



VALÈNCIA T'ESTIMEM



SEGUNDO BOLETÍN 2024

NEWSLETTER N° 2 NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín informativo de la asociación NAUTAE

¡Por fin tenemos nuestro segundo boletín del año! Queridas lectoras y queridos lectores, estos meses Nautae ha seguido su travesía, por suerte, con mucho trabajo. Este nuevo boletín viene marcado, como no podía ser de otra forma, por la solidaridad hacia las vecinas y vecinos afectados por la DANA. En estos duros momentos, queremos manifestar nuestro apoyo hacia todas las poblaciones en proceso de recuperación. Más que nunca, es importante que la salud mental sea atendida adecuadamente.

EDITORIAL

Este año está siendo un año diferente. Para Nautae, han venido cambios: dijimos “hasta luego” a nuestra compañera Bárbara y recibimos a Miriam, ambas Trabajadoras Sociales. El trabajo de Bárbara ha sido excelente, ha puesto todo su esfuerzo en cada momento, ha creado equipo y mostrado su implicación con la salud mental, y seguirá formando parte de la familia Nautae, sin lugar a dudas. A Miriam le dimos la bienvenida con los brazos abiertos. De ella estamos recibiendo su profesionalidad, experiencia y entusiasmo. Esperamos que la aventura con Nautae esté siendo tan satisfactoria para Miriam, como lo está siendo para todo el equipo. Gracias a nuestras dos compañeras.

De otra parte, hemos seguido colaborando en actividades y proyectos, ampliando nuestras redes y nuestro compromiso con la comunidad y el contexto valenciano. Así pues, participamos en la IV Feria Valencia Emplea, y más recientemente, en la jornada sobre trabajo y salud mental organizada por Intersindical y en la manifestación en defensa de la salud mental. En esta NEWSLETTER informamos sobre algunos de estos eventos.

Nuestra apuesta por la ciudadanía más joven y con las personas que atendemos ha seguido adelante, con el apoyo de la Conselleria de Sanidad, la Vicepresidencia y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda, Diputación de Valencia y la Regiduría de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Valencia. Gracias a las subvenciones y/o ayudas recibidas, Nautae sigue dando un servicio de calidad, individualizado y de apoyo a las familias.

En estos meses, hemos seguido trabajando en nuestras redes sociales para ofrecer información de interés, recomendando lecturas, páginas web y otros, que puedan aportar conocimientos valiosos sobre la salud mental: disponéis de una reflexión sobre la película “Inside Out”, de una Guía de Prevención del Suicidio en descarga gratis, y también del trabajo del ilustrador y psicólogo Pablo Rodríguez Coca, todo ello desde nuestras redes. En esta NEWSLETTER tendréis el enlace a la Guía y una pequeña presentación del trabajo de Pablo.

Por último, queremos dedicar un recordatorio para las personas afectadas por la DANA. Esperamos que puedan recibir el acompañamiento más adecuado, junto a la recuperación de sus viviendas, coches y demás enseres, con el fin de que se atienda debidamente las posibles consecuencias sobre su salud mental y física.

Nos reencontramos en la siguiente NEWSLETTER.

¡Hasta entonces!

No subestimemos la solidaridad del pueblo



GRACIAS AL VOLUNTARIADO DE VALENCIA

NUESTRAS ACTIVIDADES:

COLABORACIONES Y PARTICIPACIÓN EN DIFERENTES EVENTOS

En estos meses, Nautae ha estado presente en diferentes actividades y/o ha dado apoyo a otras de impacto comunitario.

En el mes de mayo estuvimos presente en la IV Feria Valencia Emplea, organizada por el Ayuntamiento de Valencia y Valencia Activa. Nuestro compañero Eloy del Teso estuvo compartiendo sus saberes sobre la salud mental, en la mesa redonda titulada *“Si buscas trabajo, cuida de tu salud mental”*, junto a las compañeras y compañeros de ASIEM y la Federación de Salud Mental de la Comunidad Valenciana.

Aquí podéis ver parte de la intervención de Eloy:

Nautae Feria Valencia Emplea



Nautae en la IV Feria Valencia Emplea

De otra parte, las compañeras de "Gaia Pasarela Verde, diversidad en movimiento" nos contactaron para ofrecernos participar y/o colaborar en su iniciativa en julio. Así pues, hicimos de enlace para difundir su actividad por redes sociales y Carmen, nuestra voluntaria de comunicación, ¡ejerció de modelo por un día!

Este evento, surge de la idea de cuatro mujeres, Rosa, Julia, Elena y Noelia, quiénes tienen un compromiso con la sostenibilidad y el medio ambiente, pero también la diversidad.

Es por ello, que se han unido para promover ropa confeccionada por pequeñas marcas que respeten los procesos de producción y el planeta, y que vistan a cuerpos diversos. En su pasarela, se pudieron ver a personas de todas las edades, de diferentes géneros, procedencia, personas en silla de ruedas o con otras discapacidades, y de tallas diversas.

Podéis ver la noticia del evento aquí:

Gaia Pasarela Verde APUNT



Pasarela Verde, Diversidad en Movimiento



**Nautae dando apoyo ayer a
Gaia Pasarela Verde**



Pasarela Verde, Diversidad en Movimiento



A inicios de octubre, tuvimos el placer de estar en un coloquio organizado por ADONAR, *“El lenguaje es poderoso, hacia una comunicación incluyente y diversa”*.

ADONAR es una asociación que apuesta por la cultura como herramienta efectiva para la transformación social, incidiendo así en la reducción de las desigualdades sociales.

Trabajan desde hace más de cinco años junto al sector cultural y artístico contribuyendo a mejorar las oportunidades de participación cultural de personas y colectivos en situación de vulnerabilidad.

Podéis conocer ADONAR desde su cuenta de Instagram:

[Instagram ADONAR](#)



SOMOS



«Toda persona, individual y colectivamente, tiene el derecho de acceder y participar libremente, sin consideración de fronteras, en la vida cultural a través de las actividades que libremente elija»

Declaración de Friburgo sobre los derechos culturales (2007)

△DON△R

NAUTAE CON LA POBLACIÓN MÁS JOVEN:

LA DANA HA DADO CUENTA DE SU VALÍA

Queremos dedicar este espacio a la ciudadanía más joven. Las y los jóvenes a menudo son estigmatizados. Tratadas y tratados como personas frágiles, como *"la generación de cristal"*. Sin embargo, en diferentes épocas han mostrado ser motor de cambio, de progreso y de apertura a un mundo más diverso e igualitario. La desgracia de la DANA nos ha demostrado que la juventud es solidaria, comprometida y sensible a los acontecimientos dolorosos de nuestros tiempos. Desde Nautae hemos apostado desde el primer día por acompañarles, escucharles y ofrecerles un espacio seguro. Si eres una persona joven que no se ha acercado a la zona afectada, porque no puede o por lo impactante que pueda ser para su salud mental, tampoco te sientas irresponsable o de menos valor, hay formas diferentes de ayudar, y en todo caso, cada situación y persona es un mundo, sentir empatía por lo sucedido ya es una respuesta solidaria, y seguro que en cualquier otro momento, puedes aportar tu granito de arena.



Acción social para jóvenes



Estudio cualitativo
para mejorar la
atención a jóvenes



Podéis leer aquí una noticia al respecto de la DANA y la actuación de la ciudadanía más joven:

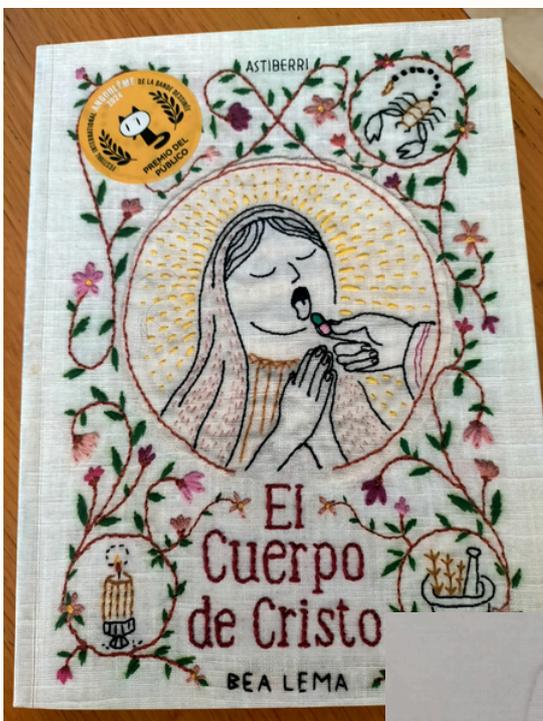
[Noticia "Público" sobre la juventud y la DANA](#)

RECOMENDACIONES Y LECTURAS DE INTERÉS

1- "EL CUERPO DE CRISTO", BEA LEMA

Rut Moyano, una seguidora de Instagram, nos ha hecho llegar una pequeña reseña sobre la novela ilustrada "El cuerpo de Cristo" de Bea Lema:

"En aquesta novel·la il·lustrada Bea Lema, amb una sensibilitat exquisita, ens mostra la realitat que viuen les persones amb una malaltia mental i com aquesta afecta a tot el sistema familiar. Amb unes il·lustracions que han aconseguit guanyar el Premi Nacional del còmic 2024, visibilitza temes silenciats com el suïcidi, la falta de recursos, la soledat de les persones malates i les seues cuidadores i com el sistema patriarcal, sovint, s'amaga darrere d'aquestes situacions".



2- EL UNIVERSO DE PABLO RODRÍGUEZ COCA

Pablo Rodríguez Coca es ilustrador y psicólogo. Su cuenta de instagram, donde vincula ambas facetas, cuenta con una gran popularidad. En ella aparecen dos personajes, Occi y Morons, que mantienen conversaciones sobre los vínculos afectivos, la productividad, el cansancio o la situación que estamos viviendo respecto a la salud mental.

Entrevista al autor, desde la Confederación Salud Mental España:

Pablo Rodríguez Coca, psicólogo e ilustrador

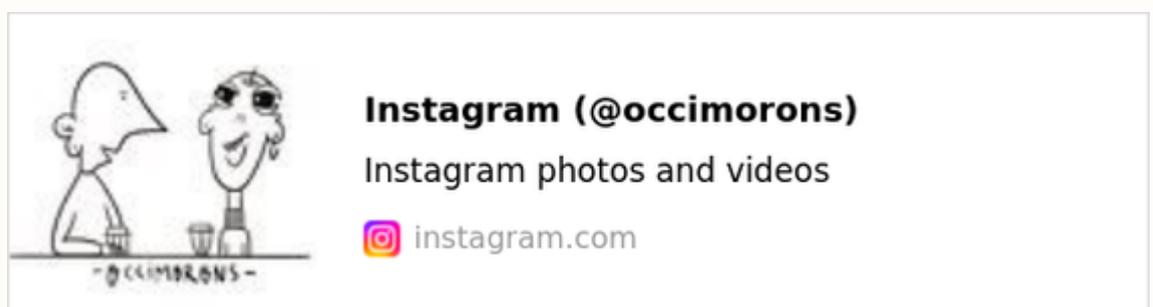
SÍ,
HABLEMOS
DE SALUD MENTAL.



HABLEMOS
DE QUE LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
PÚBLICA Y DE CALIDAD
TIENE QUE SER UN DERECHO.



Cuenta en Instagram de Pablo R. C.:



3- GUÍA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE CONDUCTAS AUTOLÍTICAS

"...lo que más debería preocuparnos, a estas alturas, es que la cifra de suicidios y de intentos de suicidio no hace más que crecer, y especialmente entre NUESTROS y NUESTRAS jóvenes. Y lo digo en mayúsculas por la responsabilidad que subyace, como sociedad, hacia este colectivo de la población. ¿Qué estamos haciendo para que quiénes representan el futuro de nuestra especie decidan arrebatarse la vida?, pero más importante, ¿qué podemos hacer para detener este incremento? Como persona con experiencia propia en salud mental y parte activa del movimiento asociativo conozco la historia de muchas personas que contemplaron esta 'solución', incluso que sigue formando parte de su 'plan b'. También conozco a esos y esas familiares, amigos, parejas, descendientes que vivieron un adiós precipitado, inesperado, abrupto e inimaginable. Pero lo más importante, conozco a muchas personas que han superado un episodio suicida; que la vida les hizo ver nuevas oportunidades y que, con el apoyo necesario, las terapias exactas y con una red de atención accesible, consiguen surfear esas olas de sufrimiento que no siempre desaparecen pero que al menos no alcanzan la categoría de tsunami".

Elena Briongos Rica. Presidenta de la Federación Salud Mental Castilla y León.

[Enlace a la Guía](#)



**Guía
de prevención
del suicidio**

Protocolo de actuación en
conductas autolíticas

CAMPAÑA POR REDES SOCIALES SOBRE SALUD MENTAL Y TRABAJO

Este año 2024, el lema por el Día Mundial de la Salud Mental, 10 de octubre, ha sido *“Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental”*. Los lemas son votados mundialmente a través de una página web. Desde Nautae, y como es lógico, nos hemos hecho eco, con una campaña informativa y un vídeo-manifiesto.

Esta es la información que compartimos por redes, los días previos al 10 de octubre:

- Cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo por depresión y ansiedad.
- Los problemas de salud mental más habituales, tienen que ver con los horarios, la carga laboral y el mobbing laboral.
- El trabajo puede ser un factor de protección para la salud mental, es un medio de vida, ofrece confianza y objetivos, establece vínculos sociales, ayuda a tener rutinas y a asumir responsabilidades.
- Solicitar la opinión de empleadas y empleados, y aplicar algunas de las conclusiones extraídas de un proceso de participación en la empresa, puede influir de forma positiva en la salud mental de la plantilla.
- Las empresas tienen que realizar informes de riesgos psicosociales, para prevenir problemas de salud mental en empleadas y empleados.
- El mobbing laboral en España afecta al menos al 15% de la población activa. Este acoso, sigue invisibilizado. Las víctimas, en muchas ocasiones, no llegan a contarlo por miedo o vergüenza.
- Las personas con malestar psicológico/psíquico pueden trabajar si se les ofrece las condiciones y apoyos necesarios. La barrera laboral responde a la poca adaptabilidad de las organizaciones, la sociedad y las administraciones.

-
- Los trabajos humanitarios, a menudo suponen una exposición a eventos adversos, lo que puede afectar negativamente la salud mental de las empleadas y los empleados.
 - Es importante el proceso de acogida, orientación, formación y seguimiento, cuando una persona con enfermedad mental accede a un puesto de trabajo. La comunicación es esencial en todo momento.

De otra parte, hicimos un vídeo-manifiesto volcando algunas reflexiones, sobre la relación entre salud mental y trabajo. Aquí tenéis el enlace:

[Vídeo-Manifiesto por el Día de la Salud Mental](#)



VALÈNCIA T'ESTIMEM: DANA Y SALUD MENTAL

El pasado 29 de octubre, Valencia sufrió uno de los acontecimientos más dolorosos de los últimos años: los efectos de la DANA en muchas poblaciones, la gran mayoría de l'Horta Sud, han sido devastadores. Hasta la fecha, 219 personas fallecidas y 8 desaparecidas, además de una cantidad importante de pérdidas, negocios, casas y otros. Un hecho desgarrador que lleva a las personas afectadas a pasar por un trance vital de gran calado para su salud mental.

Algunas de las personas con las que he hablado, amistades que no han sufrido pérdidas personales, pero sí pérdidas materiales, hablan de agotamiento físico, derivado de las labores de limpieza, retirada de escombros y otros elementos, pero también de agotamiento mental, obvio, por otra parte.

Muchas de ellas, la mayoría, han sido testigo de situaciones de gran impacto: agua desbordando calles enteras, gente fallecida a su alrededor, atenciones sanitarias y de emergencia que no llegaban, incomunicación durante horas... Todo ello, según me relatan, les está haciendo pasar por diferentes etapas y/o por emociones que se solapan las unas con las otras.

El miedo apareció mientras el suceso ocurría, pero también la sensación de alerta, la activación, importante para salvar sus vidas y/o la de sus vecinas y vecinos. La preocupación por los seres queridos que pudieran estar en peligro, es otra emoción que experimentaron, más si añadimos que no podían acceder a ellos, en muchos casos, ni por vía telemática (las redes móviles no funcionaban). Otra respuesta se sumó a las que venían experimentando: la incertidumbre y/o la angustia.

Por supuesto, también ha estado, y está presente, el shock: no creer que están viviendo algo así, no dar crédito a la cantidad de gente fallecida, ver sus pueblos, literalmente sepultados por el fango.

La solidaridad y la necesidad de recuperarse, les ha hecho, y les está haciendo, trabajar sin descanso, sintiendo que no solo tienen una responsabilidad para consigo (limpieza de sus casas, protección de la familia, mediación con los seguros...), si no también para con las personas que tienen al lado: la comunidad, el pueblo donde sus vidas transcurren, y en los que prácticamente se ha perdido todo, plazas, parques, centros culturales.

Me cuenta una amiga, que muchas de las personas afectadas, comienzan a tener pesadillas, y los recuerdos empiezan a ser más nítidos con el paso de las semanas. Se encuentran con una herida abierta producto de lo sucedido. Pérdida de memoria, cansancio mental extremo, problemas para expresarse con mayor claridad, son algunas de las consecuencias que estas amistades están viviendo, quiénes no obstante, siguen al pie del cañón para que su comarca salga del barro.

En estas conversaciones, además del shock, la solidaridad, las pesadillas y otros, me han trasladado la sensación de abandono e invisibilidad por parte de la administración pública. Una sensación que contrasta con ver en sus móviles y en las televisiones (las que se han podido salvar), la tragedia en todo momento. Parte de esa sensación de abandono, encuentra consuelo en la cantidad de gente voluntaria y la ayuda llegada de diferentes partes de la ciudad, del país o de otros lugares del mundo.

Algunas de estas familias, tienen hijas e hijos, quiénes en muchas ocasiones, también han sido testigo de situaciones muy dolorosas (en el caso de una amiga, su hija y su hijo presenciaron la muerte de un vecino, en el caso de otra amiga, su hijo más pequeño está siendo ajeno a todo, pero el más mayor, de unos 11 años, ha sido consciente de la altura que tomó el agua y los coches agolpados en todas partes).

Como es lógico, están siendo atendidas y atendidos psicológicamente por voluntariado experto.

El psicólogo valenciano Javier Erro, escribía el 13 de noviembre en El Salto, un artículo titulado *“València duele: sobre el apoyo mutuo y el abandono institucional”*. En él recuerda esa Valencia que siempre ha alertado, entre bromas, de los peligros de la lluvia: *“Nunca he sabido darle explicación a esa urgencia de ponernos a cubierto. Ahora entiendo que no se trata de un miedo mío, sino que es mi ciudad la que teme ahogarse. La emoción de alerta no la siento yo como individuo, sino que proviene de una València que quiere protegerme y que para ello vacía sus calles, llena sus casas, acelera los pasos, apaga las luces... son manifestaciones del pánico, como lo son en mi cuerpo la taquicardia o el nudo en el estómago”*.

Erro también destaca la importancia del voluntariado y la solidaridad ante las inundaciones producidas por la DANA en nuestra ciudad: *“Frente a esa Política con mayúsculas, ha estado la política con minúsculas. La de la gente que se ha salvado entre sí, sin heroísmos, sin sacar pecho por ello, sin rédito político ni publicitario; más bien por supervivencia, por mantener con vida a la mayor cantidad posible de personas. La solidaridad ha sido impresionante. Riada contra riada. La autoorganización se ha formado de manera completamente espontánea, con muchos errores, caos y desinformación, pero ha funcionado. Es lo único bonito de todo lo sucedido, y en esto está casi todo el mundo de acuerdo”*.

Uno de los puntos más interesantes del artículo, es que Javier no solo habla de la psicología como necesaria ante la tragedia, si no que insta a las administraciones públicas a sentir la herida, a sufrirla, para poder reactivar protocolos más efectivos y tomar decisiones mucho más certeras en cuanto a infraestructuras, lanzamiento de alarmas y otros, donde por encima del capital, esté

la reparación del dolor de las personas afectadas, y la prevención de cara al futuro.

Ahondando más en el sufrimiento, el autor del artículo, no ve oportuno caer en diagnósticos precipitados por parte de la comunidad que trabaja en el área de la salud mental. Ahora mismo, lo prioritario es acompañar en el malestar, para poder hacer algo con el mismo: *“No debemos reducir el enorme dolor generado por la dana únicamente a una cuestión de psicología o salud mental. Especialmente si queremos que las instituciones nos tomen en serio y que la riada de solidaridad se repita cuando sea necesario. Estar mal es lo que activa a la población: las personas afectadas sufren y esto les lleva a pedir desde la dignidad, el resto también sufre, y esto les lleva a acudir a ayudar desde la solidaridad”*.

Lo que extraigo personalmente, como ciudadana de Valencia, como amiga de algunas personas afectadas, como persona que reflexiona sobre la salud mental, es que tendremos que escuchar con mucha atención a las personas que han sufrido las consecuencias de la DANA, atender primero sus necesidades básicas, como se está haciendo, pero también y como dice Javier, acompañar a que expresen ese sufrimiento, transformado en rabia, silencio u otras formas. Y por último, que el dolor, el sufrimiento, sea un motor de reivindicación frente a las instituciones: exijamos responsabilidades y también, mejoras y cambios.

Nos duele Valencia, pero también *estimem València*, y valoramos la respuesta de la gente de aquí y de fuera, de los profesionales voluntarios de la salud mental, de las protestas para pedir a la administración pública que reconozca el error y tome cartas en el asunto.

Como dice Javier Erro, no podemos decir que todas las personas afectadas van a acabar con un diagnóstico de salud mental, pero sí sabemos que la mayoría necesitarán que se les acompañe.

Ojalá estemos a la altura, seamos profesionales o no, para dar abrazo y cobijo a toda la gente que lo necesita en estos momentos. Y recogiendo sus palabras: el malestar ya es una respuesta de solidaridad con lo sucedido. Que nos haga pues, reflexionar sobre la sociedad que queremos ser, y las políticas que necesita la gente y el planeta.

Carmen Godino Megía
Voluntaria en el área de Comunicación de Nautae



Artículo Javier Erro en El Salto

EL SALTO

Susíbete.

València duele: sobre el apoyo mutuo y el abandono institucional

Sacrificamos parte de nuestra libertad para que estas instituciones nos defiendan de los peligros del mundo, pero han fallado. La gente ha cumplido, el poder no.

MÁS ALLÁ QUE OCIO: ESPAI OBERT

Retomamos el *Espai Obert*: una nueva forma de compartir y crecer juntos. Esta temporada, el *Espai Obert* regresa con energías renovadas y un enfoque más dinámico. Queremos seguir impulsando un espacio donde nuestras usuarias y usuarios puedan descubrir nuevas formas de disfrutar su tiempo libre, fortalecer vínculos y potenciar sus capacidades.

Para esta nueva etapa, contamos con la coordinación de nuestra trabajadora social, Miriam, quien estará a cargo de dar forma a las actividades para lograr aún mejores resultados. ¿En qué consiste el *Espai Obert*? Se trata de un espacio semanal de dos horas, los miércoles de 10 a 12, en el que las personas de nuestra entidad comparten sus aficiones y conocimientos con otros participantes interesados. Ya sea aprendiendo, enseñando o simplemente disfrutando, todos tienen un papel importante.

El proceso es sencillo y colaborativo: el equipo técnico identifica a las personas que podrían estar interesadas y qué actividades quieren compartir. Luego, Miriam se encarga de organizar todo, contactar con los participantes y asegurarse de que el *Espai Obert* sea una experiencia enriquecedora para todos.

El objetivo de esta iniciativa va más allá del ocio. Queremos ofrecer un tiempo de calidad que permita a los participantes reforzar su autoestima, recuperar aficiones olvidadas y fortalecer su identidad ocupacional. Cada sesión es una oportunidad para explorar intereses personales, redescubrir talentos y generar conexiones significativas. Con esta "vuelta de tuerca", el *Espai Obert* no solo es un espacio para aprender o disfrutar, sino un motor para crecer juntos y recuperar esas pequeñas cosas que nos hacen sentir bien.



VÍDEO INFORMATIVO NAUTAE

A la vuelta de las vacaciones, publicamos un vídeo explicando con más detalle la labor que llevamos a cabo desde Nautae. Queremos compartirlo con todas y todos en esta NEWSLETTER. Recuerda clicar los enlaces para poder acceder a la información. ¡Esperamos que sea de vuestro agrado!

Vídeo explicativo sobre los servicios que ofrece Nautae



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.nautae.org/>

ENTIDADES COLABORADORAS

