



**MEMORIA 2018**  
**PROYECTO 2019**

# MEMORIA 2018

## 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

### **Junta directiva**

Carmen Tomás Valls – presidenta  
Ramón Rafael Tomás Braulio – secretario  
Begoña Tomás Tomás – tesorera

**Número de socios:** 16

**Número de voluntarios:** 4

**Número de trabajadores:** 3

- Perteneciente a la red de salud mental del marítimo.
- Miembro de la plataforma de salud mental: tejiendo vínculos
- Inscrita en la sección cuarta del Registro Autonómico de Asociaciones de la Comunidad Valenciana como Entidad de Voluntariado.

## 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

Humanos	Materiales
Profesionales: 1 psicóloga 1 terapeuta ocupacional 1 musicoterapeuta  Voluntariado:  4 voluntarios	Material de papelería: folios, lápices, bolígrafos etc.  Fotocopias  Ordenador  Impresora

## 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 la contratación de programas.
- c) Donaciones de personas externas a la asociación que quieren colaborar con la misma.

## ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2018

AÑO 2018	
PROGRAMAS	OBJETIVO GENERAL
INTERVENCION PSICOLÓGICA	Atención psicológica individualizada de la persona que tiene un sufrimiento psíquico
TERAPIA OCUPACIONAL	Fomentar el desarrollo de una ocupación significativa
INTERVENCIÓN FAMILIAR	Atención psicológica del núcleo familiar
BIODANZA	Aumentar el bienestar físico y emocional

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA		
Descripción	A través de la intervención terapéutica individualizada, nuestra finalidad es reducir el impacto que tienen las dificultades asociadas al trastorno, mejorar el autoconcepto y ayudar a la persona a retomar el control de su vida. También, proporcionarle estrategias de afrontamiento que actúen como factores de protección y funcionar como guía en su proceso de recuperación.	
Perfil usuarios/as	Los usuarios que se benefician de este programa son personas con un diagnóstico en salud mental, en concreto, aquellos que se engloben principalmente dentro de Trastornos Mentales Graves como esquizofrenia, bipolar, esquizoafectivo, trastorno límite de la personalidad o depresión mayor.	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	1	0
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reducir el impacto que tienen las dificultades asociadas al trastorno</li> <li>2) Mejorar el autoconcepto</li> <li>3) Ayudar a la persona a retomar el control de su vida</li> <li>4) Acompañar a la persona en el desarrollo de la enfermedad y los problemas que le puedan ir surgiendo</li> <li>5) Fomentar la recuperación</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 Psicóloga	Despacho Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones de psicología individuales - 1h de duración	

PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL	
Descripción	Actualmente el problema principal de las personas con trastorno mental grave, en nuestra sociedad, no es tanto la sintomatología positiva de la enfermedad, que generalmente suele estar estable con los fármacos, sino la sintomatología negativa, su baja motivación que repercute en que tienen una gran cantidad de tiempo libre, sin roles ocupacionales ni ocupaciones significativas. Existen usuarios/as que debido a su baja motivación para actuar

	pasan la mayor parte del día en casa, sin hacer nada que les beneficie. Esto les produce malestar y aislamiento social.	
Perfil usuarios/as	Personas con trastorno mental grave que no tienen ninguna ocupación significativa en su día a día y/o que además se encuentran aisladas socialmente.	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	1	3
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aumentar su motivación interna para actuar.</li> <li>2) Fomentar el empoderamiento de esas personas.</li> <li>3) Aumentar el sentido de importancia personal y el sentido de capacidad.</li> <li>4) Desarrollar un sentido de responsabilidad, en proyectos personales y colectivos.</li> <li>5) Facilitar el desarrollo de su sentido de pertenencia social.</li> <li>6) Aumentar su autonomía personal y social.</li> <li>7) Que consigan realizar una ocupación significativa en su vida cotidiana.</li> <li>8) Aumentar su red social de apoyo.</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 Terapeuta ocupacional	Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones individuales de terapia ocupacional (Proceso de Remotivación) con los/las usuarios/as - 1 hora de duración	

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FAMILIAR		
Descripción	A través de la intervención terapéutica con las familias se trabaja con todos los miembros del núcleo familiar para que trabajen en conjunto en el proceso de recuperación.	
Perfil usuarios/as	El propio usuario y los familiares que conforman el núcleo familiar de la persona con un diagnóstico en salud mental.	
Familias atendidas	3 familias	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Recibir asesoramiento y apoyo en el proceso de la enfermedad</li> <li>2) Formar parte activa de la recuperación del familiar</li> <li>3) Tomar decisiones conjuntas respecto a los objetivos de la terapia con su familiar</li> <li>4) Ser partícipes de la recuperación de la persona afectada</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 Psicóloga	Despacho Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones de psicología familiares – 1 hora	

PROGRAMA DE BIODANZA EN LA COMUNIDAD		
Descripción	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.	
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> <p>El 30 de Septiembre de 2018 se realizó una sesión abierta de biodanza en la plaza de Benimaclet, dentro de unas jornadas de salud comunitaria, organizadas por la Asociación de Imagen Experimental.</p>	

PROGRAMA DE BIODANZA EN EL HOSPITAL DE GANDÍA		
Descripción	Biodanza se suma al campo de la salud como un sistema Educativo - Terapéutico. Además de sus aportes teóricos, incluye el “cómo hacer”, es decir, el instrumento metodológico vivencial para concretar los objetivos formulados en acciones de promoción, prevención y recuperación de la salud. Así mismo, en el caso de pacientes diagnosticados, ayuda en el proceso de aceptación de la enfermedad y sus limitaciones, permite el reconocimiento vivencial de posibilidades, promueve un comportamiento proactivo en tratamientos pertinentes, facilita el descubrimiento de nuevas capacidades de la persona, la autorregulación y cambios en los estilos de vida.	
Perfil usuarios/as	Pacientes en proceso de recuperación, familiares y personal sanitario del Hospital Francisc de Borja, de Gandía (Valencia).	
Usuarios/as atendidos/as	MUJERES	HOMBRES
	3	8
Objetivos específicos	1) Potenciar la parte saludable de cada persona. 2) Favorecer la integración motora 3) Estimular el valor del auto-cuidado. 4) Mejorar la autoestima y la identidad. 5) Facilitar la expresión de emociones. 6) Aumentar niveles de alegría y vitalidad de los participantes. 7) Fortalecer la afectividad, los vínculos y la red de apoyo social.	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	2 facilitadoras de biodanza	Sala cedida en el Centro Social de Benipeixcar (Gandía). Equipo de música Sillas Material fungible
Actividades	6 sesiones de 2 horas de duración cada una, con periodicidad semanal. Los viernes de 17h a 19h Fecha de inicio: 27 abril 2018 Fecha de finalización: 1 junio 2018	

# MEMORIA ECONÓMICA

<b>INGRESOS</b>	
<b>PROGRAMAS CONTRATADOS</b>	
- Taller de biodanza en el Hospital de Gandía	840,00
- Sesión de biodanza comunitaria	55,00
	<b>TOTAL: 895,00</b>
<b>SUBVENCIONES</b>	
	<b>TOTAL: 0,00</b>
<b>CUOTAS SOCIOS (5€/mes)</b>	
1 x 8 meses	40,00
2 x 5 meses	50,00
12 x 4 meses	240,00
1 x 1 mes	5,00
	<b>TOTAL: 335,00</b>
<b>DONATIVOS</b>	
7 de noviembre	40,00
5 de diciembre	20,00
	<b>TOTAL: 60,00</b>
<b>TOTAL INGRESOS: 1290,00</b>	
<b>GASTOS</b>	
Gestoría	145,20
Material fungible	54,72
Calendarios	146,11
Placa metacrilato	36,00
Sello asociación	26,22
Dominio de la web – OVH	14,35
Web - WIX	119,79
Imprenta: trípticos y carteles	142,00
Gastos personal	390,00
<b>TOTAL GASTOS: 1267,08</b>	

# PROYECTO-2019

AÑO 2019	
PROGRAMAS	OBJETIVO GENERAL
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	Atención psicológica individualizada de la persona que tiene un sufrimiento psíquico
TERAPIA OCUPACIONAL	Fomentar el desarrollo de una ocupación significativa
INTERVENCIÓN FAMILIAR	Atención psicológica del núcleo familiar
MUSICOTERAPIA	Utilizar la música como medio para alcanzar objetivos terapéuticos en los niveles bio-psico-social de los y las usuarios/as.
PRIMERAS CRISIS	Atención psicológica en el momento en el que ocurre una primera crisis
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
PINTURA	Fomentar el bienestar emocional y mental
CANTO	Utilizar la música como vía de expresión

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	
Descripción	A través de la intervención terapéutica individualizada, nuestra finalidad es reducir el impacto que tienen las dificultades asociadas al trastorno, mejorar el autoconcepto y ayudar a la persona a retomar el control de su vida. También, proporcionarle estrategias de afrontamiento que actúen como factores de protección y funcionar como guía en su proceso de recuperación.
Perfil usuarios/as	Los usuarios que se benefician de este programa son personas con un diagnóstico en salud mental, en concreto, aquellos que se engloben principalmente dentro de Trastornos Mentales Graves como esquizofrenia, bipolar, esquizoafectivo, trastorno límite de la personalidad o depresión mayor.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reducir el impacto que tienen las dificultades asociadas al trastorno</li> <li>2) Mejorar el autoconcepto</li> <li>3) Ayudar a la persona a retomar el control de su vida</li> <li>4) Acompañar a la persona en el desarrollo de la enfermedad y los problemas que le puedan ir surgiendo</li> <li>5) Fomentar la recuperación</li> </ol>
Recursos	HUMANOS
	MATERIALES
	1 Psicóloga
	Despacho Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones de psicología individuales - 1h de duración

PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL		
Descripción	Actualmente el problema principal de las personas con trastorno mental grave, en nuestra sociedad, no es tanto la sintomatología positiva de la enfermedad, que generalmente suele estar estable con los fármacos, sino la sintomatología negativa, su baja motivación que repercute en que tienen una gran cantidad de tiempo libre, sin roles ocupacionales ni ocupaciones significativas. Existen usuarios/as que debido a su baja motivación para actuar pasan la mayor parte del día en casa, sin hacer nada que les beneficie. Esto les produce malestar y aislamiento social.	
Perfil usuarios/as	Personas con trastorno mental grave que no tienen ninguna ocupación significativa en su día a día y/o que además se encuentran aisladas socialmente.	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aumentar su motivación interna para actuar.</li> <li>2) Fomentar el empoderamiento de esas personas.</li> <li>3) Aumentar el sentido de importancia personal y el sentido de capacidad.</li> <li>4) Desarrollar un sentido de responsabilidad, en proyectos personales y colectivos.</li> <li>5) Facilitar el desarrollo de su sentido de pertenencia social.</li> <li>6) Aumentar su autonomía personal y social.</li> <li>7) Que consigan realizar una ocupación significativa en su vida cotidiana.</li> <li>8) Aumentar su red social de apoyo.</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 Terapeuta ocupacional	Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones individuales de terapia ocupacional (Proceso de Remotivación) con los/las usuarios/as - 1 hora de duración	

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FAMILIAR	
Descripción	A través de la intervención terapéutica con las familias se trabaja con todos los miembros del núcleo familiar para que trabajen en conjunto en el proceso de recuperación.
Perfil usuarios/as	El propio usuario y los familiares que conforman el núcleo familiar de la persona con un diagnóstico en salud mental.

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Recibir asesoramiento y apoyo en el proceso de la enfermedad</li> <li>2) Formar parte activa de la recuperación del familiar</li> <li>3) Tomar decisiones conjuntas respecto a los objetivos de la terapia con su familiar</li> <li>4) Ser partícipes de la recuperación de la persona afectada</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 Psicóloga	Despacho Ordenador Material fungible
Actividades	Sesiones de psicología familiares – 1 hora	

PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA		
Descripción	La musicoterapia es una disciplina científica que utiliza la música como medio para alcanzar objetivos terapéuticos en los niveles bio-psico-social de los y las usuarios/as.	
Perfil usuarios/as	Personas con un diagnóstico en salud mental	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apoyar al usuario en el transcurso y desarrollo de su diagnóstico</li> <li>2) Fomentar la autonomía y la independencia</li> <li>3) Prevenir las consecuencias negativas del diagnóstico en la vida del usuario</li> <li>4) Desarrollar un auto-concepto fuerte y saludable</li> <li>5) Potenciar los recursos cognitivos</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	1 musicoterapeuta	Instrumentos musicales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melódicos: guitarra y piano</li> <li>• Afinación indeterminada: djembé y triángulo</li> <li>• Sala habilitada</li> </ul>
Actividades	- Sesiones individuales de musicoterapia de 1 hora - Sesiones grupales de musicoterapia de 1 hora (Grupos de 3 a 8 usuarios/as)	

PROGRAMA DE PRIMERAS CRISIS
-----------------------------

Descripción	<p>Una primera crisis implica un gran impacto en la persona que lo sufre y en su entorno.</p> <p>Poder tener lugar para la acción en esta etapa primaria del desarrollo del diagnóstico tiene uno de los mejores pronósticos posibles. La desorientación posterior dificulta encontrar el camino a seguir para resolver y afrontar esta situación. Por eso es de gran relevancia proponer una ayuda clara y con objetivos concisos desde el primer momento en que es requerida.</p>	
Perfil usuarios/as	<p>Persona que ha sufrido un primer episodio psicótico y su entorno.</p> <p>El conjunto de diagnósticos prioritariamente asociados a los trastornos psicóticos establecidos puede comprender los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastorno esquizotípico de la personalidad</li> <li>- Trastorno de ideas delirantes</li> <li>- Esquizofrenia</li> <li>- Trastornos psicóticos agudos (trastorno psicótico breve)</li> <li>- Trastornos esquizoafectivos</li> <li>- Trastorno esquizofreniforme</li> <li>- Trastorno psicótico no orgánico</li> <li>- Trastorno catatónico no especificado (DSM-V)</li> <li>- Trastorno bipolar, episodio maníaco con síntomas psicóticos</li> <li>- Trastorno bipolar, episodio depresivo grave con síntomas psicóticos</li> <li>- Trastorno depresivo recurrente con síntomas psicóticos</li> </ul>	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Acompañar a la persona en este momento de gran impacto en su vida</li> <li>2) Atajar el problema desde su inicio hacia un diagnóstico precoz</li> <li>3) Facilitar un pronóstico positivo</li> <li>4) Disminuir el impacto de la aparición del trastorno en las diferentes áreas de su vida (social, familiar, laboral)</li> <li>5) Proporcionar apoyo y asesoramiento en la primera fase de la enfermedad</li> <li>6) Facilitar la recuperación del proyecto de vida de la persona diagnosticada.</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Psicóloga Terapeuta Ocupacional	Sala para sesiones individuales, familiares y grupales. Ordenador Material fungible
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención psicológica y ocupacional de la persona con diagnóstico de salud mental</li> <li>- Valoración del entorno / Visita domiciliaria</li> <li>- Trabajo con la familia</li> <li>- Taller psicoeducativo</li> </ul>	

PROGRAMA DE GRUPOS 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Compartir experiencias acerca su vivencia con un diagnóstico en salud mental</li> <li>2) Ventilar emociones</li> <li>3) Crear un grupo de apoyo donde se pueda desarrollar un vínculo afectivo</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Facilitador (psicóloga)	Sala con sillas
Actividades	Reuniones quincenales de 90 minutos donde se desarrolla el grupo	

PROGRAMA DE JÓVENES		
Descripción	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. 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	
Perfil usuarios/as	Jóvenes (16-30 años) con diagnóstico en salud mental	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Adaptar los objetivos terapéuticos al momento vital en el que se encuentran</li> <li>2) Acompañar, apoyar y fomentar un desarrollo de la enfermedad positivo</li> <li>3) Fomentar las relaciones con otros jóvenes</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Psicóloga 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	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.
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Potenciar la parte saludable de cada persona</li> <li>2) Favorecer la integración afectivo-motora.</li> <li>3) Mejorar la autoestima y la identidad.</li> <li>4) Facilitar la expresión de emociones.</li> <li>5) Aumentar niveles de alegría y vitalidad de los participantes.</li> <li>6) Fortalecer la afectividad, los vínculos y la red de apoyo.</li> </ol>
Recursos	HUMANOS
	2 facilitadoras de biodanza MATERIALES 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> <p>El 30 de Septiembre de 2018 se realizó una sesión abierta de biodanza en la plaza de Benimaclet, dentro de unas jornadas de salud comunitaria, organizadas por la Asociación de Imagen Experimental.</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

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aumentar el bienestar físico a través del ejercicio físico moderado.</li> <li>2) Reducir el sedentarismo.</li> <li>3) Potenciar el bienestar mental y emocional.</li> <li>4) Facilitar la creación de una red social.</li> <li>5) Disfrutar de una actividad de ocio en grupo.</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	2 voluntarias	Cada uno lleva lo que necesite para realizar la actividad
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una excursión mensual (sábado o domingo), a una zona de montaña cercana a Valencia.</li> <li>- Se elige una ruta de dificultad entre fácil y media.</li> <li>- La actividad está comprendida en el horario de 10h a 17h</li> <li>- Cada participante debe llevar su propia agua y comida.</li> </ul>	

PROGRAMA DE PINTURA		
Descripción	<p>La pintura es una vía de expresión a través del arte, que tiene numerosos beneficios. Entre ellos, fomenta la creatividad y puede reducir el estrés y la ansiedad. Además de ser una actividad placentera para muchas personas. Aunque el programa de pintura está dentro de las actividades grupales, porque se realiza en un sitio con más gente e invita a la relación interpersonal; es una actividad más individual, ya que cada persona trabaja a su ritmo en su proyecto personal.</p>	
Perfil usuarios/as	Personas con problemas de salud mental interesadas en la actividad	
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aprender a pintar</li> <li>2) Aumentar la creatividad</li> <li>3) Mejorar la motricidad fina</li> <li>4) Disfrutar de una actividad de ocio</li> <li>5) Realizar una actividad en un ambiente normalizado en la comunidad.</li> </ol>	
Recursos	HUMANOS	MATERIALES
	Profesor de pintura	Sala de la academia de pintura Un caballete por participante Lienzos en blanco Material fungible: pinceles, distintos tipos de pintura, carboncillo...
Actividades	<p>Las clases de pintura se realizan una vez por semana, en horario de mañana (cada participante puede elegir el día) en una academia de pintura situada en Benimaclet (Valencia).</p> <p>La asociación ha llegado a un acuerdo con la academia de pintura, para que sus usuarios puedan recibir las clases con un precio más económico. La idea de realizar la actividad en la comunidad es que sea un ambiente más normalizado, donde poder relacionarse con gente con y sin diagnóstico; pero a la vez ser un lugar un poco más protegido, ya que con permiso del usuario, los técnicos de la asociación mantienen relación con el profesor de pintura de la academia, para seguir su proceso y dar pautas al profesor, si fuese necesario.</p>	

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
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aumentar el bienestar emocional</li> <li>2) Crear una red de contactos con una afición en común</li> <li>3) Facilitar la expresión de emociones</li> <li>4) Aumentar el nivel de vitalidad.</li> <li>5) Disfrutar de una actividad de ocio de manera grupal.</li> </ol>
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>