

---

JUNIO - 2023

---

# NEWSLETTER

# NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas



## RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

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



Hola a todas y todos. Este mes ha venido marcado por la celebración del Orgullo LGTBQ+ y las campañas realizadas desde amplios sectores de población, también desde NAUTAE (por redes sociales). Te contamos esto y más cosas, en esta nueva NEWSLETTER.

## TESTIMONIOS LGTBIQ+, INFORMACIÓN Y SALUD MENTAL

Durante las dos últimas semanas del mes, NAUTAE ha realizado diferentes publicaciones en redes sociales sobre el Orgullo LGTBIQ+ y la salud mental.

La primera publicación a este respecto, habla del estrés de las minorías y su significado.

La segunda, aglutina diferentes testimonios del colectivo y sus vivencias en términos de salud mental.

La tercera, muestra una serie de artículos sobre el tema que aquí exponemos, colectivo LGTBIQ+ y salud mental.

La cuarta, es el testimonio de Juan, un hombre homosexual que vivió una situación bastante dramática en su adolescencia. Juan ahora se define "marica" para re-apropiarse del insulto que tanto daño le hizo.

La quinta, vuelve a recoger más testimonios, intercalando algunos de gente anónima con otros de personalidades famosas.

Y la sexta y última publicación, recoge un testimonio más junto a información sobre esta causa, que no es más que una reivindicación y una lucha histórica por derechos. ¡VISITA NUESTRAS REDES Y APOYA ESTAS PUBLICACIONES!



La teoría del estrés de las minorías argumenta que las minorías sociales, más en concreto las que se salen de la norma heterosexual y binaria de género (hombre-mujer), experimentan más factores estresantes.

Estos factores tienen que ver con la discriminación social, el estigma, los prejuicios y el propio discurso individual generado a partir del discurso colectivo.

Nautae Salud Mental



**Ante su intolerancia y sus prejuicios, nuestra unión**

Nautae Salud Mental

Foto tomada en el Cabañal, cerca de nuestra sede



**MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES Y AGENDA 2030**

El pasado 30 de mayo, el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, publicó el acuerdo que incluye las circunstancias especiales que pueden dar lugar a la valoración del grado de discapacidad por medios no presenciales o telemáticos. De este modo, ahora será posible que las personas que incurran en estas circunstancias, puedan acceder a la valoración del grado de discapacidad sin tener que personarse en las instancias habilitadas para ello, lo que puede ser favorable en algunos casos.

<< (...) el Acuerdo relativo a las circunstancias especiales que pueden dar lugar a la valoración del grado de discapacidad por medios no presenciales o telemáticos, que son las siguientes:

a) Cuando la persona interesada se encuentra inmovilizada o se constate una situación sociosanitaria que desaconseje su traslado al centro de valoración.

b) Cuando las circunstancias ambientales o epidemiológicas dificulten o desaconsejen la movilidad de la ciudadanía.

c) En pacientes inmunodeprimidos o en tratamiento inmunosupresor, cuya situación desaconseje su traslado.

d) Personas institucionalizadas en las que se desaconseje su traslado.

e) Cuando la documentación que conste en el expediente o que esté disponible en los sistemas de información de los servicios públicos de salud, servicios sociales y educación, aporten información objetiva y suficiente para realizar la valoración y, en su caso la revisión, y se estime que la cita presencial no va a aportar una información relevante que pueda modificar la valoración de la discapacidad>>.

**BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO**



**Enlace a la resolución:**

**BOE, 30 mayo,**  
**2023**

## "VIAJE A VESANIA"

Os presentamos 'Viaje a Vesania', un corto-documental que tiene como objetivo tratar los mitos y estigmas que envuelven a la esquizofrenia, realizado en colaboración de ASIEM. La esquizofrenia es un tema muy ignorado a nivel mediático. Con este proyecto y el testimonio de Toni Cruz, tenemos la oportunidad de educar para acabar con los estereotipos que dificultan la integración de las personas con dicho diagnóstico.

OMS - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

- 24 millones de personas en el mundo, es decir, a 1 de cada 300 personas (0,32%) tienen esquizofrenia. En las personas adultas, la tasa es de 1 de cada 222 personas (0,45%).
- Lo más frecuente es que aparezca al final de la adolescencia o entre los 20 y los 30 años de edad, y en los hombres suele manifestarse antes que entre las mujeres.
- Las personas con esquizofrenia a menudo ven violados sus derechos humanos, tanto dentro de las instituciones de salud mental como en entornos comunitarios. El estigma contra las personas con esta afección es intenso y generalizado, es causa de exclusión social y afecta a sus relaciones con los demás, en particular sus familiares y amigos. Ello contribuye a la discriminación, que a su vez puede limitar el acceso a la atención médica general, la educación, la vivienda y el empleo.
- Hay que ampliar y acelerar los esfuerzos por transferir la atención desde las instituciones de salud mental hacia la comunidad. Esos esfuerzos comienzan con el desarrollo de una gama de servicios de salud mental de calidad basados en la comunidad. Las opciones en materia de atención de salud mental basada en la comunidad incluyen la integración en la atención primaria de salud y la atención hospitalaria general, los centros comunitarios de salud mental, los centros de día, las viviendas con servicios de apoyo y los servicios periféricos para el apoyo en el hogar. Es importante que en la prestación de apoyo participe la persona que padece esquizofrenia, los miembros de la familia y la comunidad en general.



Se pueden leer los datos  
y ver el documental  
clicando estos enlaces

[DATOS OMS](#)  
[VIAJE A VESANIA](#)



---

## **TESTIMONIO DE ÁFRICA, ESTUDIANTE DE PRÁCTICAS**

"Hace cosa de un año, comencé a buscar un lugar para hacer las prácticas de la Universidad y con ello me surgieron todas las dudas posibles; me gustará, seré bien recibida, será un buen lugar para aprender. A fecha de hoy no puedo más que agradecer todo el trato recibido desde el primer momento, y puedo afirmar sin duda alguna que he escogido el mejor centro para poder realizar mis prácticas universitarias.

Gracias a la participación en los grupos y sesiones con los usuarios, he adquirido nuevas competencias y experiencias profesionales, acompañada siempre de Eloy, el mejor maestro y compañero, gran profesional y trabajador, referente y ejemplo a seguir. De su mano he podido observar la excepcional y especial labor de Nautae, promover la autonomía, a través del acompañamiento, y atender, en primera instancia, las necesidades y deseos de cada persona. Esto me ha permitido aprender a amar la forma de trabajar de la entidad, a enamorarme de la psicología y, además, a crearme una opinión crítica acerca de la necesidad de desempeñar nuestra laboral de forma conjunta con profesionales del mismo colectivo. El bienestar de las personas con problemas de salud mental debe abordarse desde todas las áreas, de forma integral.

Esta experiencia ha sido una guía para comprender cual podría ser un buen camino a seguir en mi futuro profesional. Gracias a Nautae y a todos sus componentes, Begoña, Eloy, Raquel, Jordi, Bárbara, Carmen, por hacerme un hueco a vuestro lado, por hacerme sentir una más y por animarme con mis tareas. Gracias también a todos los usuarios que nos permiten acompañarles en sus vidas. Este periodo en Nautae ha sido pleno y muy nutritivo a nivel educativo, en lo referido a las funciones como psicóloga (adquisición de habilidades sociales y de comunicación, nuevos modelos, programas y recursos de salud mental), pero más aún a nivel personal, por el trato y cariño con usuarios y familias, el acogimiento y apoyo del equipo, la aproximación al mundo laboral y mundo real del colectivo de salud mental, siempre desde una visión colaborativa y optimista, muy enriquecedora para todas las personas que acuden al centro.

Cabe agradecer y apreciar la dedicación exhaustiva de los profesionales de Nautae que luchan cada día a favor y en defensa de los derechos y bienestar del colectivo de salud mental, tan estigmatizado y marginado por la sociedad.

---

El equipo ha logrado transmitirme la dedicación y pasión por este trabajo. Es grande la responsabilidad que adquieren al ser el apoyo fundamental de muchas personas. Su labor es hacer a los usuarios conocedores de sus capacidades en beneficio de su recuperación. Todos y todas son grandísimas personas con muchas cosas que aportar al mundo, nobles y capaces de mejorar nuestra sociedad. Son ellos y ellas los protagonistas, son ellos y ellas quiénes han completado mi experiencia, quiénes me han ayudado a conocer sus vidas y a conocerme a mí misma, y quiénes me han apoyado en todo el proceso. Me llevo para siempre todo lo aprendido y todas las emociones compartidas.

Recomiendo esta entidad como lugar de prácticas para personas que quieran conocer el funcionamiento multidisciplinar de grandes profesionales del campo y aprender, de primera mano, de las experiencias, necesidades y preocupaciones de familiares y usuarios. Todo ello desde una perspectiva comunitaria, centrada en la reintegración de los usuarios en la sociedad. Gracias a esto, las prácticas permiten conocer la responsabilidad, las funciones y el trabajo en el campo de la psicología y la salud mental.

Escribo esto con el corazón en un puño tras finalizar el periodo de prácticas, pero enormemente feliz de haber podido compartir estos últimos meses con personas maravillosas. Espero haber podido aportar a cada uno lo que estaba en mi mano. Ojalá que volvamos a vernos compañeros.

El abrazo más sincero para todos de Afri.

Sois muy grandes".

**Dibujo realizado  
por una usuaria  
para África**



## AVISO: Tejiendo Vínculos sigue su actividad en julio

El pasado lunes 26 de junio fue el último día que la Plataforma Tejiendo Vínculos, a la cual pertenece NAUTAE, se reunió por la mañana en el Palacete de Ayora para confeccionar un dragón enorme para la próxima manifestación del 10 de octubre en defensa de la salud mental. A partir del próximo lunes 3 de julio a las 11.30, los encuentros tendrán lugar en la sede de ACOVA, en calle Lebón, número 3-5, bajo, Valencia. Cualquier persona que quiera participar puede hacerlo, escribiendo a Tejiendo Vínculos, a través de sus redes sociales, o a ACOVA, llamándoles al 963812860. No hace falta que lleves nada, solo ganas de ayudar, entretenerte y conocer a otra gente.

**CREANDO PARA LA  
MANIFESTACIÓN DE ESTE  
AÑO**



**Último día en el Palacete de Ayora  
A partir de julio seguiremos en ACOVA**

## INFORMACIÓN: Un canal en Youtube a tener muy en cuenta



**AEN Profesionales de Salud Mental**

**SUSCRIBIRME**

@AENProfesionalesdeSaludMental 1,08 K suscriptores 35 vídeos

Tienes toda la información sobre nuestra asociación en [www.aen.es](http://www.aen.es)



La AEN cuenta con un canal en Youtube disponible en abierto, con múltiples seminarios, debates y distintas actividades formativas, donde hablan de psicoterapia, la salud mental en los barrios, presentan libros, hablan de las criaturas y la adolescencia... etc. Apoyan un discurso sobre la salud mental que apuesta por un modelo de atención pública, comunitaria y multidisciplinar, centrado en las condiciones de vida, que va más allá del reduccionismo biologicista. La AEN trabaja desde el compromiso social y la independencia, que defiende los Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad.

**Canal de la AEN  
en Youtube**

## ENTREVISTA: Una interesante aportación sobre la depresión

Mark A. Horowitz (foto) es uno de los investigadores y firmantes de un estudio publicado en la prestigiosa revista Nature. En él se afirma que no hay evidencias científicas para concluir que la depresión está causada por 'el desequilibrio químico' de la serotonina. Esto ha suscitado polémicas pero también mucho interés y un debate de gran calado. Para Mark, la psiquiatría lleva 40 años repitiendo el mismo discurso, que al final también asumen y reproducen profesionales y la sociedad entera. Este psiquiatra, considera que: "La depresión es una respuesta normal de los mamíferos ante situaciones de estrés continuadas". Para el experto, durante años se han recetado medicamentos de los que no se sabía su efecto. Por último, destacar que pone el acento en la vida y los posibles procesos traumáticos que experimentamos las personas.



[Leer](#)  
[entrevista](#)  
[aquí](#)

## PONENCIA: Alberto Ortiz Lopez en el Foro La Región



[Ponencia de](#)  
[Alberto Ortiz Lobo](#)

El 25 de mayo de este año, Alberto Ortiz Lobo (foto), doctor en Psiquiatría por la Universidad Autónoma de Madrid, protagonizó una ponencia del Foro La Región (diario de Ourense y su provincia, fundado en 1910). Compartimos la ponencia en el enlace, con el nombre: "Salud mental, sufrimiento individual y realidad social".