CONTRA LA OPRESIÓN

- Ejercicio Alimentación saludable Yoga Expresión creativa Ciclismo Estiramientos Combatiendo la opresión Activismo Meditación Riendo Conectando con otras personas Cantando Dibujando Artes marciales Naturaleza Escribiendo Siendo parte de la comunidad Educándome al respecto Rezando para recibir guía No dándome por vencida Recordando que no estoy 'dañada' Apoyo mutuo Apropiándome de mis opiniones Con humor Racionalizándola Con compasión Ayudando a otras Leyendo Jugando con una mascota Yendo al gimnasio
-

CÓMO LUCHAN OTROS CONTRA LA OPRESIÓN

- Las personas necesitan educarse, pronunciarse y estar bien con sentirse incómodas. Intégrate a causas sociales.
- Contribuye al trabajo de forma propia, ya sea marchando en las calles, recogiendo firmas o distribuyendo volantes.
- Firma peticiones Participa en las reuniones/cabildos de tu ayuntamiento Educa a tus hijas Rompe el silencio.
- Habla sobre ello. Dale un nombre. Demuestra tu apoyo. Ayuda a concientizar a la población. Habla con tus amigos. Sé directa Sé una buena aliada
- Ayuda a enseñarle a tu comunidad que estamos aquí
- Participa escribiendo cartas a compañías y quejándote
- Aceptar que hay personas como yo y que es mi deseo ayudarles Asistir a marchas y concentraciones para apoyar a las demás personas y colectivos oprimidos
- Firmar peticiones y escribir a los políticos Portar material anti-opresión (feminista, anti-racista, anti-clasista)
- Hablar con otras personas para hacer consciencia de la problemática.

Futuro & Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar



MAPAS DEL ALMA



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia