MAC

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.

Paso 1: Identifica cuándo necesitas ayuda e información

Paso 2: Evalua la validez de la ayuda e información

Paso 3: Localiza la ayuda e información válida

Paso 4: Haz un plan para acceder a la ayuda e información válida

Paso 5: Reflexionar

Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

Mac ha experimentado depresión durante gran parte de su vida y dice que está relacionada con sus luchas con su identidad de género. Él creció dentro de una comunidad de alta presión y tuvo dificultades para encontrar a las personas adecuadas para ayudarlo. Aquí comparte su historia sobre cómo encontró esperanza y ayuda para superar sus momentos más difíciles.

© Erika's Lighthouse, Inc. 2020 NHES version

RECONOCER LA DEPRESIÓN Mi depresión proviene del estrés a largo plazo. Mi depresión proviene de vivir en una comunidad con poca o ninguna información/exposición a cualquier cosa LGBTQ. Mi depresión proviene de mis luchas con mi identidad de género. [Mis] días fueron derribados por la intensidad de mi disforia de género; la gente no parecía entender que yo no era una niña.

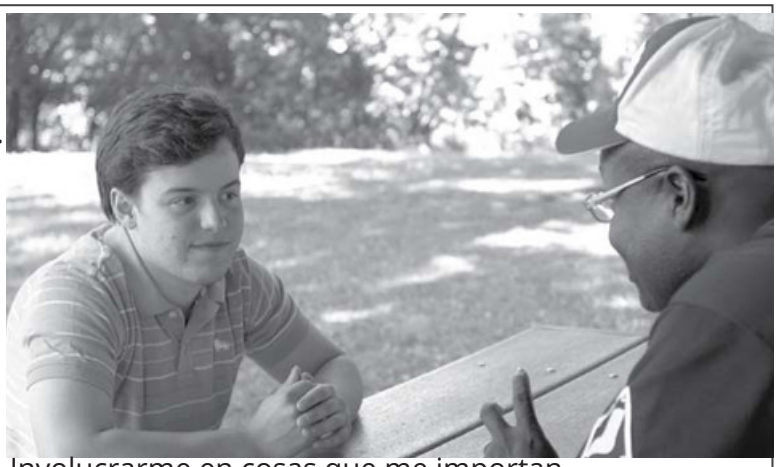
Tanto mi depresión como mi identidad de género son cosas que aparecen en mis primeros recuerdos. Con mi identidad de género tengo disforia de género muy severa, que es una incomodidad severa con tu cuerpo donde el cuerpo no se alinea con lo que el mapa en tu mente tiene que ser. No es exactamente lo que crees que debería ser. Así que mi identidad de género y la disforia que la acompañaba se hicieron más intensas con el tiempo, especialmente en la escuela secundaria. A la par, mi depresión se volvió más intensa.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Mi nivel de estrés inicial estaba en un punto tan alto que cualquier cosa lo inclinaba. Uno de mis amigos cercanos dijo: “Todo es una catástrofe para ti." Constantemente llegaba a muchos pequeños puntos de rupturas. Si sientes que todo se vuelca constantemente y que el estrés se desborda, con el tiempo llegas a un punto en el que no quieres lidiar más con ello y empiezas a considerar cosas como el suicidio. Me sentí realmente impotente. Especialmente con mi familia que no quería lidiar con el hecho de que soy transgénero. Era demasiado difícil de comprender para ellos.

BUSCANDO AYUDA Obtener ayuda fue difícil. En la escuela secundaria, mi familia no quería reconocer que yo tenía depresión. Nadie de mi familia hablaba de la suya. Había un muro de piedra - había una póliza de no preguntes, no le digas nada a nadie, la cual me dificultó pedirles consejos, ayuda, conexión y recursos.
Tuve algunos maestros que se acercaron a mí y realmente entendieron quién era yo. Algunos simplemente animaron a usar mis talentos e intereses, algunos me dijeron que la vida mejoraría y que no siempre es tan difícil. Eso ayudo mucho a que me sintiera visto.

En general, en la escuela fue muy difícil porque conocí a un trabajador social que creía que me estaba ayudando pero que en realidad me alienó, y no me escucho en lo absoluto. No sabían qué hacer conmigo. Así que por un par de años reboté de un lado para el otro, mucha gente estaba tratando de ayudarme de maneras que no fueron útiles, incluyendo diferentes terapeutas, 3 creo.

© Erika’s Lighthouse, Inc. 2020 NHES version



ENCONTRAR APOYO Hubo dos cosas que realmente me ayudaron. Lo primero que realmente me ayudó fue empoderarme a mí mismo. Me involucré en una organización que habla acerca de la salud mental y que enseña a la gente lo que es la salud mental. Me dio una forma tangible de defenderme de algo [depresión] que era tan intangible. Involucrarme en cosas que me importan, donde pude verme haciendo una diferencia de alguna manera, realmente me ayudó mucho.

Lo segundo fue el tomarme tiempo para pensar por qué la gente reaccionaba de la forma en que reaccionaba hacia mí. Especialmente con mi familia, me ayudó a reconocer que estaban tan indefensos como yo en esta situación. Ellos nunca se habían enfrentado a esto. La mayoría de la gente con la que hablé no sabía lo que significaba ser transgénero. Tuve que reconocer que iban a necesitar mucho tiempo para asimilar un concepto del que nunca habían oído hablar, que les aterraba y sobre el que realmente no había investigaciones.
También fue aterrador para mí, no era algo que hubiera querido para mí. Era muy claro que me querían mucho, y aunque la forma en la que estaban reaccionando y actuando no se sentía amorosa, tenía que recordar que ellos pensaban que estaban haciendo lo correcto para mí.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Lo que me ayudó es que las reacciones de las personas son sus reacciones. Estas no están conectadas a ti. Sus reacciones no se tratan sobre ti, sino sobre su historia, sus ideas, sus nociones preconcebidas. Tienes que asegurarte de no tomar sus reacciones muy a pecho. Replantear las cosas ayuda mucho. Leí mucho... usé información y creo que la información se volvió muy poderosa para mí. Me ayudó a sobrellevar la sensación de estar fuera de control y a aprender como sobrellevar la sensación de estrés. Aprendí muchos métodos de afrontamiento positivos de los libros. Encontré actividades que realmente me mantuvieron conectado a la tierra y me ayudaron a conectarme con mi cuerpo, especialmente los deportes. Me siento más feliz y conectado cuando estoy con personas con las que realmente me siento cómodo.

MIRANDO HACIA ADELANTE He tenido mucha suerte al encontrar algunos amigos cercanos, y nos llamamos "sin filtro". Tú no tienes que tener un filtro, yo no tengo que filtrarme cuando estoy cerca de ellos, cuando estamos juntos o cuando estoy hablando. Me hace sentir muy bien porque me siento más conectado con ellos y más conectado conmigo mismo.

© Erika's Lighthouse, Inc. 2020 NHES version

PREGUNTAS DE REFLEXION

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?

2. ¿Cómo podría el estigma (una creencia negativa) en torno a la comunidad LGBTQ afectar la vida diaria de Mac?

3. ¿De quién buscó apoyo?

4. ¿Fue una experiencia positiva?

5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a... Escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.

Paso 1: Identifica cuándo necesitas ayuda e información

Paso 2: Evalua la validez de la ayuda e información

Paso 3: Localiza la ayuda e información válida

Paso 4: Haz un plan para acceder a la ayuda e información válida

Paso 5: Reflexionar

© Erika's Lighthouse, Inc. 2020 NHES version