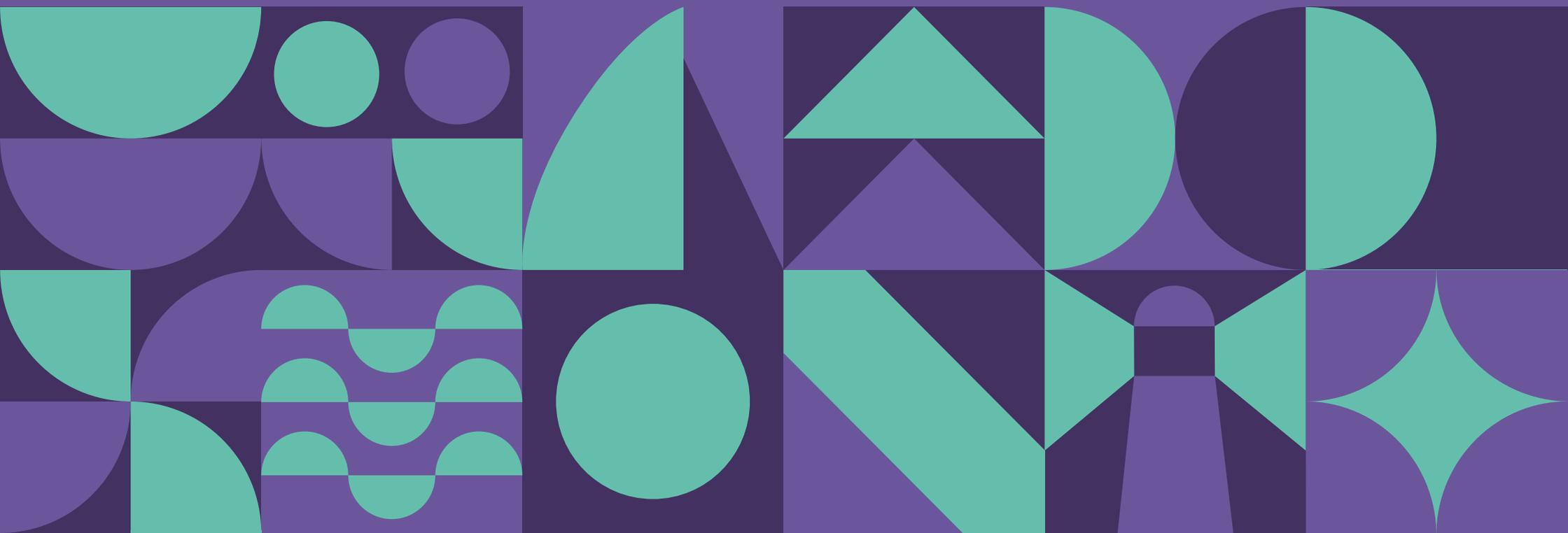


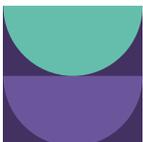


memoria anual 2023

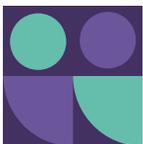




contenidos



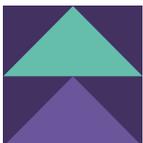
01. QUIÉNES SOMOS



02. QUÉ HACEMOS



03. CÓMO LO HACEMOS



**04. PARA QUIÉN LO HACEMOS,
A QUIÉN VA DIRIGIDO**



05. 2023 EN CIFRAS



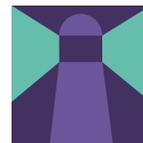
06. IMPACTO Y RESULTADOS



07. MEMORIA ECONÓMICA



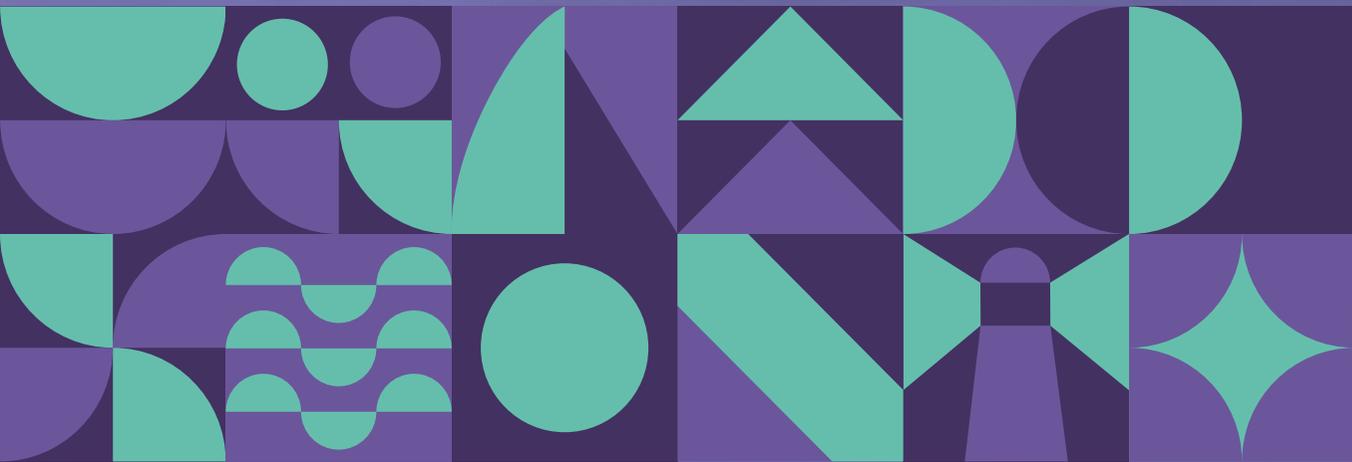
08. TRABAJO EN RED



09. DIFUSIÓN



10. REFLEXIÓN FINAL



01

QUIÉNES SOMOS





Nautae es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en 2018. Actualmente trabajamos con **40 familias atendidas, que integran a más de 120 personas** entre personas con problemas de salud mental y familiares.

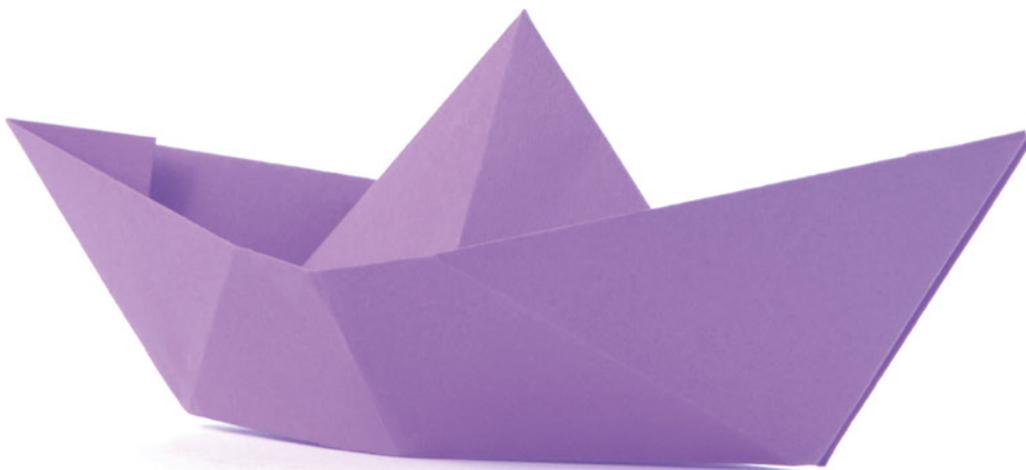
Dispone de sede social en Valencia y disfruta de la cesión de un local situado en:

 C/Reina 26 - 1º piso- puerta 2b (Cabañal)

Se encuentra inscrita en los siguientes registros:

- 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.

Acreditada y autorizada como **Servicio para la prestación de servicios de prevención de la situación de dependencia y promoción de la autonomía personal** según Resolución de la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de fecha 28 de septiembre de 2021 e inscrita a tal fin en el Registro General de los Titulares de Actividades, de Servicios y Centros de servicios sociales con el número 474.

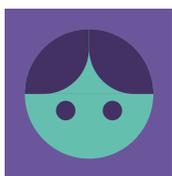




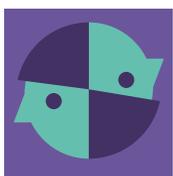
EQUIPO PROFESIONAL

Somos una asociación formada por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en salud mental que trabajamos desde un enfoque humanista.

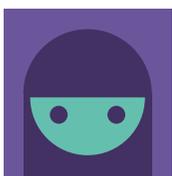
El equipo está formado por:



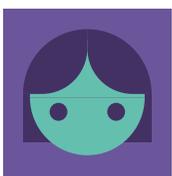
UN PSICÓLOGO



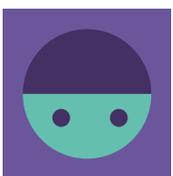
DOS TERAPEUTAS
OCUPACIONALES



UNA TRABAJADORA
SOCIAL

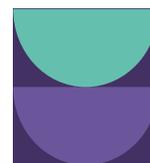


UNA INTEGRADORA
SOCIAL



UN ACOMPAÑANTE
EN APOYO MUTUO

Destacar como un valor decisivo de Nautae la experiencia del equipo técnico, tanto en el tercer sector como en el ámbito de la diversidad funcional y otros entornos sociosanitarios.



FILOSOFÍA DE LA ENTIDAD



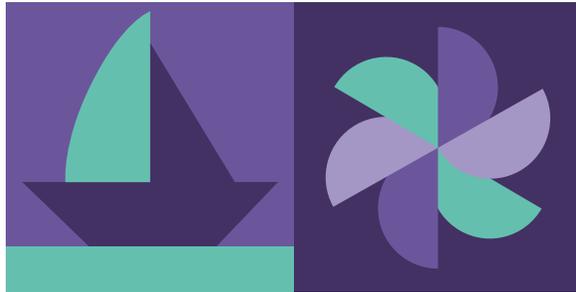
MISIÓN

Nautae se crea para dar respuesta a un vacío en la atención a las personas con problemas de salud mental grave.

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, comunitarias y de calidad.

Nuestro propósito es acompañarlas atendiendo sus necesidades de manera integral, promoviendo su empoderamiento, autodeterminación y toma de decisiones y prestándoles los apoyos necesarios para que desarrollen su proyecto de vida y alcancen sus objetivos vitales.

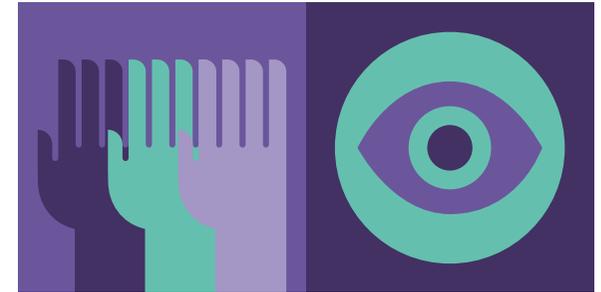
VISIÓN



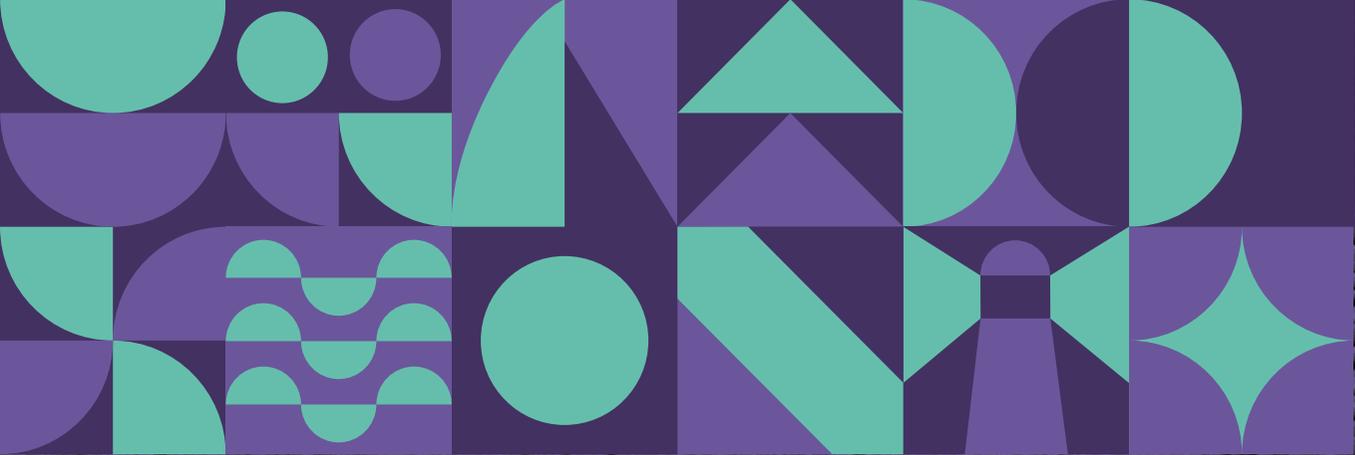
Nutae pretende ser una entidad fuerte y reconocida socialmente que, además de prestar servicios de apoyo y acompañamiento en el entorno comunitario a personas con problemas de salud mental grave y a sus familiares, influya socialmente para generar un cambio en el modo de entender la salud mental y los problemas asociados a ésta.

Nutae 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



Respeto, Empatía, Confianza, Apoyo, Autenticidad, Innovación Social, Cooperación, Equidad, Justicia Social, Autodeterminación.



02

QUÉ HACEMOS



SERVICIOS

ATENCIÓN INDIVIDUAL



Psicología



Terapia ocupacional



Integración social



Trabajo social



Acompañamiento
en apoyo mutuo



Acompañamiento
domiciliario y
comunitario



Clínica jurídica

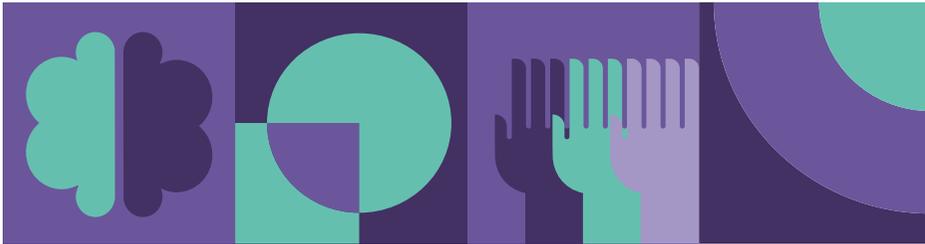


Atención familiar



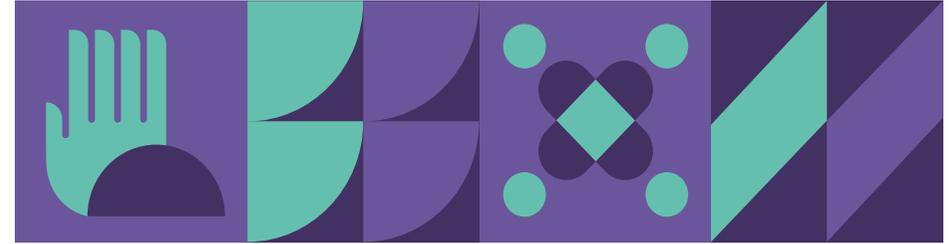
SERVICIOS

ATENCIÓN GRUPAL



GRUPO PSICOLÓGICO

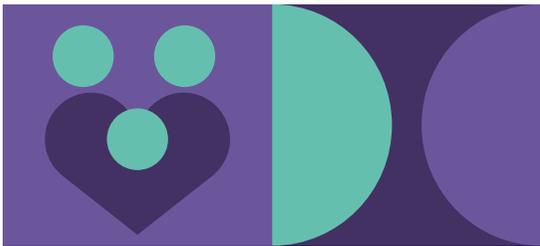
Entorno psicoterapéutico para el intercambio de experiencias y conocimientos, fomentando el apoyo mutuo y el crecimiento personal. A través de la interacción y la empatía dentro del grupo, los miembros pueden adquirir nuevas perspectivas, aprender estrategias de afrontamiento y encontrar alivio emocional. Es un espacio seguro y confidencial donde los participantes pueden compartir experiencias relacionadas con su salud mental que sienten que no pueden compartir en otros entornos o con otras personas. Ello les ayuda a fortalecerse, a aceptarse y a desarrollarse personalmente y a aprender de las experiencias de los demás.



GRUPO OCUPACIONAL

El grupo ocupacional trata de generar un contexto de posibilidades donde cada persona utiliza las que necesita en cada momento. Cada participante aprende sobre sí mismo y el entorno a través del hacer, a través de su propia experiencia y va transitando las distintas fases del cambio ocupacional.

Este grupo tiene dos líneas de trabajo. Por un lado, es un espacio donde cada miembro explora sus intereses ocupacionales y trabaja en su proyecto ocupacional y, por otro, se genera un sentido de pertenencia grupal y se facilitan las relaciones sociales.



GRUPO MULTIFAMILIAR (GMF)

Grupo de varias familias conformadas tanto por la persona con diagnóstico en enfermedad mental como por sus familiares. El grupo es conducido por dos profesionales formados en este ámbito. Es un espacio donde las familias encuentran soluciones pensando de manera conjunta.



GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM)

Las personas con problemas de salud mental se encuentran semanalmente para dialogar y apoyarse en sus vivencias personales. El principio de horizontalidad es importante, no hay jerarquía y todas las opiniones tienen la misma validez. Es una actividad autogestionada, facilitada por un acompañante en apoyo mutuo.



ESPAI OBERT

El grupo ocupacional trata de generar un contexto de posibilidades donde cada persona utiliza las que necesita en cada momento. Cada participante aprende sobre sí mismo y el entorno a través del hacer, a través de su propia experiencia y va transitando las distintas fases del cambio ocupacional. Este grupo tiene dos líneas de trabajo. Por un lado, es un espacio donde cada miembro explora sus intereses ocupacionales y trabaja en su proyecto ocupacional y, por otro, se genera un sentido de pertenencia grupal y se facilitan las relaciones sociales.



PROYECTOS

Salud mental comunitaria



Dirigido a: personas con problemas de salud mental grave, que necesitan aumentar su autonomía en el domicilio y participar de manera activa en la comunidad.



Objetivos:

- Aumentar la autonomía en la gestión de la propia vida.
- Mejorar el bienestar psicológico.
- Incrementar la participación en la comunidad.
- Ampliar la red social de apoyo.



Actividades:

- Grupo de terapia interfamiliar.
- Grupo psicológico.
- Espai Obert.
- Asesoramiento, orientación y apoyo social.
- Sesiones individuales de psicología, terapia ocupacional e integración social.
- Visitas domiciliarias.



Grado de implantación provincial

Las personas atendidas han sido procedentes de los siguientes municipios: Valencia, Alboraya y Torrente.

Programa de inclusión comunitaria para adultos jóvenes con problemas de salud mental



Dirigido a: jóvenes con problemas de salud mental que interfieren en la realización de su proyecto de vida.



Objetivos:

- Recuperar su proyecto de vida.
- Promover su inclusión formativa y laboral.
- Desarrollar una participación real y efectiva en la sociedad.
- Mejorar el clima familiar.



Actividades:

- Terapia psicológica individual.
- Terapia ocupacional.
- Integración social.
- Acompañamiento comunitario.
- Itinerarios de inserción formativa y laboral.
- Grupo de Ayuda Mutua.
- Grupo ocupacional.
- Atención familiar.



Grado de implantación provincial

Las personas atendidas han sido procedentes de los siguientes municipios: Valencia, Alboraya, Tavernes Blanques y Náquera.

Programa formativo



Dirigido a: personas usuarias de servicios y familias de Nautae, profesionales de otros recursos, personas voluntarias, personas de la sociedad.



Objetivos:

- Empoderar.
- Formar, orientar y apoyar.
- Sensibilizar.
- Divulgar metodologías innovadoras en salud mental.



Actividades:

- Ponencias de ponentes referentes en metodologías innovadoras de salud mental.
- Espacios de reflexión entre personas con problemas de salud mental, familiares y profesionales.



Grado de implantación provincial

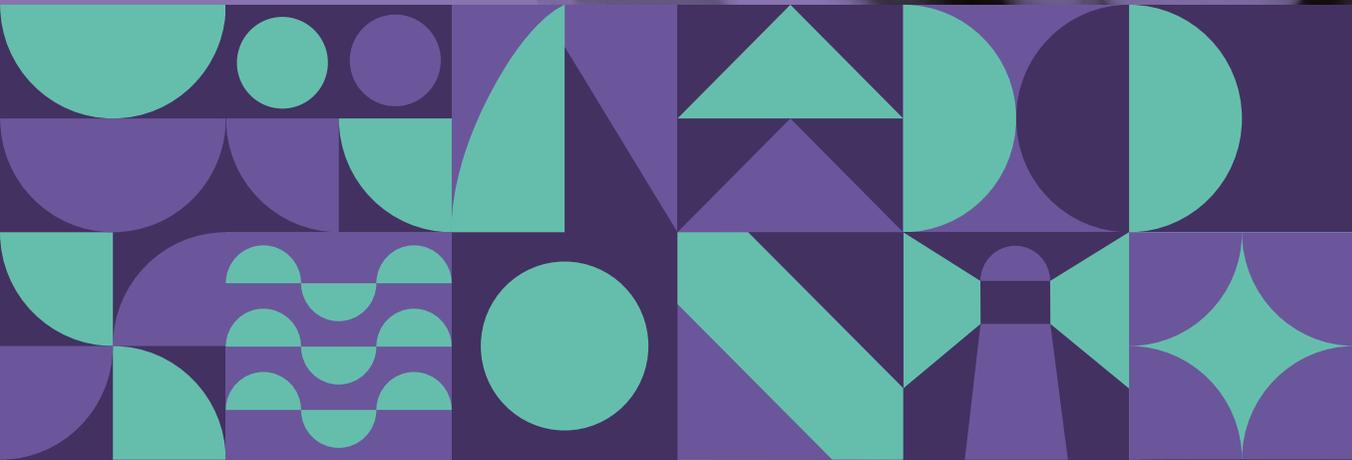
Las personas asistentes a este programa durante 2023 han procedido de los siguientes municipios pertenecientes a once comarcas de la provincia de Valencia:

Valencia, Burjassot, Moncada, Gandia, Albal, Torrente, Alfafar, Mislata, Utiel, Ademuz, La Pobla de Vallbona, Llíria, Bétera, Cheste, Gilet, Estivella, Sueca, La Alcuñia.

Además han asistido personas de Castelló de la Plana, de la provincia de Castellón y de Denia, de la provincia de Alicante.

Destacar que un alto porcentaje de asistentes han sido profesionales, por lo que el grado de implantación provincial en este programa es exponencial. Ya que no sólo se benefician los asistentes al programa sino todas las personas atendidas por dichos profesionales.





03

CÓMO LO HACEMOS



CÓMO LO HACEMOS

Nos basamos principalmente en los **cinco modelos de intervención** que describimos a continuación.



MODELO DE RECUPERACIÓN

Es un **enfoque centrado en la persona, basado en sus fortalezas** y en el **apoyo entre pares**, donde **la persona toma responsabilidad y dirige su propio proceso de recuperación**.



TRATAMIENTO ASERTIVO COMUNITARIO

Este modelo conceptualiza los términos que lo definen de la siguiente manera:

- **Tratamiento:** vehículo hacia la recuperación que **implica activamente al paciente y a su familia**.
- **Asertivo:** vinculación y mantenimiento activo de la **alianza terapéutica**.
- **Comunitario:** **trabajo en la comunidad**, con servicios normalizados.



MODELO DE OCUPACIÓN HUMANA

El modelo de terapia ocupacional considera al ser humano como un ser ocupacional y sostiene que la ocupación significativa es vital para el bienestar. Dentro de este marco, se desarrolló el **Proceso de Remotivación**, una herramienta para trabajar con personas con baja volición (motivación para actuar), que **evalúa la motivación y ofrece estrategias de intervención adaptadas**.



ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO

Es una práctica socio-comunitaria con funciones rehabilitadoras. Se lleva a cabo principalmente en el entorno natural. **El vínculo terapéutico se convierte en la herramienta** capaz de facilitar el tránsito hacia la vinculación con nuevas personas y con nuevos lugares.



DIÁLOGO ABIERTO

Es el modelo que ha logrado los **mejores resultados documentados en psicosis en el mundo occidental**.

Supone una forma de organizar los servicios psiquiátricos con el objetivo de ayudar al paciente durante una crisis con la máxima urgencia, trabajando en conjunto con la familia y otras partes de su red social. La idea central es que **todas las personas de la red pueden participar aportando su voz**. Hemos incorporado la herramienta del **“Diálogo de anticipación”** como parte del proceso de evaluación inicial.

Lo que nos hace diferentes



De manera comunitaria:

El casa, en los recursos de su barrio, en el bar de abajo o en cualquier otro espacio que sea relevante para la persona y en el que manifieste dificultades para su inclusión social, es nuestra misión fundamental y un valor irrenunciable.



Con la participación activa de la persona:

Existe un diálogo, una reciprocidad entre acompañante y persona acompañada. Es decir, el usuario o usuaria no tiene en ningún caso un papel pasivo respecto al profesional, el cual nunca impone la narrativa de lo que está pasando, así como tampoco qué se debe hacer, ni cómo hacerlo. Creemos firmemente en el potencial de cada persona.



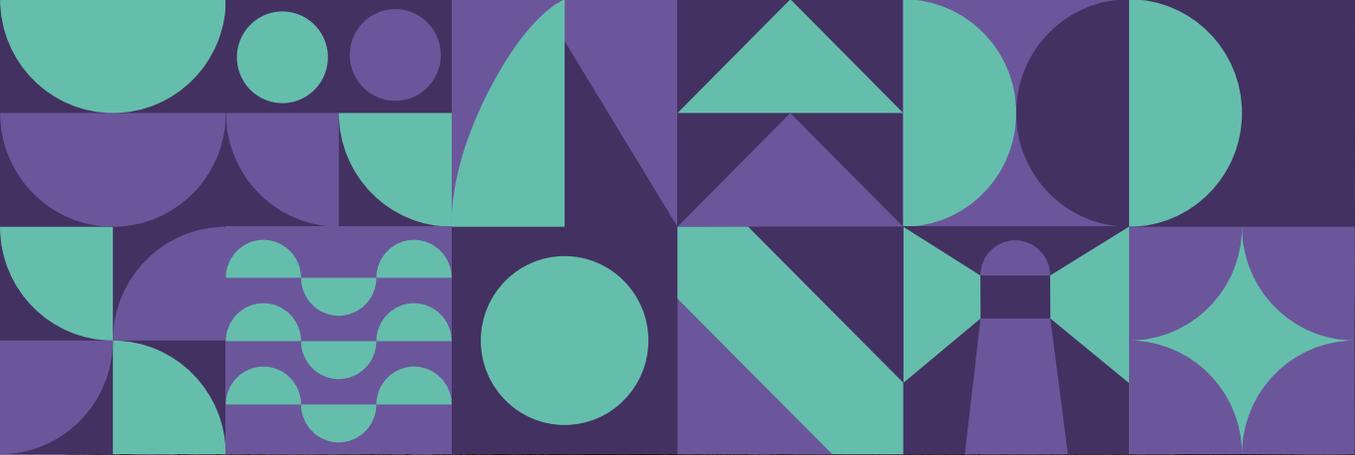
Desde la horizontalidad:

De igual a igual, sin jerarquías.



Con la participación de la familia:

Desde Nautae entendemos que el núcleo familiar es muy importante en la vida de cualquier persona. Es por ello que, desde la visión sistémica con la que trabajamos, entendemos que todas ellas son susceptibles de ser involucradas en el proceso terapéutico ya que en ellas está parte de la solución.



04

**PARA QUIÉN LO HACEMOS,
A QUIÉN VA DIRIGIDO**

PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Atendemos a cualquier persona con un problema de salud mental grave que impacte sustancialmente en su vida. En nuestra práctica diaria nos encontramos principalmente estos dos perfiles:



JÓVENES

PROYECTO DE VIDA

Personas adultas jóvenes en un rango de edad de entre 18 y 40 años con un problema de salud mental grave, que necesitan recuperar su proyecto de vida, sus relaciones sociales y retomar ocupaciones significativas, participando de manera activa en la comunidad.



ADULTOS

MANTENIMIENTO EN SU DOMICILIO Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

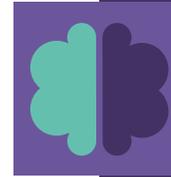
Personas adultas en las que la sintomatología negativa y el estigma de la enfermedad agravan el aislamiento y la soledad no deseada, por lo que hay que fomentar su participación comunitaria y, sobre todo, el mantenimiento en su entorno para evitar su derivación a un recurso residencial.

FAMILIAS

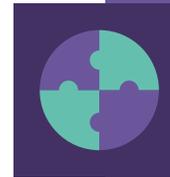
El concepto de familia no sólo abarca la familia biológica sino también a todas aquellas personas que comparten un vínculo emocional relevante con la persona usuaria. Es por ello que, ante una problemática de salud mental, necesitan toda la ayuda y apoyo que se les pueda prestar. Los familiares son quienes mejor conocen a la persona usuaria y están en el día a día por ello, entendemos que no solo deben estar presentes durante el proceso de intervención sino también que es imprescindible trabajar las relaciones familiares para un mayor bienestar de toda la familia.



CRITERIOS DE INCLUSIÓN



Criterios diagnósticos: personas que cumplen criterios CIE 10 de los siguientes diagnósticos: esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastorno obsesivo compulsivo.



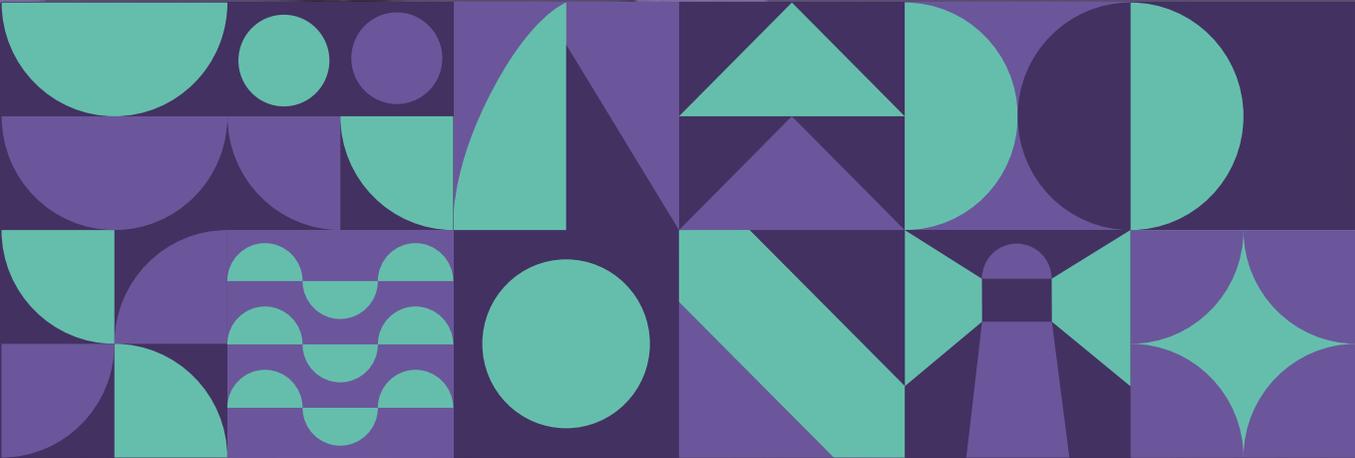
Necesidad de recuperar su proyecto de vida.



En situación de aislamiento o riesgo de padecerlo.



Con necesidad de llevar a cabo una ocupación significativa (formativa, laboral o de ocio).



05

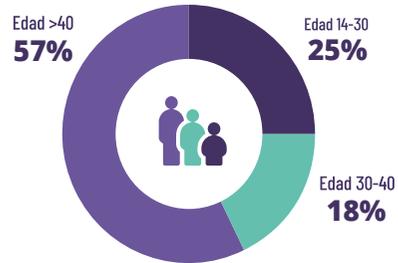
2023 EN CIFRAS



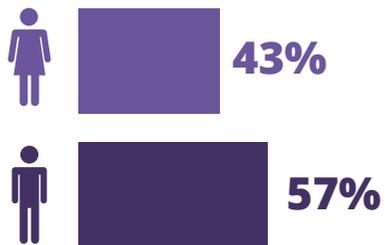
TOTAL 62

PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
De las cuales con 40 se ha realizado una intervención intensiva.

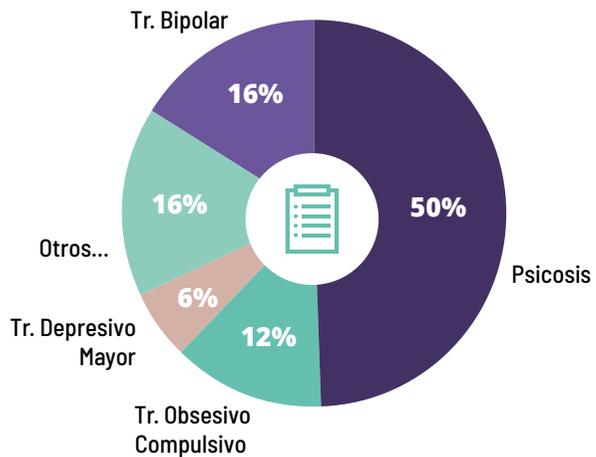
EDAD PERSONAS USUARIAS



GÉNERO PERSONAS USUARIAS



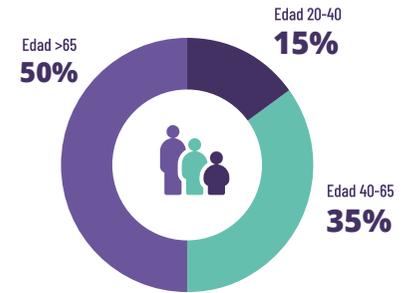
DIAGNÓSTICO PERSONAS USUARIAS



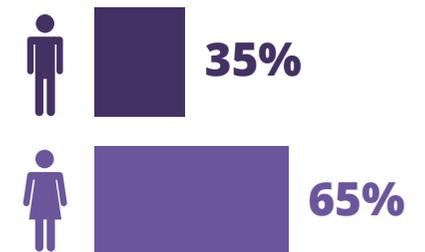
TOTAL 135

FAMILIARES
De los cuales hemos realizado una atención intensiva con 83 de ellos.

EDAD FAMILIARES



GÉNERO FAMILIARES



497

ATENCIÓNES INDIVIDUALES EN SEDE



268

ATENCIÓNES INDIVIDUALES EN COMUNIDAD



233

ATENCIÓNES FAMILIARES



125

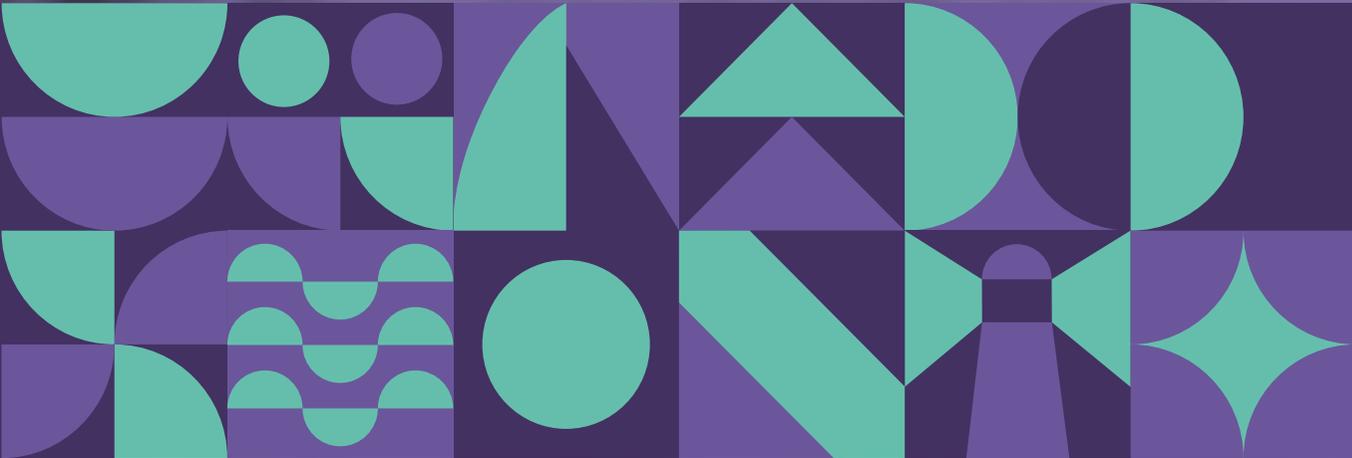
ATENCIÓNES GRUPALES



137

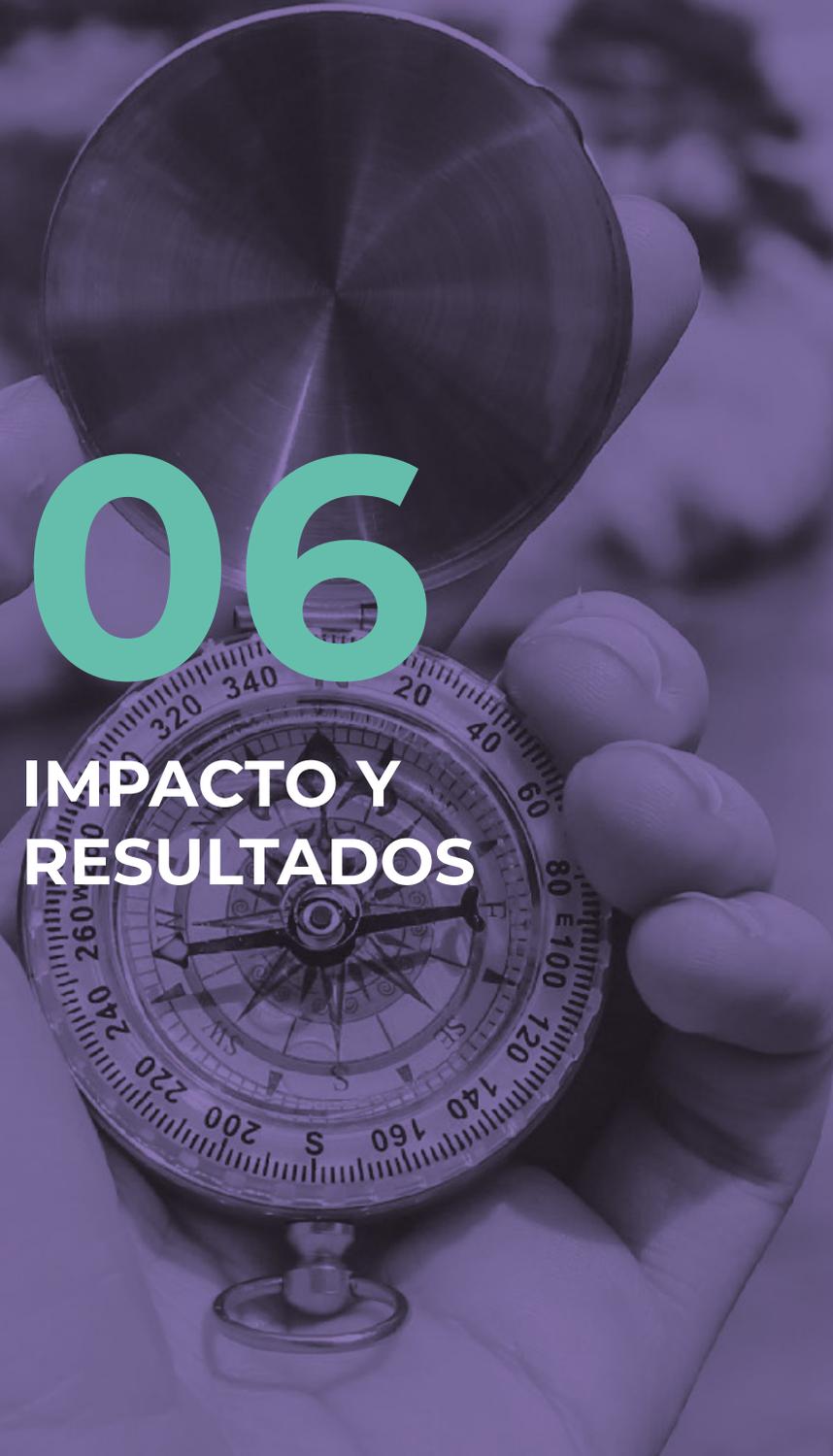
NÚMERO DE COORDINACIONES





06

IMPACTO Y
RESULTADOS



GRADO DE SATISFACCIÓN

Destacamos que en 2023:



El 100% de las personas beneficiarias calificó como muy buena la atención recibida.



El 95% alta satisfacción con el programa.



El 83% consideró que nuestro programa le ayudó a resolver sus problemas.



El 100% afirmó que recomendaría el programa a amigos/ familiares.

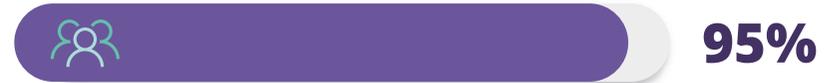


100 % dijo que de necesitar ayuda nuevamente acudiría a NAUTAE.

RESULTADOS



El 63% de las personas que tenían algún tipo de conducta autolesiva o de consumo de sustancias han disminuido su conducta.



95% personas que han disminuido sus ingresos hospitalarios en psiquiatría desde el comienzo de la intervención.



Un 100% de las personas atendidas han iniciado una actividad de ocio.



El 98% de las personas salen más de casa que al inicio de la intervención.



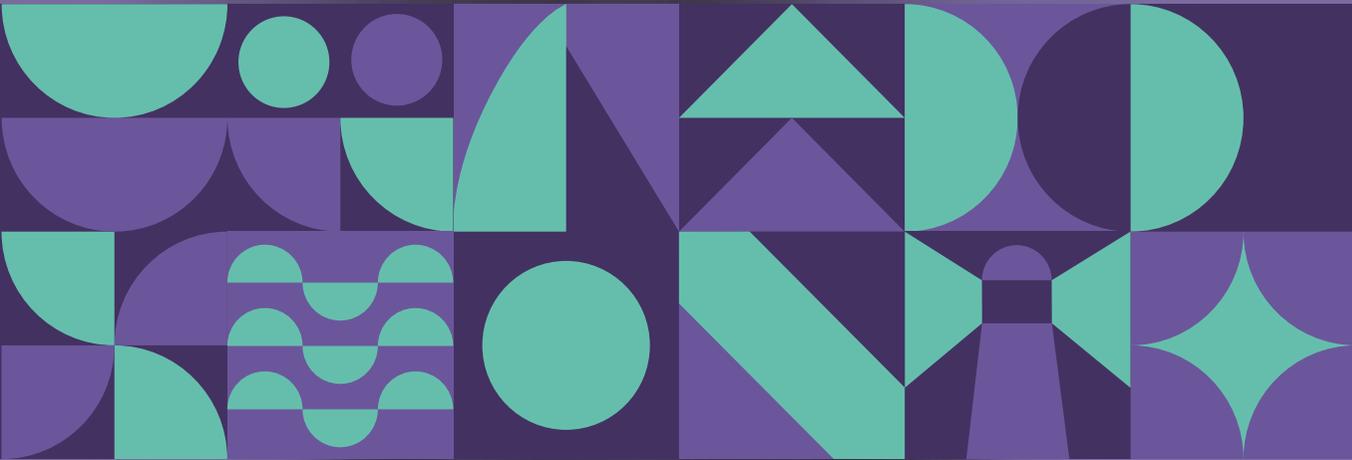
Un 100% de las personas usuarias han ampliado su red social más allá del contacto mantenido con los y las profesionales de Nautae.



El 86% de personas usuarias refieren disminución en la conflictividad familiar.



El 100% de familiares se sienten mejor informados sobre prestaciones, recursos y ayudas.

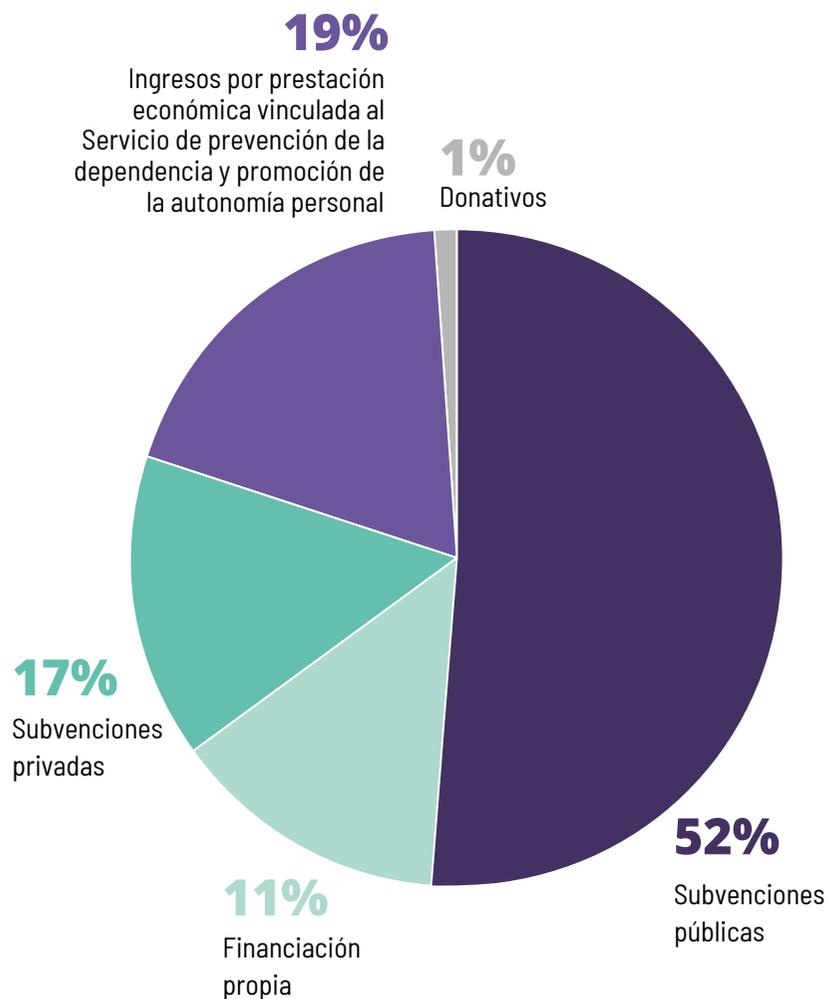


07

MEMORIA
ECONÓMICA



FUENTES DE FINANCIACIÓN



SUBVENCIONES CONCEDIDAS EN 2023

VICEPRESIDENCIA Y CONSELLERIA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS.

Subvenciones para el desarrollo de programas y servicios de promoción de autonomía de personas con diversidad funcional convocadas para el ejercicio 2023.

67.205,71€

AYUNTAMIENTO DE VALENCIA.

Subvenciones para el desarrollo de proyectos de intervención en el ámbito de la acción social en el municipio de València para el año 2023.

13.402 €

VICEPRESIDENCIA Y CONSELLERIA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS.

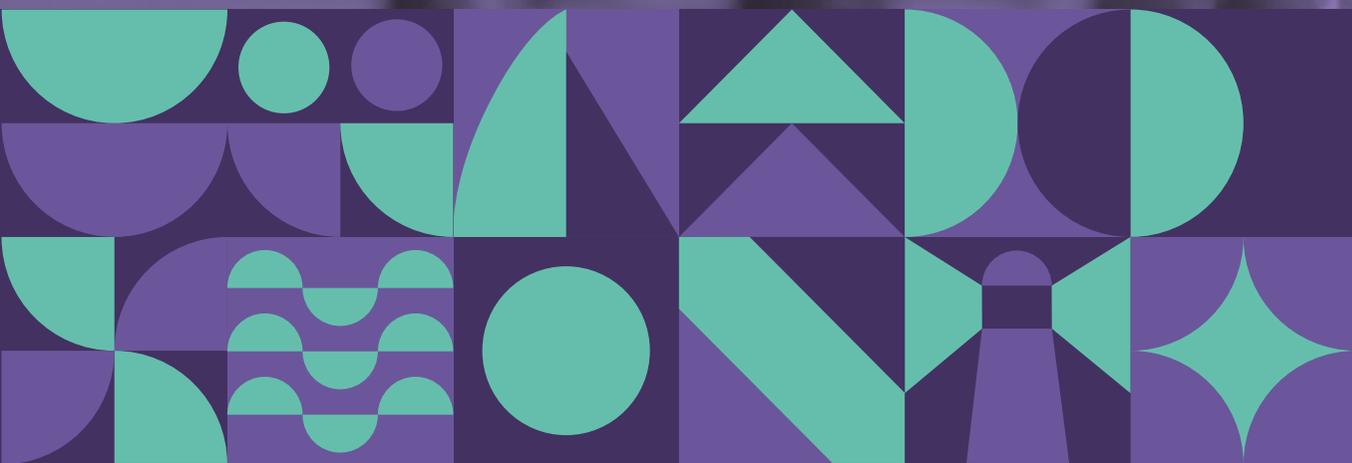
Subvenciones para realizar proyectos de vida independiente a través de itinerarios individualizados para personas con discapacidad convocadas para el ejercicio 2023.

14.000€

FUNDACIÓN LA CAIXA.

Programa de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales de la Fundación "La Caixa", Convocatoria Comunitat Valenciana 2023.

30.000 €



08

TRABAJO EN
RED

ENTIDADES COFINANCIADORAS

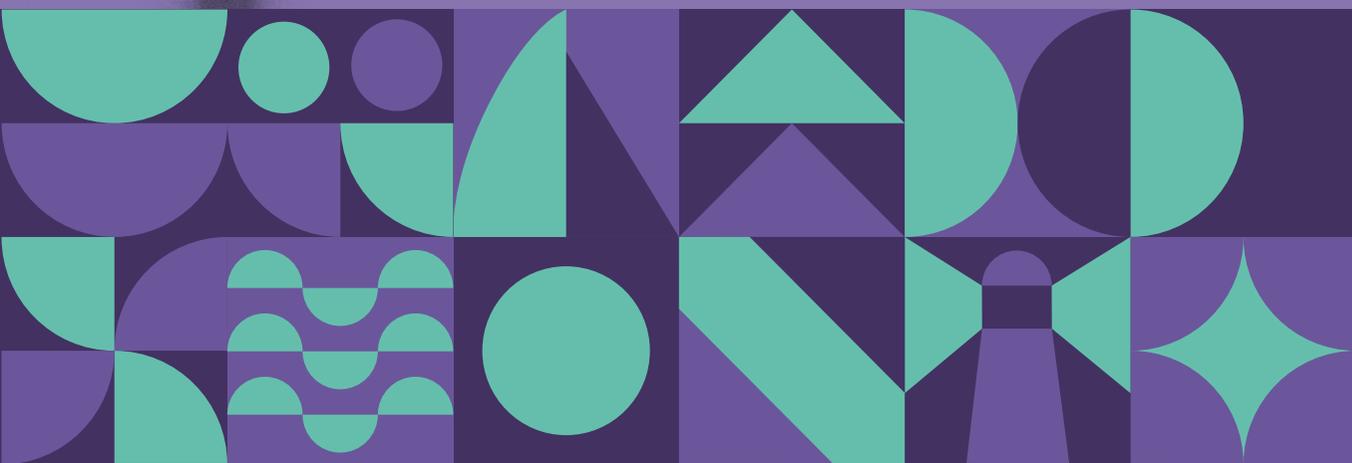


ENTIDADES COLABORADORAS



PLATAFORMAS DE TRABAJO COLABORATIVO A LAS QUE PERTENECE NAUTAE

- Red de salud mental del Marítimo.
- Red de salud mental del Hospital General.
- Red de entidades del barrio de Torrefiel.
- Plataforma de salud mental: Tejiendo Vínculos.
- Plataforma del Voluntariado de la Comunidad Valenciana.
- Xarxa Cuide.



09

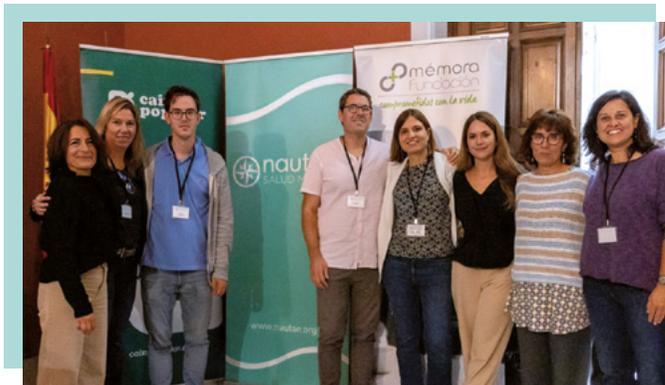
DIFUSIÓN

JORNADA DIVULGATIVA POR EL 5º ANIVERSARIO DE NAUTAE-SALUD MENTAL

El 27 de octubre de 2023 celebramos el 5º aniversario de Nautae-salud mental con unas jornadas sobre jóvenes y comunidad en las que pudimos escuchar ponencias muy inspiradoras y también compartir conocimiento y experiencias para seguir pensando qué es lo más útil en la intervención en salud mental.

Gracias a @Xaro Escrig Llinares por acompañarnos en la mesa inaugural, a Silvia Parrabera por transmitirnos que el Diálogo Abierto también se puede hacer aquí y a Cristina Páez y Marina Montasell de Fundació Salut Mental Catalunya por contarnos su programa Xarxa Joves de atención a jóvenes en la comunidad.

Y por supuesto gracias a todas las personas asistentes, por acompañarnos en un día tan especial y por compartir nuestra misión de dar una atención digna y de calidad en salud mental.



27 OCTUBRE/9:00-13:00

CÓMO HACER MÁS ÚTIL LA INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL: JÓVENES Y COMUNIDAD

PROGRAMA

9:00 RECEPCIÓN DE ASISTENTES
9:30 MESA INAUGURAL

- D.ª **Beatriz Simón Castelletts**. Directora General de Dependencia y de las Personas Mayores.
- D.ª **María del Rosario Escrig Llinares**. Directora General de Innovación e Inclusión Educativa.
- D.ª **Begoña Tomás**. Coordinadora de Nautae-salud mental.

10:00 "PROGRAMA XARXA JOVES: ACOMPAÑANDO PROYECTOS DE VIDA"

- D.ª **Cristina Páez**. Directora de la Fundació Salut Mental Catalunya.
- D.ª **Marina Montasell**. Responsable del programa Xarxa Joves de Barcelona.

10:30 "LA UAT: UNA UNIDAD DE DIÁLOGO ABIERTO PARA LA ATENCIÓN DE JÓVENES CON PRIMERAS EXPERIENCIAS DE PSICOSIS"

- D.ª **Silvia Parrabera**. Experta en Psicología Clínica y Facilitadora de Diálogo Abierto.

11:00 PAUSA
11:30 "INTERVENCIÓN COMUNITARIA: DONDE LA VIDA OCURRE"

- D. **Eloy del Teso**. Psicólogo de Nautae-salud mental.
- D.ª **Raquel Fernández**. Integradora social de Nautae-salud mental.

12:00 ESPACIO DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO
12:45 CLAUSURA

- D.ª **Begoña Tomás**. Coordinadora de Nautae-salud mental.

13:00 VINO DE HONOR

5º ANIVERSARIO
nautae
SALUD MENTAL

LUGAR

- Escuela Valenciana de Estudios de la Salud (EVES)
C/Juan de Garay, 21
Valencia

DIRIGIDO A

- Profesionales
- Personas con problemática de salud mental
- Familiares

INSCRIPCIÓN GRATUITA
PLAZAS LIMITADAS
Inscríbete pulsando aquí

COLABORA:

caixa popular **EVES** **mémora** **Fundació Salut Mental Catalunya**

Cartel Jornadas divulgativa por el 5º Aniversario de Nautae.



NEWSLETTER

NEWS ENERO 2023
Boletín mensual por correo electrónico para las personas inscritas

¡ARRANCANDO EL AÑO!
¡Pues aquí tenemos 2023 y nuestra Newsletter con toda la actualidad de Nautae! ¡Nos acompañas en esta nueva cobertura de 12 meses y 365 días?

¿CONOCES LA CLÍNICA JURÍDICA?
El pasado mes de octubre, Nautae firmó un convenio de colaboración con la Universidad Europea de Valencia. Puedes hacer uso de este servicio exclusivo enviando un mail a info@nautae.org

BARBARA, NUESTRA TRABAJADORA SOCIAL, SE OCUPARÁ DE Darte curso a tu soledad. Recuerda que este servicio presta una orientación a tus dudas, no es una respuesta vinculante.

Levante
NAUTAE, LA CAIXA Y EL LEVANTE-EMV
"Tenemos un gran reto por delante: ayudar a la población más joven a retomar su proyecto de vida. Gracias a Fundación 'La Caixa' esto está siendo posible. Pero las buenas noticias no quedan ahí, porque el periódico Levante-EMV se hizo eco tanto en su edición digital como impresa de este noticia, el 13 de enero de 2023. Puedes ver la noticia clickeando aquí."

RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES
<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>
<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>

FEBRERO - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL
Boletín mensual para las personas inscritas

¡NUEVA IMAGEN!

RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES
<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>
<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>

¡Por qué evolucionar es muy importante, aquí tenéis nuestro nuevo formato, pero con un contenido igual de interesante!

MARZO - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL
Boletín mensual para las personas inscritas

¡EXTRA, EXTRA! ¡MÁS INFORMACIÓN IMPORTANTE DE NAUTAE!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES
<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>
<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>

Aquí tenéis la nueva Newsletter, que se compone de una sección de noticias, un documento de interés y la presentación de un recurso de nautae. ¡Recordar que todos los links funcionan clickeando sobre ellos!

JUNIO - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL
Boletín mensual para las personas inscritas

¡CON MUCHO ORGULLO!

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 LGBTQI+ 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.

NEWSLETTER NAUTAE
Boletín mensual para personas inscritas
Julio 2023

¡A descansar!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES
<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>
<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>

ABRIL - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

EN ABRIL, ¿NAUTAE?... ¡SÍ!!!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

Dice el refrán que abril es un mes de aguas (aunque ciertamente, este año la primavera nos ha dejado un mes radiante). Desde Nautae tenemos que decir, que también ha sido nuestro mes, ¡no hemos parado! Como siempre, esperamos que disfrutéis del nuevo boletín.



MAYO - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

¡CUMPLEAÑOS FELIZ!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

¡Que especial es este boletín para NAUTAE! ¡Estamos cumpliendo años! Y es un placer poder haceros este anuncio a través de este nuevo boletín del mes de mayo. Como de costumbre, encontraréis noticias de la entidad e información de interés.



SEPTIEMBRE - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

¡VOLVEMOS A LA CARGA!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

NAUTAE vuelve con más ilusión que nunca! Esperamos que todas las personas inscritas hayáis pasado un feliz verano y que tengáis las mismas ganas que nosotras de encontrarnos en este espacio donde compartimos experiencias y nos acompañamos.



NOVIEMBRE Y DICIEMBRE - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

¡ACABAMOS EL AÑO!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

Parece increíble pero 2023 está llegando a su fin. En este boletín, que abarca los meses de noviembre y diciembre, os traemos un contenido variado y especial para celebrar esta etapa de 12 meses y poder empezar la siguiente de la mejor forma posible. Esperamos que disfrutéis del contenido.



OCTUBRE - 2023

NEWSLETTER NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

JORNADAS DE NAUTAE



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

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

Este nuevo boletín viene marcado por la celebración de nuestra jornada, el pasado 27 de octubre. Un día muy especial para todo el equipo de NAUTAE, con unas ponentes de referencia y una gran afluencia de público. Esperamos poder seguir celebrando más jornadas como estas.



10

REFLEXIÓN FINAL

REFLEXIÓN FINAL

He pasado mucho tiempo pensando sobre qué es lo que “ayuda” en la situación en la que estoy, tras el traumatismo craneoencefálico. ¿Por qué algunas personas pueden llegar a mí y otras no? [...] En otras palabras, ¿qué funciona? ¿qué cura? ¿qué ayuda?

Descubrí que el poder está en el fondo de vivir con una lesión y el poder está en el fondo de mejorar. Muchos no pensamos en nosotros como alguien que tiene poder. Es solo una palabra, no algo que poseemos ni en lo que pensamos demasiado. No obstante, el poder es la capacidad de hacer que las cosas sucedan.

Cuando me encontraba en mi estado de mayor depresión, sentía que todos eran más poderosos que yo; desde la secretaria de la consulta médica que debía tocar el botón del ascensor correcto por mí, hasta el taxista en el que debía confiar para que me devolviera el cambio correcto porque yo no podía contar [...] Era una lista muy larga y yo estaba en la parte más baja. Tenía que depender de todos.

Debido a problemas de poder (quién lo tiene, quién lo desea, quién lo necesita, quién puede compartirlo), pienso que es importante analizar por qué trabajas en una de las profesiones de la salud. Formúlate preguntas fuertes y contéstalas. Preguntas como “¿qué obtengo de este trabajo?” “¿cómo me hace sentir esta situación sobre mí persona?” “¿necesito tener las cosas en blanco y negro o puedo soportar la incertidumbre de todas las sombras grises con que la enfermedad y la pena se nos presentan?” “¿puedo confiar en las personas, aunque estén disminuidas, para saber qué es lo mejor para ellas?”.

De modo que las preguntas que te hago son estas: “¿puedes pasar el poder a otra persona?” “¿puedes honrar sus propios deseos, sueños y capacidades?” “¿puedes estar tan interesado en sus capacidades como lo estás en sus discapacidades?” “¿puedes darles los instrumentos para que encaucen de nuevo su vida?” “¿y prestar atención a las personas? ¿escuchar lo que te están contando? Creo que somos mucho más sabios de lo que creemos.

De modo que te estoy diciendo que las dos cosas más importantes que puedes hacer como profesional de terapia ocupacional son escuchar y capacitar. Las personas que más me ayudaron hicieron ambas cosas.

**Extracto de “El libro de las penas, el libro de los sueños”
de Mary Feldhaus-Weber.**

Plantearme y responder estas preguntas en el ámbito de la salud mental,
me llevó a impulsar Nautae-salud mental.

Begoña Tomás

