

Desmitificando el TOC: La realidad detrás de los estereotipos



ASOCIACIÓN
TRASTORNO
OBSESIVO
COMPULSIVO
ZARAGOZA

BIBLIOTECA HUMANA

lunes 18 diciembre
11:10h



biblioteca humana



DESMITIFICANDO EL TOC

Entre el **2 y el 3% de la población** padece Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). En la mayor parte de los casos las personas lo sufren en soledad e incompreensión, y a veces ni tan siquiera están diagnosticadas. Esto es en parte debido a la **falta de información** y al **estigma** que todavía existe en la sociedad respecto a este tipo de trastorno mental.

El **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)** es una condición mental que a menudo se malinterpreta y se estigmatiza en la sociedad. Contrario a la creencia popular, el TOC no se trata simplemente de ser ordenado o tener ciertos comportamientos específicos, sino que implica una **lucha interna significativa** que puede afectar **profundamente** la vida diaria de quienes lo experimentan.

El TOC se caracteriza por la presencia de **obsesiones y compulsiones**. Las obsesiones son pensamientos, impulsos o imágenes no deseados y persistentes que **causan ansiedad significativa**, mientras que las compulsiones son **comportamientos repetitivos** que una persona se siente obligada a realizar en respuesta a sus obsesiones. Estas compulsiones a menudo son utilizadas como una forma de aliviar la ansiedad, pero su ejecución solo proporciona un **alivio temporal y perpetúa el ciclo del trastorno**.

Es crucial comprender que **el TOC no es simplemente una manía por la limpieza o el orden**. Las obsesiones pueden manifestarse de diversas formas, como miedos intensos de causar daño a otros, preocupaciones excesivas por la simetría, el orden o la seguridad, entre otras. Las **compulsiones** varían desde **comportamientos repetitivos físicos hasta rituales mentales**, todos destinados a mitigar la ansiedad generada por las obsesiones.

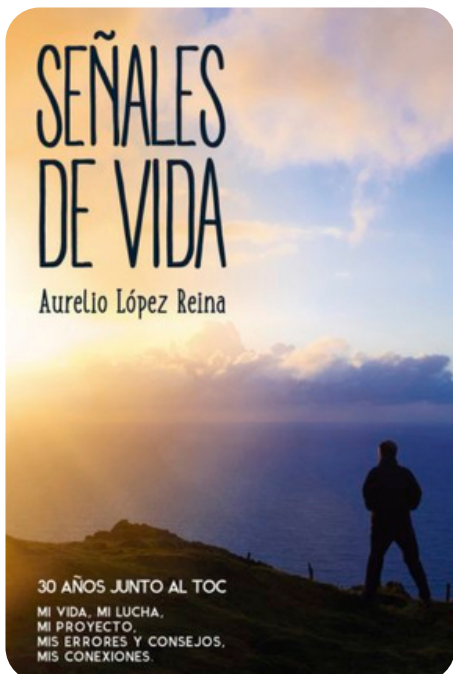


biblioteca humana



[toc]
[zg]
ASOCIACIÓN
TRASTORNO
OBSESIVO
COMPULSIVO
ZARAGOZA

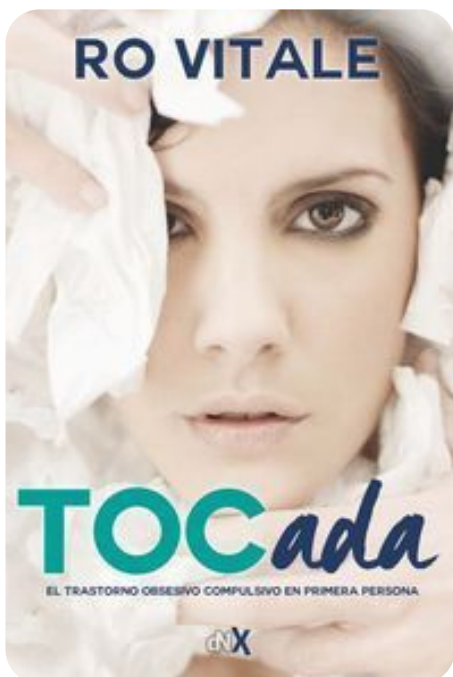
DESMITIFICANDO EL TOC - LIBROS



Señales de Vida

Aurelio López Reina ([ver vídeo](#))

Señales de Vida nos narra las experiencias y dificultades de un padre en su afán de recuperar a su hijo de ese intruso llamado Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). Este padre nos va dibujando todos los pasos que realizó, los sitios que visitó, las terapias y tratamientos farmacológicos que siguió su hijo, así como sus propios errores como familiar, y consejos de gran ayuda basados en su propia experiencia.



TOCada

Ro Vitale ([ver más](#))

"TOCada" de la cantante argentina Ro Vitale es una autobiografía de gran valor para familiares, amigos y parejas de personas afectadas porque explica con sencillez los problemas y da pautas claras de cómo lidiar de modo constructivo con ellos.



TOCADOS

Damián Alcolea ([ver vídeo](#))

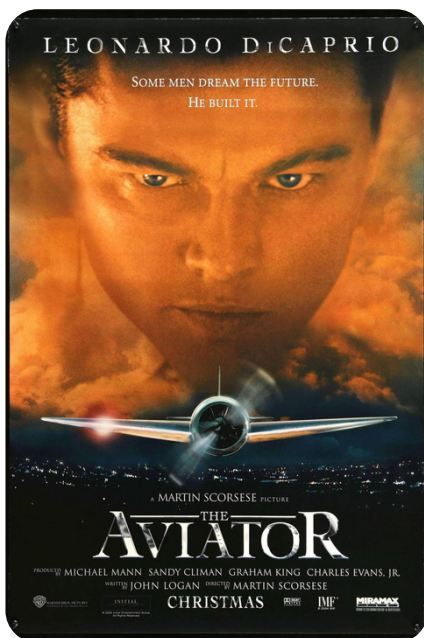
Adrián Díaz está aparentemente viviendo un sueño. Está a punto de convertirse en Hamlet sobre los escenarios y va a abandonar la hostelería para dedicarse a tiempo completo a su verdadera vocación, actuar. Lo que casi nadie sabe es que Adrián está «tocado» o, dicho de otro modo, padece trastorno obsesivo-compulsivo.

biblioteca humana



ASOCIACIÓN
TRASTORNO
OBSESIVO
COMPULSIVO
ZARAGOZA

DESMITIFICANDO EL TOC - CINE Y TV



El Aviador (2004) Ver tráiler

El aviador es una película estadounidense de 2004 dirigida por Martin Scorsese y protagonizada por Leonardo DiCaprio, que recrea la biografía de Howard Hughes, pionero de la aviación que padecía un trastorno obsesivo-compulsivo. Narra su vida desde la década de 1920 hasta la década de 1940, época en que Hughes dirigía y producía sus propias películas en Hollywood y también pilotaba sus propios prototipos aéreos.



"4000 manías. Convertir el TOC en beats" (2018)

Ver corto documental

Jaume (Mind Sylenth) tiene 24 años y está alcanzando el sueño de su vida: llegar a lo más alto en las listas de éxitos con su música. Giras, viajes, álbumes, fans, contactos, negocios... el ascenso nunca es fácil, pero menos aun si tienes TOC. Este es el relato de una lucha incansable contra obsesiones, repeticiones, compulsiones, creencias... Contra miles de sombras que acompañan a Jaume, uno de los DJs más prometedores de España.

