

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019



ÍNDICE

QUIÉNES SOMOS

• Presentación de la Entidad	2
• Datos de interés de la Entidad	2
• Valor, Misión y Valores	3
• Objetivos Generales	4
• Recursos	5
• Financiación	5

1

PROGRAMAS

• Programa de Grupos de Ayuda Mutua	6
• Programa de Jóvenes	7
• Programa de Biodanza en la comunidad	7
• Programa de Senderismo	8
• Programa de Canto	9
• Grupo Multifamiliar	10
• Un pati per a totes: Inclusió en l'ámbit educatiu, social i laboral	10
• Tejiendo Vínculos	12
• Natación	12

QUIÉNES SOMOS

PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

Somos una asociación formada por profesionales especialistas en salud mental que trabajamos con personas con trastorno mental grave desde un enfoque humanista y con el objetivo de acompañar en el desarrollo de los potenciales y del proyecto de vida de cada persona.

Nautae significa “navegantes” en latín. Nosotros creemos que cada persona puede elegir el rumbo de su vida.

Los diferentes profesionales trabajamos en equipo junto a la persona y la familia. Además, trabajamos en red con otros profesionales de los recursos existentes en la comunidad, con el fin de consensuar y optimizar las intervenciones.

En Nautae trabajamos con una visión humanista del proceso de recuperación. La visión de los potenciales de cada persona, la creación de ambientes enriquecedores, la relación terapéutica desde la autenticidad y la escucha empática son algunos de nuestros valores.

Utilizamos como paradigma el modelo de recuperación, el mismo que propone la estrategia autonómica de salud mental de la Comunidad Valenciana. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. afirma que “la recuperación en salud mental es un viaje de sanación y transformación que le permite, a una persona que sufre un problema de salud mental, vivir una vida significativa en la comunidad que elija, mientras se esfuerza por alcanzar su máximo potencial”.

Es un enfoque integral, individualizado y concentrado en la persona. Se basa en las fortalezas del individuo, en el respeto y en el apoyo en los pares. En él, la persona asume responsabilidad en su proceso y lo autodirige.

DATOS DE INTERÉS DE LA ENTIDAD

ASOCIACIÓN NAUTAE PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

CIF: G98974405

Dirección: C/Botánico Cabanilles 20 – 6, Valencia

Registrada en:

- Registro de Asociaciones de la Comunitat Valenciana con el nº CV-01-058676-V de la Sección 1ª.
- Registro de Asociaciones de la Comunitat Valenciana como Entidad de Voluntariado con el nº CV-04-059361-V de la Sección 4ª.
- Registro General de los Titulares de Actividades, y de los Servicios y Centros de Acción Social de la Comunitat Valenciana con el número de inscripción 4707.
- Registro Municipal de Entidades Ciudadanas con el número de inscripción 1833.



Número de socios: 18

Número de voluntarios: 3

Número de trabajadores: 4

Plataformas de trabajo colaborativo de las cuales es miembro Nautae

- Perteneciente a la red de salud mental del marítimo.
- Perteneciente a la red de salud mental del Hospital General.
- Miembro de la plataforma de salud mental: tejiendo vínculos

VALOR, MISIÓN Y VALORES

MISIÓN

La misión de Nautae es acompañar a las personas con problemas de salud mental y sus familias en su proceso de recuperación; con metodologías innovadoras y comunitarias.

Nautae trabaja principalmente en la comunidad, en el entorno de la persona, en su barrio y en su domicilio; favoreciendo que se fortalezca su red de apoyo.

El acompañamiento se realiza desde un enfoque humanista, favoreciendo un vínculo terapéutico, y poniendo el énfasis en los potenciales de la persona; facilitando que la persona se empodere para actuar en su vida.

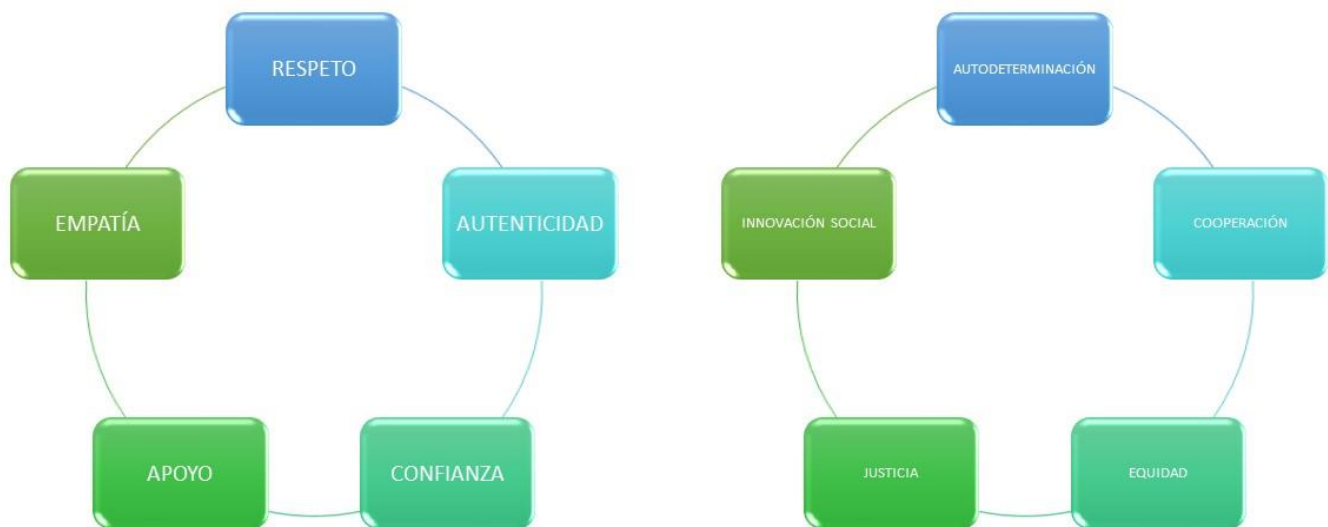
Se trata de generar un entorno confiable donde las personas pueden sentirse parte de un grupo y un contexto de posibilidades donde cada persona pueda desarrollar la mejor versión de si misma.

Además Nautae nace con la misión de estar en continuo proceso de aprendizaje y mejora, innovando socialmente. El fin último de Nautae es favorecer un cambio social en el que las personas con problemas de salud mental tengan una real inclusión social y laboral.

VISIÓN

Nautae aspira a ser un referente en el mundo de la salud mental y sólo una etapa de la vida de las personas a las que acompaña, ya que consideramos que nuestra asociación no debe ser un fin sino un medio.

VALORES



OBJETIVOS GENERALES

- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad mental en poblaciones de riesgo.
- Promover la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.
- Favorecer la integración laboral y social de las personas con problemas de salud mental.
- Facilitar la creación de una red de apoyo para las personas con enfermedad mental.
- Aumentar la autonomía y potenciar las capacidades de personas con enfermedad mental.
- Acompañar en el proceso de recuperación a personas con enfermedad mental.
- Fomentar el empoderamiento de las personas con enfermedad mental.
- Reivindicar y promover la mejora y la creación de servicios en la salud mental.
- Promover la educación y la sensibilización de la sociedad para disminuir el estigma de la enfermedad mental.
- Favorecer el desarrollo de una ocupación significativa, con sus respectivos roles

ocupacionales, en personas con algún tipo de enfermedad mental.

- Colaborar con instituciones públicas y privadas en la formación, en relación a temas de rehabilitación y reinserción psicosocial.

RECURSOS

5

Humanos	Materiales
Profesionales: 1 psicóloga 1 psicólogo 1 terapeuta ocupacional Voluntariado: 3 voluntarios	Material de papelería: folios, lápices, bolígrafos etc. Ordenador

FINANCIACION

La asociación se gestiona y mantiene gracias a:

- a) Cuota de **socios**: los socios de la asociación pagan una cuota de socios de 5 euros mensuales.
- b) Financiación que se consigue a través de subvenciones públicas
- c) Donaciones de personas o entidades que quieren colaborar con la misma.
- d) Prestación de servicios

PROGRAMAS

AÑO 2019	
PROGRAMAS	OBJETIVO GENERAL
G.A.M	Diálogo y apoyo entre personas con un diagnóstico en salud mental
PROGRAMA DE JÓVENES	Atención multidisciplinar en personas jóvenes con diagnóstico o problemáticas de salud mental
BIODANZA	Aumentar el bienestar físico y emocional
SENDERISMO	Activar la movilidad física y reducir el estrés
CANTO	Utilizar la música como vía de expresión
GRUPO MULTIFAMILIAR	Grupo de varias familias que se reúnen conformadas tanto por la persona con diagnóstico en enfermedad mental como por sus familiares
UN PATI PER A TOTES: INCLUSIÓ EN L'ÀMBIT EDUCATIU, SOCIAL I LABORAL	Proceso de intervención en el patio de un colegio, para generar un espacio más inclusivo
TEJIENDO VÍNCULOS	Programa de encuentro con el colectivo de salud mental para visibilizar la situación del colectivo.
NATACIÓN	Aumentar el bienestar físico mediante el ejercicio saludable

PROGRAMA DE GRUPO DE AYUDA MÚTUA (G.A.M)		
Descripción	Compartir experiencias está dentro de nuestra manera de relacionarnos como seres humanos. Cuando ponemos en común situaciones que nos ocurren con los otros, nos sentimos escuchados, entendidos e incluso arropados. Tener un espacio donde poder comunicar experiencias, ilusiones y dificultades puede resultar de gran ayuda. Existen muchos Grupos de Ayuda Mutua, según el colectivo al que vaya dirigido, en nuestro caso, somos personas con experiencia en salud mental, que nos encontramos cada 15 días para dialogar y apoyarnos en nuestras vivencias personales. El principio de horizontalidad es importante, no hay jerarquía y todas las opiniones tienen la misma validez, existe una persona que modera la sesión, con tal de respetar turnos de palabra y normas básicas, pero no la conduce o dirige.	
Perfil usuarios/as	Personas con un diagnóstico en salud mental	
Objetivos específicos	1) Compartir experiencias acerca su vivencia con un diagnóstico en salud mental 2) Ventilar emociones 3) Crear un grupo de apoyo donde se pueda desarrollar un vínculo afectivo	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	3	5
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Técnico de referencia	Sala con sillas
Actividades	Reuniones quincenales de 90 minutos donde se desarrolla el grupo	

PROGRAMA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	
Descripción	<p>Los jóvenes, aparte de tener el diagnóstico están en una etapa importante para solucionar los conflictos internos. Además, por la etapa del desarrollo en la que se encuentran, tienen un mejor pronóstico y una amplia posibilidad de afrontar con nuevos recursos, motivación e ideas que esbozan la recuperación.</p> <p>Por todo esto, consideramos que es muy importante tener un programa específico que apoye a los jóvenes en la recuperación de su proyecto de vida</p>
Perfil usuarios/as	Jóvenes (18-40 años) con diagnóstico en salud mental

Objetivos específicos	1) Adaptar los objetivos terapéuticos al momento vital en el que se encuentran 2) Acompañar, apoyar y fomentar un desarrollo de la enfermedad positivo 3) Fomentar las relaciones con otros jóvenes	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	2	11
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Psicóloga Psicólogo Trabajadora social Terapeuta ocupacional	Sala Ordenador Material fungible
Actividades	Según las necesidades de la persona y las actividades en las que se encuentren personas de su rango de edad	

PROGRAMA DE BIODANZA EN LA COMUNIDAD		
Descripción	<p>Biodanza acciona sobre las personas a nivel cognitivo, emocional y corporal utilizando como herramientas la música, el movimiento y las dinámicas grupales, con el fin de estimular diversos potenciales humanos, como por ejemplo, la vitalidad, la creatividad y la afectividad. En los grupos de biodanza se suele crear una red social y de apoyo, lo cual puede ser muy positivo para paliar el aislamiento social que caracteriza a la mayoría de personas con enfermedad mental grave.</p>	
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	3	0
Objetivos específicos	1) Potenciar la parte saludable de cada persona 2) Favorecer la integración afectivo-motora. 3) Mejorar la autoestima y la identidad. 4) Facilitar la expresión de emociones. 5) Aumentar niveles de alegría y vitalidad de los participantes. 6) Fortalecer la afectividad, los vínculos y la red de apoyo.	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	2 facilitadoras de biodanza	Sala diáfana Equipo de música Cojines Sillas Esterillas

Actividades	<p>Se realiza una sesión semanal de biodanza, los lunes de 10h a 12h en Benimaclet (Valencia)</p> <p>La sesión tiene una primera parte de expresión verbal, que dura aproximadamente 45 minutos donde las participantes pueden comentar sus impresiones de la sesión anterior; y además se explica brevemente la sesión que se va a realizar a continuación.</p> <p>La segunda parte de la sesión que dura aproximadamente una hora y 45 minutos es la parte donde se danza.</p> <p>La actividad de biodanza, se realiza en un grupo en la comunidad, que está abierto a que puedan participar también personas sin diagnóstico. Con el fin de que sea una actividad inclusiva.</p>
-------------	---

PROGRAMA DE SENDERISMO					
Descripción	<p>El senderismo aporta bienestar a través del ejercicio físico, la conexión con la naturaleza y el grupo. Además existen estudios que avalan el beneficio del senderismo y el contacto con la naturaleza para el cerebro: mejora la autoestima, aclara la mente, aumenta la creatividad, potencia la concentración, mejora la memoria y el humor.</p> <p>El grupo de senderismo de Nautae está dirigido a los usuarios de Nautae, pero está abierto a gente sin problemas de salud mental. De este modo, la actividad se convierte en un espacio normalizado.</p>				
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental interesadas en este programa				
Usuarios/as atendidos/as	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">MUJERES</td> <td style="width: 50%;">HOMBRES</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </table>	MUJERES	HOMBRES	1	2
MUJERES	HOMBRES				
1	2				
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aumentar el bienestar físico a través del ejercicio físico moderado. 2) Reducir el sedentarismo. 3) Potenciar el bienestar mental y emocional. 4) Facilitar la creación de una red social. 5) Disfrutar de una actividad de ocio en grupo. 				
Recursos	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">HUMANOS</td> <td style="width: 50%;">MATERIALES</td> </tr> <tr> <td>2 voluntarias</td> <td>Cada uno lleva lo que necesite para realizar la actividad</td> </tr> </table>	HUMANOS	MATERIALES	2 voluntarias	Cada uno lleva lo que necesite para realizar la actividad
HUMANOS	MATERIALES				
2 voluntarias	Cada uno lleva lo que necesite para realizar la actividad				
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una excursión mensual (sábado o domingo), a una zona de montaña cercana a Valencia. - Se elige una ruta de dificultad entre fácil y media. - La actividad está comprendida en el horario de 10h a 17h - Cada participante debe llevar su propia agua y comida. 				

PROGRAMA DE CANTO	
Descripción	La música es una herramienta muy potente y el canto nos ayuda a expresar emociones y aumentar los niveles de vitalidad. Además al realizarla en grupo, se crean vínculos con el resto de participantes.
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental interesadas en esta actividad
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES
	HOMBRES
	1 3
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aumentar el bienestar emocional 2) Crear una red de contactos con una afición en común 3) Facilitar la expresión de emociones 4) Aumentar el nivel de vitalidad. 5) Disfrutar de una actividad de ocio de manera grupal.
Recursos	HUMANOS
	MATERIALES
	2 voluntarias
	Una guitarra Listados con las letras de las canciones
Actividades	<p>Una vez por semana, se queda a cantar en el antiguo cauce del río, durante una hora.</p> <p>También se invita a que los participantes lleven comida para luego merendar juntos y compartir.</p> <p>Uno de los voluntarios sabe tocar la guitarra y lleva su propia guitarra.</p> <p>La actividad no son clases de canto; sino simplemente quedar para cantar y disfrutar del placer de cantar y de todos los beneficios de esta actividad.</p> <p>La actividad es el miércoles de 17h a 18h.</p>

GRUPO MULTIFAMILIAR	
Descripción	Grupo de varias familias conformadas tanto por la persona con diagnóstico en enfermedad mental como por sus familiares. El grupo es conducido por una psicóloga y una trabajadora social formadas en este ámbito. Es un espacio donde las familias encuentran soluciones escuchando a otras familias.
Perfil usuarios/as	Familiares y personas con problemas de salud mental interesadas en esta actividad.
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES
	HOMBRES
	6 8
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1) Facilitar la expresión de emociones 2) Crear un espacio seguro y de entendimiento 3) Compartir experiencias y dudas 4) Crear un vínculo entre personas en la misma situación

Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 psicóloga 1 trabajadora social	Sala Sillas
Actividades	Reunión quincenal donde están invitados todos los miembros de la familia y la actividad se realiza miércoles alternos de 19h a 21h. Se trata de crear un espacio de diálogo y aprendizaje conjunto, realizando la terapia entre todos.	

UN PATI PER A TOTES: INCLUSIÓ EN L'ÀMBIT EDUCATIU, SOCIAL I LABORAL		
Descripción	Proceso de intervención en el patio de un colegio, para generar un espacio más inclusivo. Se cuenta con la implicación de usuarios de Nautae, que serán contratados para llevar a cabo algunas tareas. Se trabaja la desestigmatización a través de la convivencia.	
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental que necesitan desarrollar algunas habilidades antes de acceder al mundo laboral	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	1	4
Objetivos específicos	1) Acercamiento al mundo laboral 2) Desarrollo de las habilidades sociolaborales 3) Crear un espacio de conocimiento mutuo	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 psicóloga 1 terapeuta ocupacional 3 voluntario/as	Espacio educativo Material fungible
Actividades	Compartir en el espacio común de un centro educativo actividades dirigidas a la reducción del estigma asociado a la enfermedad mental	

TEJIENDO VÍNCULOS		
Descripción	Programa de encuentro con el colectivo de salud mental para visibilizar la situación del colectivo.	
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental así como familiares, amigos y toda aquella persona sensibilizada con la enfermedad mental	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	3	0

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sensibilizar a la sociedad respecto a este colectivo 2) Favorecer la integración social 3) Dar visibilidad a una realidad y reducir el estigma asociado 4) Crear un espacio de convivencia 5) Aumentar niveles de alegría y vitalidad de los participantes. 6) Fortalecer los vínculos y la red de apoyo. 	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 terapeuta ocupacional 1 voluntario	No precisa
Actividades	Encuentros entre entidades con fines sensibilización a la sociedad sobre la problemática de salud mental	