



**felices de reencontrarnos contigo**



---

ENERO - ABRIL 2024

---

# NEWSLETTER N° 1 NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín informativo de la asociación NAUTAE

Este nuevo boletín de NAUTAE introduce cambios con respecto a anteriores números. El primero de ellos, que es el primigenio que publicamos con carácter cuatrimestral. Además, el diseño es diferente y en esta ocasión, hemos querido llegar, no solo a las personas inscritas de la entidad, sino también a otros agentes sociales a quienes queremos dar a conocer nuestro proyecto y nuestra visión de la salud mental. Esperamos que esta edición de la NEWS de NAUTAE, que comienza una nueva etapa, sea de vuestro agrado e interés. Gracias por estar al lado de NAUTAE.

---

## EDITORIAL

El compromiso de NAUTAE con la Salud Mental va más allá de prestar una atención personalizada, de calidad y en el entorno de la persona afectada. Nuestro compromiso también se dirige a lograr que la sociedad mire de manera diferente estos problemas y a las personas que los padecen. Se trata de divulgar una mirada en la que la enfermedad mental se vuelva comprensible en función de factores biográficos, psicológicos y sociales. ¿Acaso es posible desvincular el desarrollo cerebral de la biografía de las personas? Desde Nautae entendemos que no y por eso creemos con absoluta certeza que cada persona, cada individuo es único, que tiene unas necesidades únicas y por tanto requiere de un abordaje terapéutico distinto y único.

Además, para una parte importante de la sociedad, hablar de una persona con problemas graves de salud mental sigue relacionándose con una grave incapacidad para desenvolverse en el mundo o lo que es peor con algún tipo de agresividad, lo que no solo es falso, sino que desafortunadamente aleja a personas sufrientes de la posibilidad de recibir apoyo o acompañamiento, pues debido a esas nefastas atribuciones con las que, reconozcámoslo, nadie nos sentiríamos cómodos, muchas se desvinculan prematuramente del sistema de atención a la salud mental.

Nuestra visión de la salud mental hace que las personas que atendemos en Nautae se sientan comprendidas y sobre todo respetadas y por eso Nautae se convierte en un recurso especialmente idóneo para personas que han sentido en algún momento de su tratamiento, vulnerados sus derechos y su capacidad de tomar decisiones, o dicho de otro modo, para pacientes especialmente resistentes a recibir cualquier tipo de tratamiento.

Aquí os dejamos enlace a la **[memoria de actividades de 2023 de NAUTAE](#)** para que podáis tener una impresión más certera de nuestra visión de la salud mental.

---

## JORNADA QUINTO ANIVERSARIO

El pasado 27 de octubre de 2023, en el marco de la celebración del 5º aniversario de NAUTAE, pudimos contar con dos experiencias no sólo de referencia, sino también pioneras a nivel nacional.

Por un lado, Marina Montsell y Cristina Páez nos contaron qué es el programa Xarxa Joves y cómo lo desarrollan en Catalunya. Por otro, y desde Madrid, Silvia Parrabera, responsable de la puesta en marcha de la primera Unidad de Atención Temprana en Psicosis, emplazada en Alcalá de Henares y organizada desde el marco de Diálogo Abierto, expuso cómo se logró poner en marcha este dispositivo.

Sendas experiencias, que trabajan como NAUTAE, con jóvenes con problemas de salud mental en su entorno comunitario, fueron muy estimulantes y de gran interés para todos y todas las asistentes.

¡Nuestro más sincero agradecimiento compañeras!

Aprovechamos para haceros llegar sendas ponencias junto a la que realizamos desde NAUTAE para explicar mejor nuestro proyecto, por si fueran de vuestro interés, pues sabemos que jóvenes y salud mental son asuntos que nos preocupan a todas.

### **Acceder al material audiovisual**



## NUEVAS ACTIVIDADES:

### GRUPO DE BIODANZA

El pasado domingo 14 de abril estuvimos en el X Festival de Biodanza de Valencia, organizado por la Asociación Biodanza Comunidad Valenciana y realizado en el pabellón deportivo de la Universitat Politècnica de València.

Este año el festival ha sido especialmente importante ya que se celebraba el centenario del nacimiento del creador de la biodanza, Rolando Toro.

NAUTAE comparte con la biodanza, la creencia de que si nos enfocamos en la salud podemos encontrar nuestra mejor versión. También compartimos la misión de crear un mundo más inclusivo.

Poder compartir espacios como estos, de encuentro y salud con la sociedad, es fundamental para NAUTAE.

Por eso, en este contexto de participación, nos hemos lanzado a organizar un grupo semanal de biodanza que va a tener lugar los lunes a las 17:30 horas y que se va a llevar a cabo en la casa del voluntariado. Este grupo va a estar facilitado por nuestra compañera Begoña, que cuenta con formación en biodanza y amplia experiencia en el desarrollo de este tipo de actividad grupal. En esta actividad podrán participar, no solo a la participación de nuestras usuarias y familiares, sino a toda persona que quiera participar.

**INFO Y RESERVA**  
**688 278 206**



---

## EN NAUTAE NOS PREOCUPAMOS POR LA SALUD MENTAL DE LAS Y LOS JÓVENES

Una situación de sufrimiento psíquico, puede truncar las expectativas de quién la padece y también de su familia. Sin embargo, esto no tiene por qué ser definitivo.

Con el apoyo y acompañamiento preciso, se puede recuperar la confianza en el entorno y en un@ mism@. En Nautae venimos atendiendo a las y los jóvenes desde 2019.

Con nuestro programa para jóvenes de entre 16 y 25 años, buscamos preservar este momento vital lleno de fortalezas, y prevenimos que los problemas se agraven.

Acompañamos a los jóvenes a re-engancharse a la vida. ¡Comencemos cuanto antes!

**Más información: 623 430 242.**



**ACOMPañAMIENTO  
INTEGRAL A  
ADOLESCENTES Y  
JÓVENES  
CON PROBLEMAS  
DE SALUD MENTAL**



## INAUGURACIÓN CASA DEL VOLUNTARIADO

El martes 16 de abril se inauguró la Casa del Voluntariado de Valencia. Desde Nautae hemos tenido el placer de asistir a este evento, organizado y promovido por la Plataforma del Voluntariado de la Comunidad Valenciana y el Ayuntamiento de Valencia.

Gracias al Ayuntamiento de Valencia por la invitación a este acto de inauguración y por habernos mostrado, tanto a NAUTAE, como al resto de entidades de la zona y de la ciudad de Valencia, el amplio abanico de posibilidades que ofrecen desde la Casa del Voluntariado, una casa para todas y todos.

Estamos seguras/os de que esta casa será un espacio que promueva la transformación del voluntariado para mejorar la vida de las personas y colectivos más vulnerables.



---

## EL SÍNDIC DE GREUGES A LA GENERALITAT VALENCIANA: “EL INCREMENTO DE LA LISTA DE DEPENDENCIA ES EXAGERADO E INUSUAL”

El síndic de Greuges, Ángel Luna, abrirá una queja de oficio si la lista de espera de la dependencia en la CV no revierte el incremento que ha experimentado en el último semestre de 2023.

Este es un asunto que en NAUTAE nos preocupa dado que, como entidad acreditada por la Generalitat Valenciana como prestadora del Servicio de Prevención y Promoción de la Autonomía Personal, venimos observando dificultades importantes para las personas usuarias y sus familias en la tramitación de los servicios y prestaciones a los que da derecho el grado de dependencia, siendo para muchas de ellas la única vía de acceso a recibir el apoyo que necesitan.

En el ámbito de los servicios sociales, también es notorio el elevado número de quejas que vienen motivadas por deficiencias en el procedimiento.

La situación en que se encuentran muchos niños, niñas y adolescentes constituye una de las mayores preocupaciones: año tras año se produce el incumplimiento reiterado de las recomendaciones que se efectúan para los centros de menores.

Ángel Luna, ha denunciado que la Administración sigue siendo un territorio hostil para la ciudadanía y ha advertido de que las excusas administrativas vulneran los derechos de la población.

**Artículo: Alicia Martí. 27.03.2024. La Razón.**



**[Leer noticia aquí](#)**

---

## ¿LA ATENCIÓN A LAS FAMILIAS ES IMPORTANTE?

En NAUTAE sabemos que más bien es **IMPRESINDIBLE**.

El año pasado acompañamos a 40 familias gracias a GVA Serveis Socials, Igualtat i Habitatge Generalitat Valenciana a través de su convocatoria para el ejercicio 2023 de subvenciones, para el Desarrollo de Programas y Servicios de Promoción de Autonomía de Personas con Diversidad Funcional.

Para nosotros, lo importante más que educar sobre una enfermedad mental, es abordar las dificultades de cada familia de manera particular, pues cada familia ha tenido su propia trayectoria y ha forjado dinámicas, creencias y relaciones únicas e idiosincrásicas. Intervenciones unifamiliares o a través de grupos multifamiliares nos sirven para mitigar una sobrecarga emocional que en demasiadas ocasiones es casi insostenible y amenaza el bienestar de toda la familia.

Si eres familiar y crees que necesitas algún tipo de apoyo u orientación, **llámanos: 623 430 242**.





---

## UN SELLO DISTINTIVO:

### EL GRUPO OCUPACIONAL DE NAUTAE

¿Qué nos estamos encontrando en casi todos los y las pacientes que atendemos? Una ocupación del tiempo muy insatisfactoria. Para muchas personas con problemas de salud mental, saber qué hacer o a qué dedicar su tiempo es una carga. Por eso en NAUTAE, la Terapia Ocupacional es un pilar fundamental y la figura del Terapeuta Ocupacional se vuelve imprescindible y eje central en nuestro modelo de recuperación. El ocio, la formación, el empleo... son básicos para el bienestar de todas las personas. Por eso, el grupo ocupacional de NAUTAE pretende ser un trampolín, una lanzadera para explorar, conocer y recuperar actividades significativas y para que cada participante pueda desarrollarlas en los entornos y con las personas que le resulten significativas.

**Día:** Cada jueves

**Horario:** De 10:00 a 12:30

#### ¿Qué hacemos?

- Reflexionamos sobre la esencial necesidad de tener ocupaciones significativas en la vida.
- Exploramos posibilidades para garantizar que las y los participantes descubran qué les motiva, qué quieren hacer o a qué se quieren dedicar.

Para saber más, no dudes en ponerte en contacto con NAUTAE. Esta es una actividad impulsada por Fundación "la Caixa", a través de su convocatoria de Proyectos Sociales Comunitat Valenciana 2023.



---

Fundación "la Caixa"



---

## GUÍA IMPRESCINDIBLE EN SALUD MENTAL:

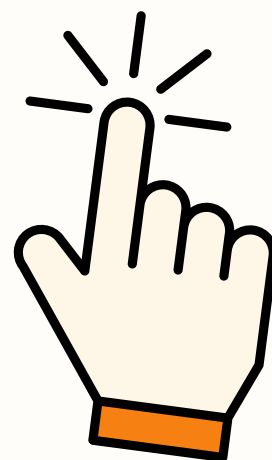
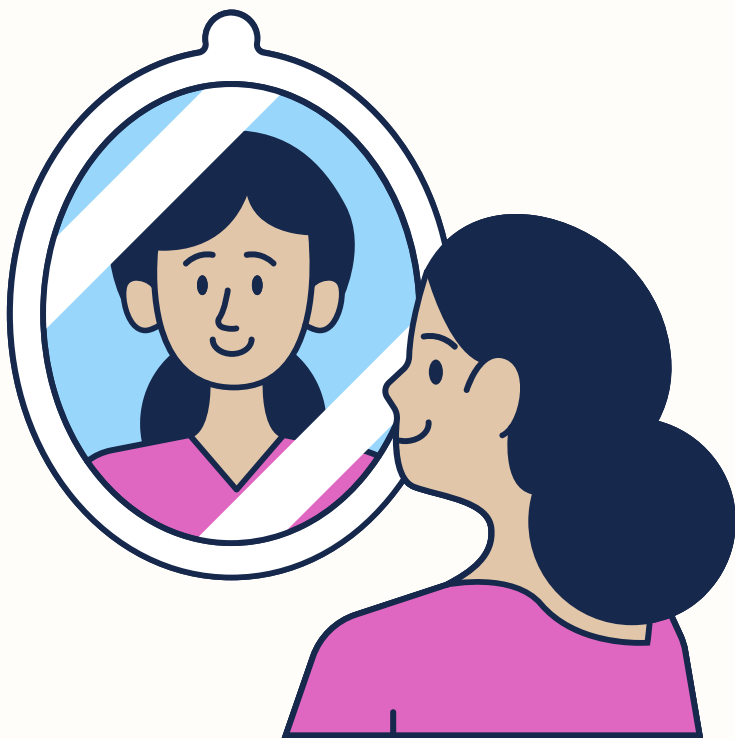
### COMPRENDER LA PSICOSIS Y LA ESQUIZOFRENIA

¿Por qué a veces las personas oyen voces, creen cosas que a otros les parecen extrañas, o parecen estar fuera de la realidad, y qué es lo que puede ayudarles?

*“Una persona tiene dificultades inusuales cuando afronta los conflictos con su entorno y levanta una polvareda, por así decirlo. He usado la metáfora del pez enganchado al anzuelo: sus giros pueden parecer extraños para los otros peces que no comprenden las circunstancias; pero su chapoteo no es su sufrimiento, es su esfuerzo para liberarse de su sufrimiento, y como sabe todo pescador esos esfuerzo pueden tener éxito”. Karl Menning.*

(Clickea en el título para acceder al pdf)

## Comprender la psicosis y la esquizofrenia



---

## NAUTAE Y LA COMUNICACIÓN SOCIAL

Durante la última semana del mes de abril, nuestra trabajadora social, Miriam, y nuestra voluntaria en el área de comunicación, Carmen, realizaron el curso de Comunicación Social. Este curso ha estado impartido de manera online por Plataforma del Voluntariat de la Comunitat Valenciana.

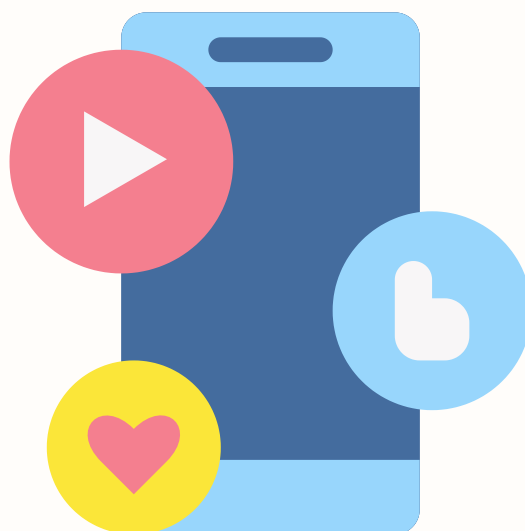
La comunicación social analiza las formas de comunicación externas e internas de una entidad con la finalidad de mejorar las mismas, llegar al público objetivo y respetar los derechos de todas las personas participantes en el proceso.

En un mundo tecnológico, los conocimientos sobre comunicación social son muy útiles para saber plasmar la esencia de una asociación como NAUTAE a través de sus redes sociales y su relación online con las personas atendidas, familiares y/o personas de referencia u otros agentes sociales.

Actualmente NAUTAE cuenta con 581 personas que siguen nuestra cuenta de Instagram, y 356 que siguen la de Facebook. Desde el inicio del año, hasta ahora contamos con 24 publicaciones.

Animamos a las personas que nos leen, a seguirnos por redes sociales, comentar, compartir, etiquetar, dar like, para que aumente nuestro alcance, y con ello, nuestra visibilidad.

**Un gesto como seguir,  
comentar, compartir,  
etiquetar, dar like...  
Nos ayuda a mejorar  
nuestra visibilidad  
en redes sociales  
¿Nos ayudas?**



---

## GÉNERO Y SALUD MENTAL

Enfrentar problemas de salud mental es difícil, y para las mujeres, la accesibilidad a recursos es aún más desafiante. Puede que detrás de esta dificultad sigan existiendo barreras ligadas a estereotipos de género, que tradicionalmente han abocado a las mujeres a asumir roles de cuidado del hogar y de la familia, alejados de la participación social.

El año pasado, el 40% de las personas usuarias que atendimos en Nautae fueron mujeres. Tenemos claro que seguiremos mostrando nuestro compromiso por derribar las barreras que puedan surgir por cuestión de género.

En este sentido, desde la página de difusión por Instagram

**@dedoloresygloria**

cuentan con una publicación donde explican el cansancio físico y mental que experimentan muchas mujeres y que tiene que ver con su rol de cuidadoras. Dicho rol, les hace tener sentimientos de soledad, baja autoestima y frustración, entre otros, pues para esta sociedad patriarcal, los cuidados parecen no tener valor y se suele dar por sentado que deben ejercerlos principalmente las mujeres.

De otra parte, en el marco del 8M, Día Internacional de la Mujer, desde las redes sociales de Nautae homenajeamos a una referente como es Kate Millet. Kate Millet es una de las autoras más importantes del feminismo contemporáneo. Además, expuso sus vivencias de sufrimiento psíquico, convirtiéndose en un referente para dicho activismo.



---

Millet militó inicialmente en la Organización Nacional de Mujeres y a finales de la década de 1960 perteneció al grupo "New York Radical Women". La tesis principal de la autora es que el patriarcado no forma parte de la esencia humana, sino que su origen es histórico y cultural.

Dos de sus obras más famosas son:

- "Política sexual" (1970), donde ofreció una amplia crítica de la sociedad patriarcal en la sociedad occidental y la literatura.
- "Viaje al manicomio" (1990), describe su trastorno bipolar y sus experiencias en hospitales psiquiátricos (internada contra su voluntad por su hermana), así como su decisión de suspender la terapia de litio. El libro narra el estigma y los prejuicios, pero también el descubrimiento de las posturas anti-psiquiátricas y del movimiento de derechos civiles en salud mental. Según Millet, si la sociedad lo permitiese, una persona en fase maníaca permanente podría ser feliz e inofensiva, pero también productiva.



**RECUERDA SEGUIRNOS POR NUESTRAS REDES SOCIALES  
(PUEDES CLICKEAR LOS ENLACES PARA ACCEDER DIRECTAMENTE)**



<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>



<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>



<https://www.nutae.org/>



## ENTIDADES COLABORADORAS



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència Segona y  
Conselleria de Serveis Socials,  
Igualtat y Vivenda



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SERVICIS SOCIALS



**Fundación "la Caixa"**

**m**  
mémora

**mémora**  
Fundación  
*comprometidas con la vida*

**caixa  
popular**



**EVES**

ESCOLA VALENCIANA  
D'ESTUDIS DE LA SALUT