

**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES
“ASOCIACIÓN
TOC
ZARAGOZA”
2021**

ÍNDICE

PRÓLOGO	3
JUNTA DIRECTIVA	4
DATOS DEL AÑO	5
CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS	6
REUNIONES Y COLABORACIONES.....	7
DIVULGACIÓN EN PÁGINA WEB, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES	14
ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC.....	16
ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA.....	21

PRÓLOGO

NO HABLEMOS DE COSAS IMPOSIBLES, PARTIREMOS DE IMPROBABLES PARA LLEGAR A POSIBLES

La Real Academia Española define la palabra imposible como algo que no tiene medios para llegar a suceder, y define improbable como algo inverosímil, difícil de conseguir, pero deja una puerta a la esperanza y precisamente por esa posibilidad vale la pena intentarlo. Y eso es lo que hemos hecho este año 2021, hemos luchado, nos hemos hecho escuchar por varios medios de comunicación como la radio, el periódico, hemos reivindicado la falta de recursos y de profesionales en Sanidad en la plaza España junto con otras asociaciones...

Hemos logrado llegar hasta la parte que creíamos imposible: que nos prestaran atención y que fueran conscientes de lo necesario que es especializarse en esta rama de la Sanidad, sobre todo teniendo en cuenta que ha sido la segunda enfermedad que más demanda de cuidados ha precisado estos últimos años, incrementada en parte por la pandemia.

Hemos puesto tanto empeño este año las Asociaciones de TOC de España, que algunas llegaron a conseguir, que se expusieran estas reivindicaciones en el Senado y en el Congreso por los grupos parlamentarios, donde hablaron del Trastorno Obsesivo Compulsivo, del alto porcentaje de afectados (más de 700,000 personas en España), del gran sufrimiento que soportan, y de la gran escasez de recursos de que dispone el Sistema Público de Salud de nuestro país, instando a que se establezca un centro público específico de referencia, que cuente con psicólogos y psiquiatras formados en esta especialidad y sus variantes. Porque es muy importante que el paciente sienta empatía por parte del profesional que le atiende, que note comprensión, pero sobre todo que le demuestre que le entiende y que le va a ayudar. Aunque no lo parezca, vamos viendo pequeños avances, como en el Hospital Clínico que ya cuenta con el primer psiquiatra especializado en Autismo.

También hemos acudido a la Facultad de Educación para explicar qué es el TOC y cómo pueden colaborar en su detección precoz; ya que una gran parte de los pacientes comienza en edades muy tempranas. Y, por último, pero no menos importante, hemos podido retomar muchas de las actividades que quedaron en suspenso por la pandemia, y que resultaban necesarias para nosotros, para compartir nuestros miedos, retomar contacto y ver que no estamos solos. Han vuelto los domingos andarines, el pádel, el grupo de cocina, los cafecitos, continúan las reuniones de afectados, así como las de familiares y allegados tanto online como presenciales, incluso hemos establecido nuevos talleres, como el Cinefórum o el taller de baile.

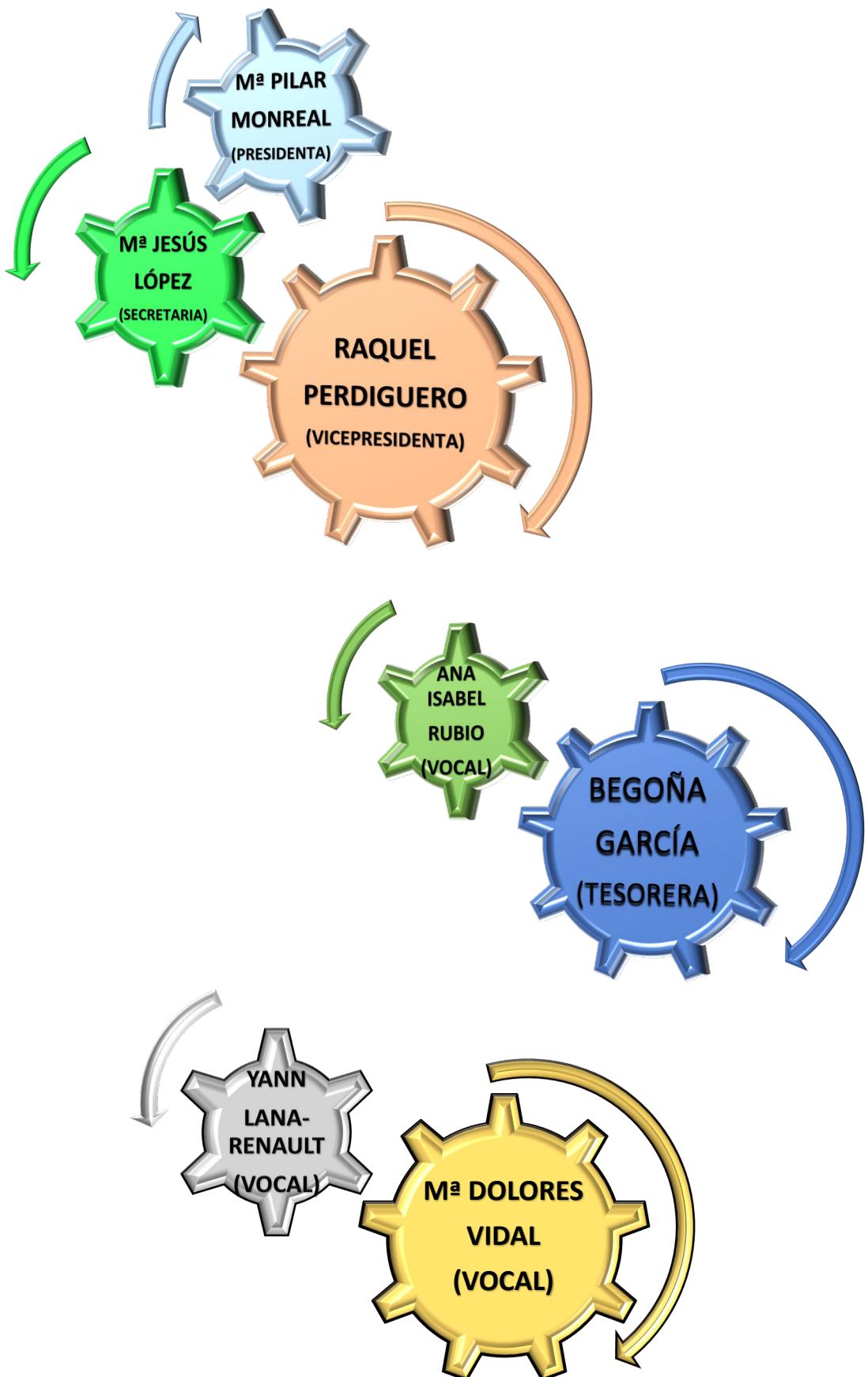
Nada nos garantiza que lo logremos, pero debemos seguir luchando por esa probabilidad que siempre existe... no nos rindamos.

ALICIA RODRÍGUEZ ÁLAVA

ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA



JUNTA DIRECTIVA



DATOS DEL AÑO

5

REUNIONES Y COLABORACIONES

Asistencia a cursos, jornadas, etc. [10]

Reuniones de socios [3]

Colaboraciones en proyectos, asociaciones, instituciones, etc. [6]

Asistentes totales [274]

EQUIPO

Especialistas en psicología [2]

Voluntarios [3]

Socios [163]

Socios de honor [2]

Colaboradores [1]

DIFUSIÓN DEL TOC

Charlas presenciales y streaming [9]

Cursos [2]

Cuestionarios de la asociación [3]

Colaboración en otros cuestionarios [2]

Asistentes en todos los actos, de forma presencial y streaming [498]

DIVULGACIÓN EN REDES

Perfil de Google:

Personas que nos han buscado [5514]

Personas que han llamado desde nuestro perfil [172]

Clic a nuestro sitio web [530]

Visitas en Web [17194]

Archivos descargados de la web [5803]

Visualizaciones en YouTube [468]

Seguidores en Facebook [535]

Seguidores en Twitter [166]

Seguidores en Instagram [421]

TALLERES y ACTIVIDADES

- A. Senderismo
- A. Pádel
- T. de Fotografía
- T. de Cocina
- T. de estudio
- T. de los 4 Pasos
- T. Cinefórum
- T. Interactivo
- T. de Jabones artesanos
- T. Navideño
- GAM para afectados y familiares

Participan [107 personas]

ATENCIÓN PERSONALIZADA

- Atención en despacho, teléfono y a través del correo electrónico.
- Atención a familiares, personalizada y en grupo

Atendidos [545]

CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS

CONVENIOS DE COLABORACIÓN

Hemos firmado nuevos convenios de colaboración:

- ✓ Con Aldeas Infantiles, a los que ofrecemos acceso a los servicios de los psicólogos que colaboran con nosotros, para los niños y adolescentes que puedan estar afectados de TOC.
- ✓ Con la Fundación Benéfico Social ENTABÁN, que entre otras actividades presta ayuda y colaboración a centros e instituciones relacionados con la salud mental y que, mediante su Gabinete Creze, ofrece atención psiquiátrica infanto-juvenil y adultos. Asimismo, nos proporciona una sala provista de ordenadores para llevar a cabo la actividad de ayuda al estudio de personas afectadas mayores de 16 años.
- ✓ También elaboramos un Convenio de Colaboración con la Trabajadora Social M^a Dolores Rodríguez Pérez, para responder a las necesidades, que se les pueda presentar a los socios.
- ✓ Nuevos Convenios de Colaboración con los psicólogos Norwin Alberto Vega y Raquel Muñoz

CUOTA DE LA ASOCIACIÓN

Rebajamos el precio de la cuota que abonamos los socios, a 8€ mensuales.

CONTRATO DE VOLUNTARIADO

Realizamos tres contratos de voluntariado, para colaborar en varias actividades.

SUBVENCIÓN

Solicitamos una subvención al Gobierno de Aragón, para costear la impresión de alguno de los cuentos, que varias asociadas han elaborado sobre el TOC, pero no nos la concedieron.

REGISTRO EN LA FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE TOC

Con el objetivo de aunar fuerzas a nivel internacional y tener poco a poco más visibilidad, nos hemos registrado dentro de la Fundación Internacional del TOC (International OCD Foundation).

CAMPAÑA CROWDFUNDING

Con el objetivo de recaudar fondos para la asociación, decidimos llevar a cabo la iniciativa de una campaña de crowdfunding, por la propuesta de Alina Panaite (socia), que a su vez realizó un vídeo para su difusión. Además de constituir una pequeña hucha para nuestras actividades, es una manera de difundir nuestros objetivos y lo que hacemos. Somos 25 Teamers y puedes unirte a través de este enlace: https://www.teaming.net/asociaciontoczaragoza?lang=pt_PT

CIERRE DE LA ASOCIACIÓN COMO CENTRO SANITARIO

Cerramos la Asociación TOC Zaragoza como centro sanitario.

SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

Contratamos un nuevo seguro de Responsabilidad Civil como centro no sanitario.

LOTERÍA DE NAVIDAD

Entregamos lotería de Navidad en décimos, con un incremento del 15% de donativo, para aportar ingresos a la asociación.

ABRIMOS UNA CUENTA PAYPAL

Con el objetivo de facilitar donativos para los proyectos que puedan surgir de la asociación, abrimos una cuenta PayPal en esta plataforma de pago integral.

REUNIONES Y COLABORACIONES

CONCENTRACIÓN EN DEFENSA DE LA SALUD PÚBLICA

El sábado, 27 de febrero de 2021, varias personas de la asociación, participamos en una concentración por una Sanidad Pública Universal de Calidad, convocada por: Mesa Aragonesa de Salud (ADSPA, CGT Sanidad, FABZ, FORO PRESIDENTES C.S.Z., PSM, PLATAFORMA CONTRA LA PRIVATIZACIÓN SANIDAD)

Esta concentración tuvo lugar en la Plaza del Pilar.



2021-2-27 12:09

DOCUMENTO DE LA PLATAFORMA QUE NOS ADHERIMOS

El 17/03/2021, junto con otras 26 entidades y organizaciones, apoyamos el documento que presentó La Plataforma en defensa de la salud mental, con el título "En contra de las contenciones y a favor de un trato digno a las personas". Por la situación sanitaria, fue un acto no presencial, retransmitido en streaming y seguido por 246 personas, se puede ver en este enlace: <https://we.tl/t-eLBp5w9Utq>.

Las intervenciones de los representantes de algunas de las entidades que suscriben el documento, coinciden en que es posible, y es necesario, implementar prácticas alternativas al uso de contenciones, en el ámbito del cuidado a las personas con enfermedad mental, centros de mayores y de personas con discapacidad.

REUNIÓN SEMIPRESENCIAL DE SOCIOS

El día 24 de marzo celebramos la primera reunión de socios del año. Fue una gran alegría poder volver a reanudar algo tan necesario en una asociación. El acto tuvo lugar en un aula de la Facultad del Profesorado, siguiendo el protocolo que se exige actualmente para estos eventos.



En el mes de octubre tuvimos otra reunión de socios también de forma semipresencial, esta vez en una sala del Centro Joaquín Roncal.

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

Celebramos la Asamblea General de socios el día 3 de junio, con la asistencia de diez personas de forma presencial y otras diez por videoconferencia. El acto se celebró en el actual Salón de Actos de la Facultad de Filosofía y Letras.

En dicha Asamblea se presentó la Memoria Económica y la Memoria de Actividades de 2020, se procedió a la renovación de cargos de la Junta Directiva, cesando dos vocales, Adolfo López Gómez e Isabel Conesa García e incorporándose a la nueva Junta Directiva tres vocales, Ana Isabel Rubio, Mª Dolores Vidal y Yann Lana-Renault Monreal, también se habló de los proyectos que tenemos a la vista.

COLABORACIÓN EN UN TRABAJO DE TRES ESTUDIANTES

M^a Pilar Monreal, M Jesús y Begoña (presidenta, secretaria y tesorera de la asociación), fueron entrevistadas vía online, el 8 de abril, por tres estudiantes de Magisterio Primaria de la Universidad de Zaragoza, para colaborar en la confección de un trabajo sobre entidades sociales.

ASISTENCIA A JORNADAS DE DEBATE SOBRE SANIDAD PÚBLICA

En los meses de abril y mayo, durante 9 días, M^a Pilar Monreal (presidenta de la asociación), asistió a la 37 edición de las Jornadas de Debate sobre Sanidad Pública, tituladas “Salud y Políticas de Salud En el Entorno de la Pandemia COVID-19”, organizadas por la Federación de Asociaciones para la defensa de la Sanidad Pública.

CANDIDATURA EN LA 7^a EDICIÓN DE LOS PREMIOS SUPERCUIDADORES 2021

Presentamos nuestra Candidatura en la subcategoría de entidades de ámbito local, de la 7^a Edición de los Premios SUPERCUIDADORES 2021, con el Título: Abrazamos juntos la incertidumbre, resaltando la gran importancia de los familiares en el apoyo y cuidado de las personas afectadas de TOC, dándoles voz y contribuyendo a paliar sus necesidades, principalmente emocionales, para que puedan llevar mejor calidad de vida.

CONCENTRACIÓN CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Durante el año 2020 y en lo que llevamos de 2021, hemos convivido con dos pandemias, una visible, la ocasionada por la Covid-19 y otra silenciosa, la del suicidio, que se ha convertido en la principal causa de muerte no natural en población adulta y, desde hace poco tiempo, también lo es entre los jóvenes. Es importantísimo poner en marcha campañas de sensibilización como se han realizado con otros problemas sociales como los accidentes de tráfico o la violencia de género.

Con motivo del Día Internacional para la prevención del suicidio, establecido el **10/09/2021**, el Teléfono de la Esperanza de Aragón (T.E.A) convocó una concentración en la Pza. del Pilar para reclamar a las Instituciones un Plan Nacional para evitar el suicidio. Asistimos M^a Jesús López, Yann Lana-Renault y algunos socios apoyando la iniciativa.

Alberto Hernández (Presidente del T.E.A) habló del efecto que ha tenido la pandemia sobre la salud mental y el estado emocional de las personas. En el Manifiesto que se leyó, se remarcó la importancia del acompañamiento y la educación emocional en la sociedad y en las familias.



Representantes de TOC Zaragoza, Teléfono de la Esperanza de Aragón y Asociación TCA

Al mes siguiente, el día **28/10/2021**, e invitados por el Teléfono de la Esperanza de Aragón, asistimos a una celebración importante, el 50 Aniversario del Teléfono de la Esperanza. Esta entidad, con la que tenemos un convenio de colaboración, nos apoyó desde el comienzo mismo de nuestra andadura, facilitándonos un lugar donde podernos reunirnos e impartir las primeras charlas, algunas de las cuales fueron también para formación de orientadores de dicho Teléfono, que recibieron por nuestra parte algunas nociones sobre el TOC, para así poder identificar a un llamante con muestras de este trastorno y derivarlo a nosotros.



Alberto Hernández (Presidente del Teléfono de la Esperanza) en Aragón

A todas las personas que colaboran en el T. E., nuestra felicitación por este aniversario y los mejores deseos de continuidad en su generosa e importante labor.

ASISTENCIA A CHARLAS Y CONGRESOS



Intervención de la Dra. Katia Moritz, del centro TOC en Florida NBI Ranch

En el mes de **julio**, Yann Lana-Renault (vocal), asistió vía online, al **26 Congreso de la IOCD** (Internacional del TOC) desde EEUU.

En el mes de **septiembre**, Mª Pilar Monreal y Yann Lana-Renault (presidenta y vocal respectivamente) de TOC Zaragoza han asistido a la segunda Conferencia Internacional de TOC en español que ha organizado la IOCDF (Fundación Internacional del TOC con sede en EEUU). Durante todo un fin de semana se desarrollaron ponencias de gran interés, de manera paralela para afectados, familiares y profesionales.

Por otro lado, Yann Lana-Renault (vocal), contactó con AFTOC (Asociación Francesa de TOC) y participó en una de sus sesiones de Ayuda Mutua, pudiendo comprobar que los problemas, soluciones y esperanzas son las mismas que las nuestras. Y finalmente en noviembre Yann también asistió al **Congreso de la OCD de Reino Unido**.

Es bueno establecer lazos de unión, no sólo con las Asociaciones de ámbito nacional, sino también extender nuestros contactos fuera de nuestras fronteras para de esa manera enriquecernos y ayudarnos mutuamente, ya que en todos los lugares del mundo todos tenemos vivencias muy similares.

El **29/09/2021** Begoña García (tesorera) y Mª Dolores Vidal (vocal), participaron de forma online en el 43º Congreso Nacional de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), en la Gala solidaria que celebró.



También asistimos el **02/10/2021**, a una charla en el Paraninfo de la Universidad titulada “La esperanza frente al miedo”, presentada por Natalia Sanchidrián.



Charla en el Paraninfo de Sandra Sanchidrián
“La esperanza frente al miedo”

El 27 y 28 de octubre, La Presidenta de la asociación, Mª Pilar Monreal, asistió a las “I Jornadas de Bioética para ciudadanos” que se celebraron online y que estuvieron organizadas por ASENCRO (Asociación de pacientes y usuarios de la sanidad pública y privada del principado de Asturias)

PARTICIPACIÓN EN UNA MESA DE DEBATE DEL SALUD

El día **14/10/2021**, Mª Pilar Monreal, Menchu Casamayor y Cristina Cantín (presidenta y usuarias de la asociación TOC Zaragoza) participaron en una Mesa de Debate bajo el título “Mejorando la experiencia del paciente en la Salud Mental”, invitada por el Hospital Miguel Servet de nuestra ciudad, con el objetivo de conocer el grado de satisfacción de los pacientes e intentar mejorar todo aquello que fuera posible, en el marco de la humanización en la atención sanitaria y, en este caso, enfocada principalmente a la franja de edad infanto-juvenil.

Estuvimos presentes cuatro asociaciones (ASAPME, ARBADA, AFDA y TOC Zaragoza), actuando como moderadora la Subdirectora de Gestión de Participación y Ciudadanía de dicho hospital. Tuvimos ocasión de exponer nuestras demandas y entregamos un dossier con los resultados de una encuesta dirigida a nuestros socios en la que se pedía el grado de satisfacción respecto a la Salud Mental en la Sanidad Pública.

También se habló de la conveniencia de un mayor contacto entre las asociaciones allí presentes y de una colaboración conjunta, ya que puede ser enriquecedora para todas. Juntas podemos conseguir más fácilmente que se logren muchos de nuestros objetivos comunes.

COLABORAMOS EN UN TALLER-DEBATE ORGANIZADO POR EL GOBIERNO DE ARAGÓN

En el mes de octubre asistimos a un Taller de Debate dentro del Proceso de Participación Ciudadana que organiza el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón.

De forma directa y clara nos comunicó que los prejuicios y miedos nos frenan, que el mundo no se cambia con las opiniones, sino con el ejemplo y que el cambio empieza por uno mismo. Solos no podemos cambiar el mundo, pero podemos contribuir con nuestro granito de arena y abrir más la mente y el corazón de los demás.

En esta ocasión se trataba de hacer aportaciones para el Anteproyecto de Ley de Uso de Perros de Asistencia.

Reivindicamos la existencia de Perros de Asistencia Psiquiátrica, en los casos que se precisen y siempre dentro de la normativa que rige para todos los Perros de Asistencia. Así lo hicimos saber en el apartado del borrador del anteproyecto en donde se posibilita la inclusión de algún otro tipo de perros que no estuvieran contemplados hasta el presente. Defendimos nuestra postura con argumentos y referencia a otros países en donde ya existe este tipo de asistencia con excelentes resultados.

Los técnicos del Gobierno de Aragón recogieron las aportaciones de todos los presentes, para estudiarlas.



11

Taller de Debate sobre el Anteproyecto de Ley de Uso de Perros de Asistencia, en el LAAAB

ASISTENCIA A UNA JORNADA ORGANIZADA POR LA ESCUELA DE SALUD DE ARAGÓN

Asistimos a la Jornada “Trabajando en red por la Educación del Paciente”, organizada por “La Escuela de Salud de Aragón” que se celebró el 17/11/2021, en las salas del IAJ. La Escuela de Salud de Aragón se inició como un instrumento para mejorar la alfabetización en salud y aumentar las competencias en salud de pacientes, familiares, cuidadores y la población general.

Se habló de “La alfabetización para la salud y el papel de la educación entre iguales”. **La Conferencia**, a cargo de Juana Mateos Rodilla, marcó como objetivos de la alfabetización: Obtener, interpretar y entender la información básica sobre la salud, saber usar los servicios sanitarios y tomar decisiones adecuadas. También se comentó lo que supone una educación entre iguales: Ahora se da poder no sólo a los conocimientos del sanitario, sino también a los de los pacientes que, a veces, pueden saber más que aquéllos, por su propia experiencia.

Y se presentó la Red de Entidades por la Educación de la Escuela de Salud, cuyo objetivo es compartir el conocimiento entre asociaciones, organizaciones de pacientes, cuidadores, familias y entidades sanitarias. De esta forma la Red podrá ser altavoz y facilitador de una gestión común para poder mejorar.



ASISTENCIA A UNA JORNADA ORGANIZADA POR LA OUAD

El día 3 de diciembre y organizada por la Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad (OUAD) de la Universidad de Zaragoza para celebrar el Día de las Personas con Discapacidad. Se llevó a cabo un debate en el que participaron diversas asociaciones, a continuación, una charla y posteriormente un encuentro con el Rector y allí estuvo Menchu, miembro de la asociación en representación de TOC Zaragoza.

En la charla, moderada por Fernando Latorre, de la OUAD, se habló de los pros y los contras del tratamiento de diferentes discapacidades en la Universidad: auditiva, visual y mental, representadas por sus correspondientes asociaciones. También del tránsito del Bachillerato a la Universidad y de sus dificultades. Se reconoció la labor de la Oficina, pero todas las asociaciones coincidieron en que todavía hay mucho por hacer, como eliminar barreras, sensibilización, formación de profesores, etc. <https://www.cermiragon.es/cermi-aragon/directorio>



CHARLA EN EL DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

En el *Día Mundial Sin Alcohol*, FARA (Federación de Alcohólicos de Aragón), preparó una charla sobre el consumo del alcohol, vinculado a la cultura popular, a las fiestas, a la diversión, en definitiva, pero que ocasiona en muchos casos, serios problemas para la persona que lo consume y en su vida diaria (trabajo, familia...).

En la charla intervinieron Javier Miana (coordinador del Centro Solidaridad de Zaragoza) y Manuel Martín Delcan (Presidente de la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de Aragón), nos hablaron con claridad y con datos que nos harán pensar en esta droga legal en su consumo.



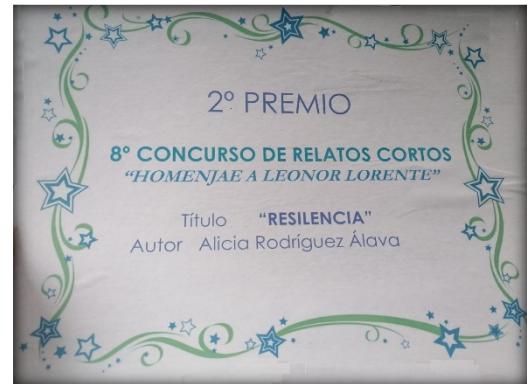
Manuel Martín Delcan (Presidente de la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de Aragón) y Javier Miana (coordinador del Centro Solidaridad de Zaragoza)

Javier (ALBADA, Asociación de alcohólicos y Adictos Rehabilitados de Zaragoza), Pilar (Asociación Paso a Paso Aragón), Consuelo (Asociación TCA Aragón) y Mª Jesús (Asociación TOC Zaragoza)

8º CONCURSO DE RELATOS CORTOS

El día 21 tuvimos la satisfacción de la entrega del premio por su relato, a nuestra socia Alicia Rodríguez Alicia Rodríguez, usuaria de nuestra asociación, participó con un relato titulado “Resiliencia” en el 8º Concurso de Relatos Cortos, Homenaje a Leonor Lorente, obteniendo el 2º Premio.

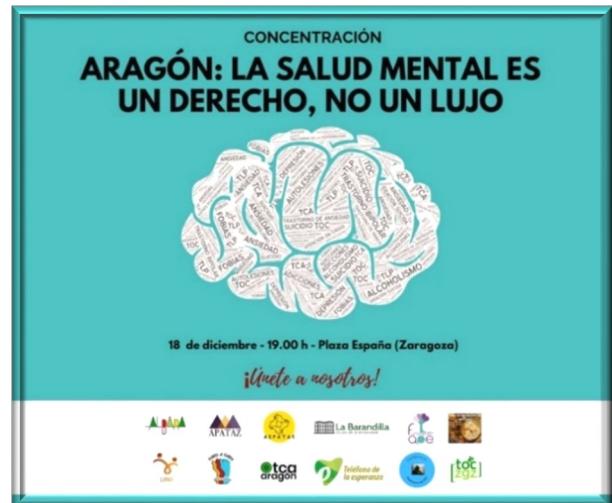
Lo organizan desde el Taller de Escritura del Centro de día Romareda (S.M. del SALUD) junto con la Asociación El Puerto.



13

CONVOCAMOS UNA CONCENTRACIÓN POR LA SALUD MENTAL JUNTO A OTRAS ASOCIACIONES

El 18 de diciembre convocamos una concentración en la Plaza España, bajo el lema “la salud mental es un derecho, no un lujo”, junto con la Asociación TCA Aragón (Asociación de Trastorno de la Conducta Alimentaria), APATAZ (Asociación de Pacientes de TCA), ASFATAC (Asociación de familiares de adolescentes con TCA), T.E. (Teléfono de la Esperanza), LIANA (Asociación aragonesa de prevención del suicidio), la Asociación PASO a PASO (Asociación de familias relacionadas con la Salud Mental), ALBADA (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Zaragoza), Fundación APE, La Barandilla, GAM Supervivientes de suicidio y Familiares de pacientes de TLP. Acudimos unas 200 personas, para reivindicar el derecho universal a la salud mental y la urgencia de una implicación real, con inversión en recursos humanos y económicos reales, que atienda nuestra salud mental, la de todos. Hemos aunado esfuerzos para conseguir los siguientes objetivos:



1. Que la salud mental comunitaria ocupe un lugar prioritario en las agendas políticas.

2. Que se mejore el apoyo y la atención para las personas afectadas por un trastorno mental, así como para sus familias.

3. Que se desestigmatizan los trastornos mentales. El significado que socialmente se le da a la enfermedad mental, revictimiza a quienes la viven y a su entorno.

4. Que se escuche y se apoye a las asociaciones que trabajan por la salud mental.

Acudieron diversos medios de comunicación. Sin duda fue un gran acto que seguro repetiremos



Enlace al vídeo de la Concentración: <https://youtu.be/8dlmeUfKQ98>

DIVULGACIÓN EN PÁGINA WEB, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES

ENTREVISTA EN ARAGÓN RADIO

Esta vez en el programa “Contigo”, de Vanesa Aso, el día **21/02/2021**, entrevistaron a tres miembros de nuestra asociación. Piluca (presidenta de la asociación), Bego (tesorera) y Laura (afectada). Hablaron sobre el TOC y sobre cómo lo viven los afectados y los familiares, de la labor de la asociación y de otros aspectos tan relevantes como la importancia de darlo a conocer en los centros educativos y la necesidad de más profesionales especializados y recursos para el TOC en el sistema de salud pública.<https://toczaragozablog.files.wordpress.com/2021/02/aud-20210224-wa0009.mp3>

14

ENTREVISTA EL HERALDO DE ARAGÓN

Una vez más, el día **1/04/2021** nos entrevistaron en Heraldo de Aragón. En este caso para hablar sobre las consecuencias que está teniendo la pandemia en los afectados de TOC. Seguimos divulgando la existencia de este trastorno, uno de los principales objetivos de nuestra asociación. Con la pandemia se ha acentuado algún trastorno obsesivo compulsivo que estaba latente.

ARTÍCULO EN EL PERIÓDICO DE ARAGÓN

El **6/04/2021**, una enfermera con TOC, Alicia Rodríguez, socia de TOC Zaragoza, nos ofrece su testimonio con este interesante artículo, que va a ayudar a muchas personas y a seguir abriendo el camino a la esperanza, haciendo visible el TOC.



REPORTAJE EN ARAGÓN DIGITAL

El día **8/07/2021**, el periodista Alejandro Navarrete de Aragón Digital publicó un reportaje titulado Trastorno Obsesivo-Compulsivo: silencio, dolor y bondad. Colaboraron tres personas de nuestra asociación, Mª Pilar Monreal (familiar de afectado), Yann Lana-Renault y Cristina Cantín (afectados). Nos gustó mucho por lo bien que quedó reflejada la realidad del TOC y a que a la salud mental se le dé la importancia que merece.

ENTREVISTA EN “HOY POR HOY” DE LA SER

De nuevo estuvimos en la radio, esta vez telefónicamente, para hablar del TOC y de nuestra asociación. Fue el lunes, día **5/4/2021** y en el programa Hoy por Hoy de Radio Zaragoza, perteneciente a la SER. Piluca, nuestra presidenta, y Alicia, afectada, contestaron a las preguntas que les formuló el entrevistador que mostró gran interés y respeto por el tema.

Seguimos cumpliendo con uno de nuestros objetivos principales que es dar a conocer a la sociedad este trastorno y hacer hincapié en nuestras reivindicaciones.

PARTICIPACIÓN EN UNA CHARLA DE TALK TOC, MÉJICO

Laura Martínez, afectada y miembro de nuestra asociación, el día 20 de junio, fue invitada a una de las charlas online que organiza Talk TOC, un Grupo de Ayuda Mutua de Méjico. Se trataba de la sesión número 14 de estas charlas y el tema fue “El TOC de transexualidad”. Como de costumbre, Laura proporcionó una interesante información al responder a todas las preguntas que le hicieron

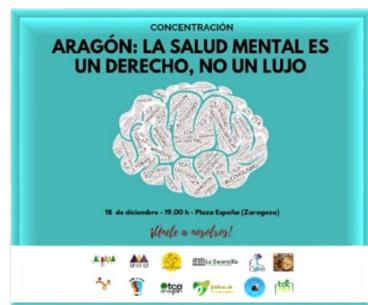
los entrevistadores, dos afectados que dirigen estas charlas, y también a algunos asistentes. Habló también de nuestra asociación y de la relevancia que tiene el que las diversas asociaciones de TOC, tanto nacionales como internacionales, estén en contacto. En este enlace podéis ver la [sesión](#)

ENTREVISTA DE LA AGENCIA EFE: SALUD

La Agencia EFE: Salud, entrevistó a M^a Pilar Monreal (presidenta de la asociación). Una vez más visibilizando el TOC y haciendo hincapié en la falta de recursos por parte de la Sanidad Pública. El enlace a la entrevista es: <https://www.efesalud.com/programa-radio/> dentro de “El Bisturí nº 292”, de fecha 15/12/2021

DIFUSIÓN EN ARAGÓN TV, HERALDO DE ARAGÓN Y OTROS MEDIOS

El día 18 fue un día “histórico” ya que, junto con varias asociaciones de salud mental, llevamos a cabo una concentración en defensa de nuestras reivindicaciones. Estuvimos en la Plaza de España durante más de una hora y allí se acercaron más 200 personas para apoyarnos, así como medios de comunicación, una diputada de las Cortes de Aragón, enlace: <https://fb.watch/9z-M6UwLJV/> y un representante del Justicia de Aragón.



En el transcurso de la concentración leímos un manifiesto y cada una de las asociaciones convocantes tuvimos un espacio para presentarnos y hacer oír nuestras principales peticiones al



Gobierno de la Comunidad. Esto sólo es el principio de una lucha de todas las asociaciones unidas por conseguir los justos derechos que reclamamos como pacientes de la olvidada, pero importantísima salud mental. En este [enlace](#) podéis ver el video.

Enlace Aragón TV: <http://alacarta.aragontelevision.es/programas/aqui-y-ahora/>

Enlace Heraldo de Aragón: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/12/18/concentracion-en-zaragoza-para-reivindicar-el-derecho-universal-a-la-salud-mental-1541257.html>

PÁGINA WEB, TELÉFONO, CUENTAS DE CORREO, REDES y CANAL DE YOUTUBE

Página web: <https://toczaragoza.com>

Correos: ayudamutuatoc.zaragoza@gmail.com, secretariatoczaragoza@gmail.com, organizatoczaragoza@gmail.com y educatoczaragoza@gmail.com

Redes: <https://twitter.com/toczaragoza>, <https://www.facebook.com/toczaragoza>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC1FwqUvU3p5lPTnltvxiB4O/featured>

ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC

CHARLA PARTICIPATIVA PARA FAMILIARES

Como orientación y apoyo a familiares y amigos de afectados de TOC, el psicólogo clínico del Sistema Aragonés de Salud, José Antonio Aldaz, que colabora altruistamente para nuestra asociación, impartió tres charlas a lo largo de este año. Es un gran experto en TOC, con una trayectoria muy extensa en el tratamiento de este trastorno.

Son charlas, que se hacen de forma presencial y en streaming, para todas las personas que deseen informarse sobre el TOC, estando una media de 70 personas entre las dos opciones, por charla. Resuelve dudas que le planteamos y cuya información es de gran valor para todos.

16

Podéis ver algunas de las charlas, a través de estos enlaces: [enlace](#) y [enlace](#)



CHARLA EN EL I.E.S. VALDESPARTERA



El miércoles **10/03/2021**, Raquel (vicepresidenta), María Jesús (secretaria) y Yann (afectado de TOC y miembro de la asociación) dieron una charla sobre el TOC en el Instituto de Enseñanza Secundaria Valdespartera, a la que asistieron cinco profesores de manera presencial y treinta online.

Retomamos nuestra divulgación y concienciación en Centros Educativos, ya que es de enorme importancia para la detección de posibles casos y el conocimiento de la actuación de los profesores ante un alumno o alumna que pueda presentar este trastorno. Si se hacen las cosas bien desde el principio, se puede evitar mucho sufrimiento.

IMPARTIMOS VARIAS CHARLAS EN EL MES DE ABRIL

Un año más, el **6/04/2021**, estuvimos en la **Universidad San Jorge** participando en un ciclo sobre atención a la diversidad, que organizó la Universidad para estudiantes de 2º de Educación: presencial (vinculado a la materia de “Trastornos del Desarrollo y Dificultades de Aprendizaje” y para el resto de estudiantes online. Nuestro objetivo es aportar a los alumnos una mirada cercana a diferentes realidades. El contenido de la charla estuvo encaminado a dar a conocer qué es el TOC, su detección precoz, cómo se puede intervenir desde los centros escolares.



17

La charla se celebró en el Aula Magna en donde se encontraba un grupo de 40 alumnos, asistiendo el resto mediante streaming. Impartieron la charla María Jesús (secretaria de la Asociación) y Yann (afectado) y posteriormente respondieron a las cuestiones que plantearon algunos alumnos, quienes mostraron mucho interés por el tema.

La segunda charla, en el **Máster de Psicología de la UZ**, impartimos una charla titulada “TOC durante la niñez y adolescencia: implicaciones personales, familiares y académicas”, se celebró el día **12/04/2021** en formato online, impartida a unos 30 alumnos y fue dirigida, como otros años, al alumnado del Máster de Psicología Sanitaria de la Universidad de Zaragoza, Campus de Teruel. Para nosotros tiene una gran importancia por ser quizás “semillero” de futuros psicólogos y psicólogas que deseen especializarse en el TOC, o al menos, conocerlo más a fondo.

En esta ocasión, la presidenta, Piluca Monreal, presentó a los alumnos nuestra asociación y seguidamente tomaron la palabra tres familiares de afectados, Paloma, Alina y Carlos, y un afectado, Yann, para hablar de sus respectivas experiencias. Fueron unos testimonios muy duros que mostraron la verdadera cara del trastorno y del largo camino hasta encontrar la terapia y los terapeutas adecuados, pero también transmitieron su esperanza de una vida de mayor calidad para los afectados, una vez emprendido el rumbo correcto.

Y por último en este mes, Mª Pilar Monreal y Begoña García (presidenta y tesorera de la asociación), impartieron una charla para los profesores de la **Escuela de Arte de Zaragoza**.

PROYECTO AFECTIVO-EFECTIVO

Participamos en la 7ª Edición del Foro Premios Proyecto Afectivo Efectivo, que se celebró el día 15/06/2021. Lo elaboró Mª Dolores Vidal (vocal) bajo el Título “Remando juntos”, en la Categoría 1: “Iniciativa de sensibilización y/o prevención y/o intervención” desarrollada por asociaciones de pacientes y ONG del ámbito de la salud.

ELABORAMOS TRES CUESTIONARIOS A PERSONAS AFECTADAS DE TOC

Con el objetivo de recabar datos sobre las posibles necesidades de nuestros socios, así como de poder manifestarlas en diferentes charlas sobre salud mental de una forma más fidedigna, enviamos dos cuestionarios sobre “**satisfacción con el sistema de salud mental del SALUD**” a todas

las personas de nuestra asociación, afectados/as y para familiares de TOC.

También y con el objetivo de presentar una comunicación en el “**III Congreso de Innovación Educativa de Aragón**”, la comisión de educación de la asociación, envió un cuestionario a todas las personas afectadas de TOC asociadas pidiendo su colaboración, para poder recabar información sobre la importancia de las tecnologías y la competencia digital, como recurso en el aula, para paliar algunas complicaciones, necesidades o situaciones relacionadas con el TOC.

PARTICIPACIÓN EN UN FORMULARIO ONLINE

Los afectados de TOC en la asociación, participaron en un estudio dirigido por Cristina Tuells, psicóloga, para colaborar en un proyecto de investigación que está realizando. Este proyecto forma parte del Máster en Psicología General Sanitaria que realiza la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR). Quiere valorar la influencia que ha tenido la exposición a la pandemia en el trastorno obsesivo compulsivo en comparación con la población sin el trastorno.

Este es el enlace de acceso: <https://forms.gle/n1C53EMJdcyTLqrw5>.

ESTUDIO SOBRE MINDFULNESS EN AFECTADOS

Teresa Vilanova (Fundadora y directora del centro de mindfulness AQI&AGORA. Instructora de Programas: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MSC (Mindfulness Self-Compassion), AMT (Instructor infantil Método Eline Snel), invitó a participar a los afectados de la asociación, en un trabajo de investigación para el Máster que estaba cursando, orientado a conocer un poco más a los afectados de TOC mayores de 18 años y los beneficios que le puede aportar el Mindfulness.

Nos pareció muy interesante su propuesta, porque el estudio en este campo no está investigado en personas afectadas de TOC y también ofrecía la posibilidad de poder retirarse en cualquier momento al afectado, sin que por ello tuviera que dar ninguna explicación. Fue online y consistió en 8 sesiones de Mindfulness un día a la semana, empezando el día 14 de abril.

PRESENTACIÓN DE UNA COMUNICACIÓN AL CONGRESO DE INNOVACIÓN

La Comisión de Educación de la asociación, presentó una comunicación en el III Congreso de Innovación Educativa de Aragón, con el objetivo de que la comunidad educativa se acerque al reto de transformarse en una ciudadanía educativa digital y para ello pidió colaboración a las personas que tienen TOC a contestar a un cuestionario titulado: Tecnologías y competencia digital como acompañamiento de las personas estudiantes con TOC. El motivo, recabar información sobre la importancia de las tecnologías y la competencia digital, como recurso en el aula, para paliar algunas complicaciones, necesidades o situaciones relacionadas con el TOC.

CURSOS DE VERANO DEL 30 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

Del 30 de junio al 7 de julio, se han celebrado **dos Cursos de Verano** de gran interés, organizados por la Universidad de Zaragoza, en los que nuestra asociación ha tenido un papel importante.

El primero, organizado por la Fundación Universitaria Antonio Gargallo, organización de los cursos de la Universidad de Verano Teruel y cuyo Director fue el Dr. en Psicología D. Jorge Osma, tuvo lugar del 30 de junio al 2 de julio, bajo el título “**Avances en la evaluación, diagnóstico y tratamiento psicológico del trastorno obsesivo compulsivo**”, dirigido principalmente a psicólogos y a sanitarios de Salud Mental en general. Se celebró en formato online, la inscripción ascendió a 42 personas y contó con ponentes de primera línea internacional. Uno de estos profesionales fue el psicólogo

clínico D. José Antonio Aldaz, que tan desinteresada y asiduamente colabora con nuestra asociación. Por parte de la asociación intervinieron una madre (Paloma) y dos afectados (Alicia y Yann) que dieron su valioso testimonio en primera persona y contestaron a algunas preguntas de los asistentes.

El segundo fue un Curso de Verano para enseñantes. Los días 5, 6 y 7 de julio, disfrutamos, por segundo año consecutivo, del Curso Extraordinario de Verano “**Aproximación a las realidades y necesidades de estudiantes con problemas de salud mental**” y que se celebró, como el año pasado, de forma presencial, aunque con aforo limitado, se inscribieron 16 personas. Las organizadoras, las profesoras Paloma Ibarra y Juana Soriano, excelentes personas que no cejan en su empeño por dar a conocer este tipo de enfermedades que tanto afectan a nuestra sociedad, que ponen toda su profesionalidad, sabiendo crear, una vez más, un clima de confianza entre todos, así como con la participación de otras asociaciones como ARBADA, AFDA y ARPERGER.

19



lugar privilegiado para observar, prevenir, abordar, e intentar desestigmatizar las enfermedades mentales.

MARCHA POR EL TOC

El domingo, 17/10/2021, un grupo de 18 andarines realizamos una caminata de 8 kilómetros por las orillas del Ebro a su paso por Zaragoza. Salimos del Puente de Piedra y llegamos hasta el Puente del Milenio, retornando al lugar de partida. De este modo, nos unimos a las marchas que se están celebrando en el mundo durante los meses de septiembre y octubre, organizadas por la **International OCD Foundation**, con sede en EEUU. “Un millón de pasos por el TOC” es el lema.



CHARLA, TEMA: INCAPACIDAD Y DISCAPACIDAD

En el mes de diciembre, en la Sala del LAAAB preparamos una charla, de forma presencial y online, en la que se inscribieron 26 personas, sobre los temas de “Incapacidad y Discapacidad”.

La impartió Sonia Sáiz, Graduada Social y Graduada en Relaciones Laborales, del despacho Avenir Abogados, dispone de un equipo multidisciplinar, compuesto por dos abogados laboralistas, investigadoras digitales y expertos en Psicología, Nutrición y Periodismo.

En esta charla nos dio una interesante información sobre el tema que había sido demandado por algunos socios.

CHARLA EN LA FACULTAD DE EDUCACIÓN

Finalizando el año, fuimos invitados por Cristina Bravo, la profesora asociada en la Universidad de Zaragoza de la asignatura “Diseño curricular de orientación educativa”.

Yann y M^a Jesús, familiar y afectado y miembros de la Junta respectivamente, impartieron la charla a unos 25 futuros orientadores en la Facultad de Educación, mostrando un gran interés.



20

PREMIO EBRÓPOLIS

Un año más M^a Dolores Vidal (vocal) y Carlos Ferraz (usuario), elaboraron un proyecto, para participar en el Premio Ebrópolis y allí estuvimos, en la entrega de Premios.



No obtuvimos ningún premio, pero nos alegra recordar los que fueron ganadores: El proyecto seleccionado en primer lugar fue “Girasoles para Izarbe” de APSATUR. El Patronato Nuestra Señora de los Dolores, con el Premio a la Trayectoria José Antonio Labordeta. El Instituto de Educación Secundaria Clara Campoamor por su propuesta 'Mujeres a lo loco', un proyecto que ha visibilizado el papel de las mujeres españolas de los siglos XX y XXI a través de la investigación y el juego.

Bego, M^a Jesús y Loly (miembros de la Junta, junto a Alberto (Teléfono de la E.) ganador del Premio Ebrópolis 2020.

ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA

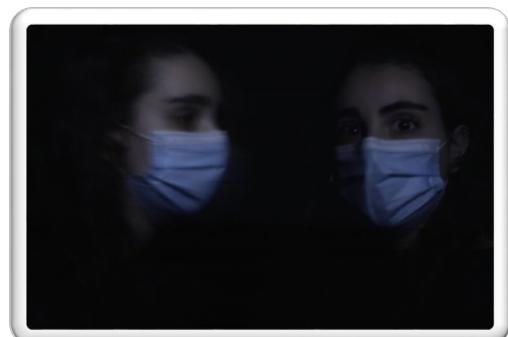
GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA AFECTADOS Y FAMILIARES

Una forma de relacionarse, entendiendo que lo que se siente jamás puede ser motivo de juicio, que pueden compartir experiencias, sensaciones, emociones, conocimientos y el problema de salud mental con el que convivimos, son los grupos de ayuda mutua. De esta forma surge los GAM presenciales, de afectados y familiares y también, para fomentar el acercamiento, creamos el GAM online.

TALLER DE FOTOGRAFÍA

Seguimos con el Taller de Fotografía, esta vez lo hacemos en la Sala de actividades del Gabinete, cinco personas de la asociación. Isabel nos mostró la forma de hacer fotos muy originales.

21



TALLER DE JABONES ARTESANOS ONLINE



El domingo
día 11/04/2021,
en un taller online, disfrutamos de una tarde llena de
encanto y creatividad, confeccionando nuestros propios
jabones, todos ellos con ingredientes naturales. El taller
estuvo dirigido por Cristina y con la colaboración de Menchu
(socias).

TALLER ONLINE INTERACTIVO

En el mes de abril, Menchu (socia), creó un nuevo taller online interactivo, titulado “El jardín de Xavier de Winthuysen”, con el objetivo de conocer curiosidades sobre el jardín botánico, sus plantas y su historia, el porqué de su nombre y muchas cosas más.



• Familia: Oleaceae.
• Origen: China y Japón.
• Árbol perennifolio, pequeño/mediano.
• Puede alcanzar los 12-15 m. de altura.
• Es de rápido crecimiento.
• Follaje persistente, de color verde con una banda amarillenta en los bordes.
• Hojas simples, lúciditas, opuestas, ovadas o elípticas de hasta 15 cm. de largo, ápice acuminado, base amplia, margen entero. Discoloras, con el haz verde oscuro y el envés verde pálido. Glabras.
• Flores dispuestas en amplias panujas piramidales multifloras y terminales que generalmente sobresalen del follaje. Estambres 2, insertos en el tubo de la corola. Lóbulos de la corola tan largos como el tubo. Hermafroditas, actinomorfas, tetrámeras.
• Flores olorosas.

**ALIGÜSTRE ARBÓREO
(*Ligustrum lucidum*)**

14 13

TALLER DE ESTUDIO

En el mes de enero, abrimos una sala provista de ordenadores cedida por la Fundación ENTABAN, para llevar a cabo una actividad de ayuda al estudio de personas afectadas mayores de 16 años.

TALLER DE SENDERISMO

Siguiendo la buena costumbre de organizar andadas por un socio, Carlos, un domingo al mes, empezamos el año con el recorrido a orillas del Canal Imperial de Aragón y culminando en las esclusas de Valdegurriana, seguido en los meses posteriores, de andadas por el anillo verde; por la Ruta de los Tres Ríos, recorrido muy agradable por las riberas de los dos ríos que pasan por nuestra ciudad: el Ebro y el Huerva, llegando hasta el Gállego, que desemboca en el primero, ya cerca del



22



Barrio de Santa Isabel; también otra de nuestras andadas fue por el Sotobosque. Y la última la hicimos en un recorrido por las orillas del canal Imperial, saliendo de la entrada del Parque Grande, hasta llegar a los depósitos de agua de Casablanca, en donde admiramos la tranquilidad y belleza del lago y descansamos tomando algo en la cafetería que hay a sus orillas. Asistimos a la caminata trece personas.

TALLER DE COCINA ONLINE

El Grupo de Cocina, comenzó con esta actividad al inicio de la pandemia, con una muy buena aceptación. Fue iniciativa de una socia, a la que se sumaron otras y al que le pusieron el nombre de “Cocinando en cuarentena”. En la actualidad son ya diecisiete y sigue abierto a todas las personas que deseen participar. Una voluntaria está recopilándolas para poderlas publicar posteriormente.

CAFÉS TODOS LOS SÁBADOS PRIMEROS DE MES

Con renovada ilusión el sábado, 4/09/2021 y después de suspenderlo este año debido a la pandemia, retomamos la buena costumbre de reunirnos en torno a un café, en el local que nos cede la Asociación de Vecinos Rey Fernando. Lo hicimos con todas las medidas sanitarias que exige la situación actual y pasamos un rato muy agradable. Esta actividad es una forma de conocernos mejor, de compartir experiencias y de crear lazos más sólidos entre nosotros.



TALLER DE PÁDEL

Sabemos que la actividad deportiva es muy recomendable, de igual forma para mantener un buen estado físico, como mental y gracias a INDOOR ARAGÓN, disponemos de una pista de pádel gratis, en sus instalaciones ubicadas en el Camino de la Raya.

Dirigido a todos los socios, amigos y familiares, los sábados por la tarde jugamos al pádel y lo pasamos fenomenal.



23

TALLER DE LOS CUATRO PASOS Y TALLER CINEFORUM

En julio, todos los jueves, Yann, afectado y vocal de la Junta, impartió unas charlas-taller sobre los 4 Pasos del Dr. Jeffrey Schwartz, con dos opciones: presencial y online, con un total de cuatro sesiones. A través de un PowerPoint y unos vídeos, explicó a los asistentes esta técnica tan efectiva y sencilla de autoterapia, aplicable también a personas que no sean afectados de TOC.

Y en el mes de octubre, Yann empezó un nuevo taller de Cinefórum, de forma online, también con muy buena aceptación.



TALLER NAVIDEÑO

Este año también organizamos un taller navideño, lo impartieron Raquel (vicepresidenta) y Aurora (usuaria) con mucha ilusión.

Lo hicimos en la Sala de Joaquín Roncal, siguiendo todas las medidas de seguridad sanitaria que requieren estos tiempos. Pasamos unos agradables momentos un grupito de socias y algún familiar, confeccionando algunos adornos navideños: coronas, portavelas, cabecitas de renos, etc...

