



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Fondos
Europeos



FEMPA Fondo Europeo Marítimo, de Pesca y de Acuicultura

CONECTA CO MAR. O MAR É VIDA

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL MEDIANTE ACTIVIDADES VINCULADAS AL PATRIMONIO CULTURAL MARÍTIMO-PESQUERO DE A MARIÑA ORTEGAL



Más información en:



Desarrollo Local

El proyecto

Conecta co mar. O mar é vida es un proyecto que pretende mejorar la calidad de vida y el bienestar de personas con enfermedad mental mediante actividades vinculadas al patrimonio cultural marítimo-pesquero de A Mariña Ortegal. Para ello, emplea la cultura marinera como herramienta innovadora para la promoción de la salud mental, la prevención del suicidio, la integración social y la estabilidad clínica. Además, fomenta el conocimiento del patrimonio pesquero y la sensibilización ambiental a través de actividades culturales, formativas, terapéuticas y de ocio relacionadas con el mar.

Las claves

- Salud mental y patrimonio marítimo: cuidado de la salud mental a través del patrimonio cultural marítimo-pesquero.
- Integración social y prevención del suicidio mediante actividades vinculadas al mar.
- Valorización de la cultura marinera y sensibilización medioambiental



Beneficiario

Asociación Saúde Mental A Mariña.



Estado de ejecución

Operación en ejecución desde el 22/02/2024
Fecha fin prevista: 31/10/2026



Ayuda pública

FEMPA: 109.844,27 €
Comunidad Autónoma: 47.076,11 €

Criterios como buena práctica



Integración de colectivos en riesgo de exclusión



Integración de personas con discapacidad

Idea y puesta en marcha

La idea tuvo su origen en la búsqueda constante de nuevas formas de contribuir al cuidado de la salud mental, el bienestar y la inclusión social de las personas con enfermedades mentales. Con este fin, a la asociación promotora del proyecto le pareció fundamental utilizar los recursos presentes en el territorio.



El patrimonio cultural marítimo pesquero de A Mariña-Ortegal tiene un gran potencial para ofrecer experiencias significativas, fortalecer los vínculos sociales, favorecer la inclusión y promover la participación activa. Con este propósito, el proyecto comenzó con

la planificación de actividades y la creación de alianzas con entidades y agentes vinculados al sector marítimo y pesquero, favoreciendo el trabajo en red y la participación comunitaria. A medida que la iniciativa fue evolucionando se fueron complementando las actividades previstas para ajustarla a la realidad del momento.

Las principales dificultades pasaron por encontrar al personal adecuado para desarrollar las actividades del proyecto y también por cierta falta de alicientes, al inicio, entre los participantes (algo habitual en las personas con enfermedad mental). Estas dificultades se superaron anticipando el proceso de selección de personal y trabajando la motivación del público objetivo mediante el refuerzo positivo.

Principales resultados

Entre los principales logros, se ha conseguido mejorar la calidad de vida y el bienestar social y emocional de las personas participantes, favoreciendo una mayor satisfacción personal, participación activa y vinculación con el entorno. Asimismo, las personas con enfermedad mental han aprendido a disfrutar de su tiempo de ocio de forma consciente y saludable a través de actividades relacionadas con el mar y la cultura marinera.

Por otro lado, se ha observado una mejora de las capacidades cognitivas como la atención, la memoria y la concentración, así como un fortalecimiento de las habilidades sociales, la comunicación y las relaciones interpersonales. Esto ha contribuido a consolidar el grupo y a generar espacios de apoyo mutuo, pertenencia e inclusión.

También se ha incrementado el conocimiento y valoración del patrimonio cultural marítimo-pesquero de la zona, acercando a los participantes a la cultura marinera y reforzando su conexión con el territorio.



Paralelamente, se ha producido una mayor sensibilización ambiental, aumentando la responsabilidad individual en el cuidado del medio marino y la comprensión de la relación entre la salud de las personas y la salud de los ecosistemas.

Por su parte, la atención psicológica individual y grupal ha mejorado el conocimiento y la aceptación de la enfermedad mental, favoreciendo una mejor gestión emocional y una mayor adherencia a los procesos de recuperación. Como resultado, se ha observado una reducción de las conductas autolesivas e intentos autolíticos, asociada al aumento del bienestar emocional, la participación social y el sentimiento de pertenencia generado por el proyecto.

Cifras relevantes

- Se ha alcanzado un 95% de estabilidad clínica en los participantes, entendida como ausencia de ingresos en la Unidad de Agudos.
- Se han generado 3 puestos de trabajo, uno de los cuales se ha consolidado como empleo indefinido.

Principales lecciones aprendidas

- El mar, su cultura y patrimonio constituyen recursos innovadores para la promoción de la salud mental.
- Las actividades vinculadas al entorno marítimo-pesquero favorecen el bienestar emocional, la participación y el sentido de pertenencia.
- El cuidado del medio marino refuerza la responsabilidad personal y la conexión entre salud individual y ambiental.
- La colaboración entre el ámbito social y el sector pesquero genera soluciones innovadoras con impacto comunitario.
- La combinación de atención psicológica y experiencias vinculadas al mar favorece la recuperación y la estabilidad clínica.
- El enfoque integrador ha generado beneficios personales, sociales y comunitarios, con capacidad de replica en otras zonas pesqueras.