

**MEMORIA  
DE  
ACTIVIDADES  
“ASOCIACIÓN  
TOC  
ZARAGOZA”  
2024**

# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	3
JUNTA DIRECTIVA .....	5
DATOS DEL AÑO .....	6
CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS .....	7
REUNIONES Y COLABORACIONES.....	9
ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC.....	17
ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA.....	27
DIVULGACIÓN EN PÁGINA WEB, A TRAVÉS DE “TOC&BEATS” Y REDES .....	31

# PRÓLOGO

## Vencer sin combatir

Antes de nada, quiero dar las gracias por ofrecerme hacer el prólogo de este año. Es todo un honor para mí. También quiero dar las gracias a todos los que componéis la asociación, la Junta, afectados y familiares, por esta gran oportunidad de seguir enriqueciéndome tanto a nivel profesional como personal, porque una cosa va ligada a la otra, o esa es al menos, mi visión.

3

Sinceramente, no sabía muy bien cómo hacer este prólogo, así que aquí va una reflexión de esas que me caracterizan y que espero que os guste y, sobre todo, que os pueda ayudar en algo.

Nos han enseñado que para conseguir cosas hay que actuar y hacer, pero nadie nos ha contado el secreto de no hacer.

“Vencer sin combatir”. Es un principio que podemos extraer del famoso libro de Sun Tzu. Es la estratagema china más difícil de conseguir, pero una vez la dominas se vuelve parte tuya. Perfecta para combatir desafíos y afrontar el día a



día. Y te preguntarás, ¿qué es esto y qué tiene que ver conmigo?

Pues bien, te voy a contar: vencer sin combatir es la clave para vivir con nuestra esencia de control, esa que nos caracteriza y de la que, por cierto, no es necesario renegar, pero sí potenciar con flexibilidad y aceptación.

Lo sé, sé lo que piensas: a nuestras mentes racionales, la paradoja nos incomoda. Pero... vencer sin combatir no es otra cosa que aceptar ese pensamiento intrusivo, esa

imagen, esa sensación, ese malestar, esa obsesión sin luchar contra ello, sin compulsar, sin alimentar el miedo. Paradójicamente, cuanto menos luchamos contra ello, más ganamos.

Esto no es fácil, y estas palabras quedarían vacías si acabaran aquí, pero por suerte hay un tratamiento terapéutico eficaz llamado EPR (exposición y prevención de respuesta), que en su esencia no es otra cosa que exponerte a tus miedos y a través de tu propia conducta, convencer a tu mente de que se puede vencer sin combatir.

No es sencillo exponerte a tu mayor miedo, mirar de frente al león y hacer activamente nada. Pero conforme más te expongas, el león se irá haciendo más pequeño hasta convertirse en un pequeño gato inofensivo.

4

Esto es clave para vivir con más serenidad y paz, que no es lo mismo que felicidad. Es mejor.

La vida no va de blanco o negro, sino de grises. No es renegar de nuestra esencia, sino reconocerla, aceptarla y jugarla a nuestro favor. No es intentar ser perfectos, sino buscar ser estratégicos. No es vivir movidos por el miedo, sino elegir vivir con plenitud, eligiendo nuestros valores a cada instante. Es aceptar que hoy tal vez no haya sido un buen día, pero que mañana tenemos otro intento. No es intentar controlar la vida, pues esto no es posible, sino gestionar y afrontar lo que nos sucede con la mejor actitud.

Dicen que tengo tanto carácter y garra como amor para dar y regalar, así que, de mente a mente, de corazón a corazón, te deseo lo mejor. A ti que estás en esta lucha, sé que no es sencillo, pero te prometo que merece la pena enfrentarlo y vencer... recuerda... sin combatir.

A continuación, encontrarás la memoria de actividades del 2024, en la que por suerte he podido ser partícipe en algunas de ellas. En concreto, el senderismo que se hace cada mes reporta muchos beneficios, no sólo físicamente (pues solemos hacer de media 8 km), sino también por todos los beneficios que repercute en nuestra salud mental la naturaleza y pasar un rato con amigos.

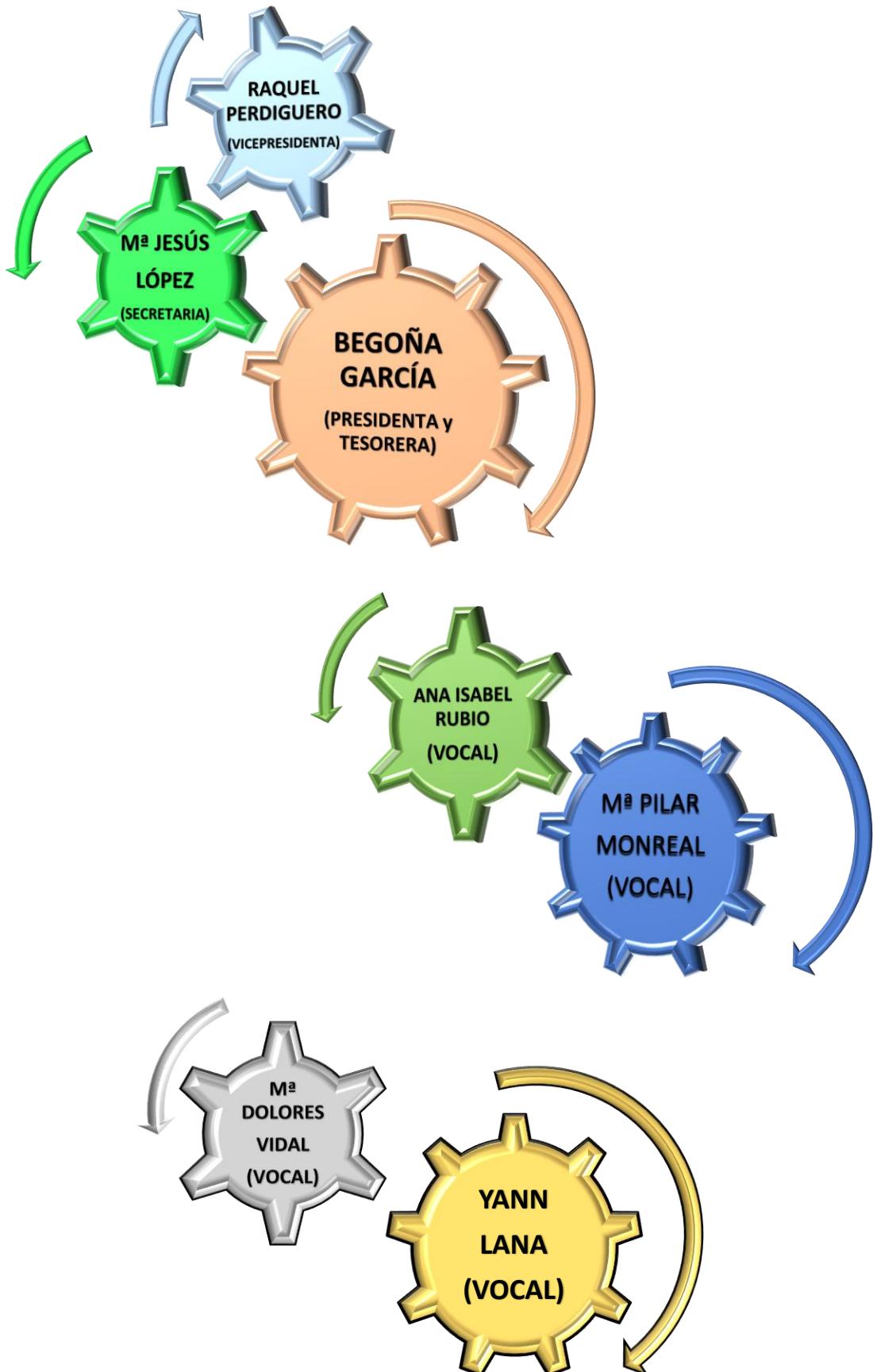
Y por otro lado, los grupos de ayuda mutua, en los que cada semana se pueden compartir experiencias y preocupaciones con personas que van a entenderte sin juzgar, porque ellos pasan por lo mismo que tú, tal vez los miedos sean diferentes, pero todos unidos por esa sensibilidad que se tiene al saber que sienten como tú sientes.

¡Por un 2025 compartiendo y sumando juntos más experiencias!

Un abrazo,

Sara Bernal Asensio (voluntaria de la Asociación TOC Zaragoza)

## JUNTA DIRECTIVA



# DATOS DEL AÑO

6

## EQUIPO:

Junta [7]  
Voluntarios [2]  
Socios/as [156]  
Socios/as de honor [5]  
Colaboradores [20]

## ATENCIÓN PERSONALIZADA:

Atención presencial, por teléfono y a través del correo electrónico.  
Atendidos [211], de los cuales 121 son llamadas desde el perfil de google

## DIVULGACIÓN EN REDES:

Visualizaciones en la Web [21806]  
Visitantes únicos en la Web [9436]  
Visitas al mapa de recursos [2604]  
Archivos que han sido descargados de la web [6368]  
Visualizaciones en YouTube [7030]  
Suscriptores en YouTube [361]  
Seguidores en Facebook [741]  
Seguidores en Instagram [810]  
Seguidores en Twitter [296]

## TALLERES y ACTIVIDADES:

Senderismo [9]  
Visitas culturales [2]  
Comidas [1]  
GAM de primeras personas afectadas de TOC [53]  
GAM de familiares [28]  
GAM nacional primeras personas afectadas de TOC [23]  
Biblioteca [21 libros]  
Participan [356 personas]

## DIFUSIÓN DEL TOC:

Charlas presenciales y online [24]  
Cursos [1]  
Mesas informativas [1]  
Ponencias en Congresos [3]  
Entrevistas en Radio y TV [3]

## PROYECTOS DESTACADOS:

*Programa de Radio “TOC&BEATS”*  
Escuchas [2850]  
Suscriptores [147]

## REUNIONES Y COLABORACIONES:

Asistencia a cursos, jornadas, etc. [17]  
Reuniones de socios/as [3]  
Colaboraciones en proyectos, trabajos de alumnos, con asociaciones e instituciones etc. [7]

# CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS

## CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN ASAPME ARAGÓN

El día 23 de febrero tuvo lugar la firma del Convenio de Colaboración entre nuestra asociación y ASAPME, asociación de salud mental que fue fundada en 1984 y que desde entonces ofrece sus servicios a un gran número de personas. La presidenta de TOC Zaragoza, Begoña García y dos vocales de la Junta Directiva, Yann Lana y M<sup>a</sup> Pilar Monreal fueron recibidos en la sede de ASAPME por la gerente de dicha entidad, Ana López Trenco y otras directivas de dicha asociación.

La firma del convenio en virtud del cual, nuestra asociación podrá beneficiarse de tarifas especiales en los servicios de atención y terapia psicológica y de psiquiatría que ASAPME presta como parte de su actividad. Resaltamos la buena noticia de que entre los profesionales de esta asociación se encuentra la psicóloga Silvia Per, que atiende a población infanto-juvenil y que recibió formación sobre TOC por parte del psicólogo clínico experto en TOC José Antonio Aldaz. Nuestra asociación agradece a ASAPME el haber suscrito dicho convenio que va a ser de gran ayuda para muchos de nuestros socios/as. Una nueva puerta se abre en apoyo a las primeras personas afectadas de TOC y sus familiares, por lo que nos sentimos muy satisfechos.

## PATROCINIO DE UN CURSO DE VERANO

Como en años anteriores, colaboramos y patrocinamos el "Curso de Verano 2024", con la Universidad de Zaragoza, becando con un importe de 2500€ a sus participantes; fue la 5<sup>a</sup> Edición, con el título: "Salud Mental y estudiantes: Orientaciones para una mirada útil e inclusiva". Se celebró entre los días 1 al 4 de julio; Paloma Ibarra (socia y Directora de Secretariado de Sostenibilidad y Agenda 2030) y Juana Soriano (Profesora de la Facultad de Educación) ambas de la UZ, fueron las coordinadoras del mismo y tuvo lugar en la Facultad de Educación.



**ANA LÓPEZ y BEGOÑA GARCÍA**

7



**Juana Soriano y Paloma Ibarra**

## CONTRATOS DE VOLUNTARIADO

Realizamos dos contratos de voluntariado a Sara Bernal y a Vera Quero, para colaborar en varias actividades.

## COLABORACIÓN EN EL PROGRAMA DE RADIO "TOC&BEATS"

"TOC&Beats" es un programa de Radio La Granja que trata principalmente el tema del TOC, además de otros trastornos mentales y que está aderezado con buena música electrónica. Lleva dos años de andadura, a nivel nacional es el primer programa relacionado con el TOC y nuestra asociación colabora económicamente en la realización del mismo. Nuestro reconocimiento por su buen hacer.



Está dirigido por dos socios y primeras personas afectadas de TOC: Yann Lana (director del programa) y David Alfonso (co-director). El programa también cuenta con la colaboración de Alfonso Ansó (pinchadiscos y comentarista musical) y la intervención en diferentes secciones de: Alicia@aluandii, que llama desde Dublín y Alicia@sisu\_jouska (socia) primeras personas afectadas de TOC y activistas en RRSS y, por otra parte, la sección TOC-píldoras de Sergio González.

## INSCRIPCIONES DE LA ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA

- ✓ INSCRIPCIÓN EN LA RED DE LA ESA (RED DE LA ESCUELA DE SALUD MENTAL DE ARAGÓN)
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL FAP (FORO ARAGONÉS DE PACIENTES)

## INSCRIPCIONES EN FORMACIÓN, PROGRAMAS Y CURSOS DE LA JUNTA DIRECTIVA

- PARTICIPAMOS EN LA X EDICIÓN DEL PROGRAMA "DESCUBRE, NO BLOQUEES TU SALUD MENTAL"  
Convocado por la Confederación Salud Mental España.
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "EL DERECHO Y LA SALUD" (FEP)  
Los días 31/01 y 7 y 14/02 Yann Lana (vocal) se inscribió en el curso "El Derecho y la Salud" organizado por el Foro Español de Pacientes (FEP)
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN "INTRODUCCIÓN A LA EVALUACIÓN DE LA TECNOLOGÍA SANITARIA" (FEP)  
En el mes de marzo, Yann Lana (vocal) se inscribió en este Programa de Formación, organizado también por el Foro Español de Pacientes (FEP)
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "ASISTENCIA PERSONAL EN SALUD MENTAL 2024"  
En junio, Yann Lana (vocal) se inscribió en el curso de formación en "Asistencia Personal en Salud Mental 2024". Acción formativa de la Confederación sobre la figura de la asistencia personal, con la colaboración de la Federación SALUD MENTAL Castilla y León.
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DE LA MASTERCLASS "HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO" (T.E.)  
Mª Pilar Monreal (vocal) se inscribió en la Masterclass que llevaba por título: "Herramientas para la prevención del suicidio", organizada por el Teléfono de la Esperanza.  
La impartió Alberto Hernández (presidente del T.E.) Dirigida a toda la ciudadanía, a profesionales, familiares de personas que puedan encontrarse en riesgo, para saber cómo poder actuar y prevenirlo, tener estrategias de actuación, conocer las señales de alarma y cómo poder ayudar a la persona de la mejor manera posible.
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN  
Begoña Díez (presidenta/tesorera) se inscribió en el curso: "La importancia de la transparencia en asociaciones de pacientes". Ponente: Óscar Perea Arias. Lugar: Universidad Rey Juan Carlos, Campus Manuel Becerra, Madrid. Programa de Formación FEP 2024.

# REUNIONES Y COLABORACIONES

## REUNIÓN CON EL DIRECTOR GENERAL DE SALUD MENTAL

El día 6 de febrero nos recibió el Director General de Salud Mental del Servicio Aragonés de Salud, el Dr. Manuel Corbera Almajano, psiquiatra con gran experiencia en la atención a los pacientes por haber ejercido su profesión, durante años y hasta hace poco tiempo, en una Unidad de Salud Mental del Salud. Una persona, además, de gran calidad humana según sabemos y pudimos comprobar. En todo momento mostró una actitud de escucha atenta, tomando notas de cuanto le estuvimos exponiendo y propiciando un diálogo cercano y muy positivo.

Le hablamos de nuestra asociación, sus objetivos, actividades y reivindicaciones, subrayando la necesidad de una Unidad de Tratamiento de TOC en Aragón y el aumento de plazas de psicólogos especializados. También le comentamos el interés que tenemos por la máquina de Estimulación Magnética Transcraneal aplicada para el TOC que actualmente la tiene en préstamo Cataluña, antes de estrenarla en nuestra Comunidad. El Dr. Corbera desconocía este hecho y nos prometió que se interesaría por el tema.



9

## DOS ASAMBLEAS GENERALES ORDINARIAS y UNA ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

El día 29 de abril se celebró la Asamblea General Ordinaria de Socios/as, cuyo Orden del Día incluía entre otros puntos, la presentación y aprobación de las [Memorias](#) de Actividades y Económica. Otro punto fue la renovación de cargos. No se presentó ningún socio/a para ello, de manera que la Junta Directiva continúa sin cambios.

La Asamblea General Extraordinaria se celebró el día 13 de febrero. Se convocó para la modificación de los Estatutos de la Asociación TOC Zaragoza, los cuales fueron aprobados.

La segunda Asamblea General Ordinaria de Socios/as, se celebró el día 5 de noviembre y básicamente fue informativa, los puntos fueron sobre gestiones económicas llevadas a cabo durante el año 2024, actos, actividades y asistencias realizadas durante el año, próximos proyectos y charlas para socios/as y por último se solicitaron a las personas asociadas dudas y propuestas.

## PARTICIPACIÓN EN LA I JORNADA PEER-TO-PEER EN ARAGÓN



El día 28 de junio se celebró en el Hospital Miguel Servet de Zaragoza la I Jornada Peer-to-peer; primer encuentro de activismo, voluntariado, apoyo mutuo y expertos en primera persona en Aragón. Dicho evento fue organizado por el psiquiatra Dr. José Luis Día Sahún y por Víctor López, un experto en primera persona como paciente y activista de Salud Mental.

Asistió al acto el Dr. Manuel Corbera, Director General de Salud Mental de Aragón, quien mencionó que en el Plan de Salud Mental de Aragón 2022-2025 aparece la figura del Agente de Apoyo Mutuo entre iguales, una figura que no reemplaza a ningún profesional, sino que complementa su labor y cuyo requisito fundamental es la experiencia en primera persona.

Hicieron la presentación de la Jornada el Dr. Día Sahún y Víctor López quienes hablaron de la experiencia en primera persona y su función terapéutica. La persona que ha padecido o padece un sufrimiento psíquico severo y que recibe un tratamiento es un “experto en primera persona” y puede ayudar en el proceso terapéutico de otros iguales. Comentaron que en Salud Mental se precisa



promocionar la participación, el voluntariado, los grupos de ayuda mutua, una red de apoyo social en el entorno que culmine con la formación de personas capaces de poner en valor su “experiencia en primera persona”, su apoyo, hasta llegar a la figura del “Team” (Técnico de apoyo y acompañamiento mutuo). Señalaron que el Agente de Apoyo Mutuo en Salud Mental es una figura que ha surgido avalada por experiencias internacionales que demuestran su funcionalidad y buenos resultados en los procesos de recuperación de las personas con sufrimiento psicosocial. El papel de este Agente es ofrecer a la persona receptora comprensión, empatía y esperanza. Para lograr esa cualificación es necesario también estar en posesión del título correspondiente que se consigue mediante un Curso específico que se imparte en la actualidad en Cataluña en la asociación Emilia y en el País Vasco en la Fundación Argia. El SEPE lo ha incluido como especialidad formativa.

El evento se compuso de tres Mesas: de expertos en primera persona y activistas de la Salud Mental, de profesionales y de técnicos de acompañamiento. En la primera intervinieron dos socios de TOC Zaragoza: David de Alfonso y Yann Lana (vocal) que hablaron de su experiencia en el programa TOC&Beats de Radio La Granja, cuyo objetivo es visibilizar la Salud Mental y en especial el TOC y que ya va por su segundo año de emisión contando con 52 programas a día de hoy.

10

Otros participantes en las diferentes Mesas fueron Víctor Sánchez, activista de salud Mental que fue colaborador del programa de Aragón radio “Mañana será otro día”; Merche Torres, Agente de Apoyo Mutuo en la Fundación Rey Ardid; Marta Guarch, docente de Psicología en la USJ, Sergio Lacámarra, Director del Área de Salud Mental en la Fundación Rey Ardid, donde se ha puesto en marcha el proyecto *Peer to Peer*; Elena Gavín, trabajadora social de ASAPME; María Arán, de la Federación Catalana d’Entitats de Salut Mental en primera persona (VEUS); Albert Piquer, portavoz de la asociación Emilia y paciente experto; e Iria Domínguez, psiquiatra.

#### **PARTICIPACIÓN EN LA JORNADA “TÚ PROMUEVES LA SALUD MENTAL”**

El día 29 de febrero, El Grupo de Investigación Promoción de la Salud Mental y Prevención del Suicidio (PROSAM) con el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) la Asociación de Periodistas de Aragón (APA) y la Asociación Nacional de Informadores en Salud (ANIS) organizaron la Jornada "Tú proMUEVES la Salud Mental", en la Fundación San Valero.

Se habló de la promoción de la salud mental y de la prevención del suicidio, de cómo se trabajan estas cuestiones en las organizaciones y de la responsabilidad de cada persona en su puesto de trabajo. Yann Lana (vocal) asistió al acto de la Mesa 3.

Enlace del evento: <https://prosam.es/2024/01/08/tu-promueves-la-salud-mental/>

#### **SEGUNDA EDICIÓN DE LAS JORNADAS FORMATIVAS PARA SANITARIOS**

Por segundo año consecutivo y durante los días 3, 10 y 17 de abril, el psicólogo clínico José Antonio Aldaz, impartió unas [Jornadas formativas sobre TOC](#) para personal sanitario del Sector II del Salud: Medicina, Enfermería y Psicología Clínica (formación continuada), a las que asistieron también residentes de todas las especialidades, alumnos de grados de Ciencias de la Salud, de ciclos formativos de rama sanitaria y alumnos en prácticas. Estas Jornadas se celebraron en el Edificio de Docencia del Hospital Miguel Servet.

Su finalidad: “Mejorar el conocimiento sobre el TOC en los profesionales y facilitarles las herramientas para identificar el trastorno y comprender el manejo de estos pacientes”.

Durante los tres días que tuvieron de duración estas Jornadas, la asistencia fue muy numerosa y todas las charlas, dinámicas y prácticas.

El hecho de celebrar esta segunda edición se debió, por un lado, al gran interés y excelente valoración que obtuvo la primera y, por otro lado, a la petición que realizó nuestra asociación a través del proyecto El Paciente Protagonista que se organiza en dicho Hospital desde hace tres años y en el que participamos desde su creación.

Anteriormente y por nuestra mediación, el psicólogo clínico José A. Aldaz impartió también formación, durante varios cursos seguidos, a los MIR (Médicos Internos Residentes) de Medicina de Familia y de Pediatría y también a los EIR (Enfermeros Internos Residentes) con gran éxito entre los asistentes, como ya reseñamos en su día.

Como sabemos, es importantísima esa formación, ya que se puso una vez más de manifiesto la necesidad de información también entre los profesionales de la Sanidad, de modo que estamos muy satisfechos de que se lleve a cabo y deseamos que se siga impartiendo por mucho tiempo

### CODO A CODO CON OTRAS ASOCIACIONES



Por tercer año consecutivo se celebró "Mayember" y nosotros nos sumamos también por tercera vez para colaborar un año más con esta iniciativa tan importante como necesaria, creada para visibilizar la Salud Mental y romper el estigma de las enfermedades y trastornos mentales.

11

Organizada por la Asociación Paso a Paso Aragón y por la psicóloga María José Ochoa, en ella participamos las asociaciones que nos unimos para crear la Plataforma Aragón por la Salud Mental.



Con la aportación de todas, se confeccionó un programa de actos a lo largo del mes de mayo que tuvieron mucha aceptación.

Nuestra asociación aportó la charla de una primera persona recuperada, Manuel Guridi, autor del libro "Cómo logré destruir mi TOC". Esta charla tuvo lugar el día 7 de mayo en la Fnac y contó con veintidós asistentes. En ella, Manuel nos explicó cómo pasó de sufrir un TOC grave durante años, a llegar a superarlo mediante sus lecturas de psicología cognitiva, la ayuda psicológica y también con su propio trabajo, realizando múltiples exposiciones fuera ya de la consulta, pero programadas por el profesional. Agradecemos a Manuel el haber venido a Zaragoza desde Granada, donde vive y el no haber querido aceptar ninguna compensación económica por ello.



El segundo evento en el que participamos activamente fue en la Performance que se celebró el día 31 por la tarde, en la Plaza de España. Se hizo el día de la clausura de "Mayember" y realmente constituyó un broche de oro final espectacular por su repercusión social y mediática. Y eso a pesar de ser sólo tres asociaciones las que participamos (Paso a Paso Aragón, Albada y TOC Zaragoza) además, claro está, del "motor" de "Mayember": sus organizadoras.



El objetivo de dicha Performance fue el de denunciar la falta de profesionales en la Salud Mental y la gran demora en la atención de los pacientes, con las graves consecuencias que esto puede occasionar. Desplegamos una pancarta en donde se leía nuestra reivindicación y se demostraba esa carencia con algún ejemplo: en Europa, la ratio de psicólogos es de 18 por cada 100.000 habitantes, cifra que en España sólo cumple La Rioja, mientras que en Aragón es de 5,5. Esto nos parece inadmisible. Por eso se añadía en el texto de la pancarta lo siguiente: "Como en la Seguridad Social no te darán cita hasta dentro de 5 o 6 meses, hoy te atendemos gratis". Como así fue,

pues cinco psicólogas y un psiquiatra atendieron altruistamente a cuantas personas se quisieron acercar a ellos. Las consultas fueron prolongadas, llegando algunas a durar media hora y saliendo algún paciente incluso con un informe del psiquiatra. Fue algo muy especial e impactante. La gente lo agradecía enormemente y los profesionales nos comentaron al finalizar, que se habían sentido muy satisfechos con la experiencia. Desde aquí, nuestro agradecimiento hacia ellos por su generosidad al dedicar su trabajo y su tiempo de manera desinteresada.

Los medios de comunicación (TV y prensa) estuvieron presentes, llegando a decir el Heraldo de Aragón que había sido la noticia más leída del día. Nosotros también nos sentimos muy contentos de haber colaborado y damos las gracias a las organizadoras por su brillante idea y su gran labor.

Hay que añadir que ese mismo día, por la mañana, se celebró en el Campus Universitario San Francisco, junto al [mercado agroalimentario](#), el Día sin Estigmas, organizado por la Fundación Rey Ardid. A la cita acudieron diversas asociaciones de salud mental, entre ellas la nuestra que estuvo presente en una mesa informativa, repartiendo trípticos y atendiendo a las personas que se acercaban a ella, haciendo así visible la existencia del TOC. Nuestro agradecimiento a Merche Torres y a Eva Caballero, del Club Social Rey Ardid, por la invitación a participar en el evento y por todo el trabajo realizado. Acabó Mayember un año más, pero continuamos en la lucha en pos de una mejor Salud Mental para todos.

12



### CONVOCAMOS UNA NUEVA CONCENTRACIÓN POR LA SALUD MENTAL



*la Salud Mental) GAM supervivientes de suicidio (Grupo de Apoyo Mutuo de familiares que han perdido a un ser querido por suicidio) ALBADA (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Zaragoza) CEEES Aragón (Colegio profesional de educadoras y educadores sociales de Aragón) Familiares de pacientes TLP Aragón y P.I.C.A. (Protección a la Infancia Contra el Abuso) unas cincuenta personas pertenecientes a las asociaciones que componemos en este momento la plataforma Aragón por la Salud Mental, nos concentraremos una vez más en la Plaza de España de Zaragoza.*

En esta ocasión el objetivo fue visibilizar públicamente dos demandas de enorme importancia para todos nosotros y para la sociedad en general: la necesidad de un mayor número de profesionales de Salud Mental en la Sanidad Pública y la reducción de las listas de espera, tanto de psiquiatras como de psicólogos.

Durante dos horas estuvimos allí, exhibiendo una pancarta creada específicamente para ambas reivindicaciones, además de la general que nos representa a toda la plataforma. También se procedió a la lectura del [manifiesto](#) en varios momentos y se distribuyeron copias del mismo a las personas que por allí pasaban. Asimismo, se repartieron unas octavillas en donde se preguntaba mediante un breve cuestionario, a quienes quisieran cumplimentarlo anónimamente, por el grado de satisfacción/insatisfacción con respecto a su experiencia o la de algún familiar en cuanto a la

atención en Salud Mental se refiere. Dicho cuestionario se introducía en una urna para posteriormente poder tomar el pulso a la ciudadanía, conociendo su opinión al respecto. Unidos somos más fuertes.

Vínculo: : <https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2023/09/10/asociaciones-piden-recursos-prevencion-suicidio-91918456.html>

Enlace: <https://alacarta.aragontelevision.es/informativos/aragon-noticias-1-10092023-1400>

### **ASISTENCIA A LA VII ASAMBLEA AUTONÓMICA DEL MODELO PARLAMENTO EUROPEO EN ARAGÓN**

El día 8 de febrero, Yann Lana (vocal), asistió a la VII Asamblea Autonómica del Modelo Parlamento Europeo en Aragón, celebrada en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Jorge. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=LiPLReQhkwQ>

### **ASISTENCIA EN EL MES DE MARZO A DOS ACTOS**

El día 14 de marzo, M<sup>a</sup> Jesús López (secretaria) asistió a la III Jornada de Depresión en Aragón, organizada por la SARP (Sociedad Aragonesa y Riojana de Psiquiatría) y en la que pudimos escuchar entre otros profesionales sanitarios al Dr. Manuel Corbera (Director Gral. De Salud Mental de la Consejería de Sanidad del G.A.).

En las ponencias de la Jornada nos hablaron de la prevención, presente y futuro en el tratamiento y evolución de las psicoterapias en el tratamiento de la depresión. Algunos datos aportados, por ejemplo, la depresión en los adolescentes, causas a las que se asocia, principales factores de riesgo de suicidio en los adolescentes (2<sup>a</sup> causa de muerte en España en jóvenes de entre 15 y 19 años) a qué les afecta en su vida, síntomas diferentes a los manifestados en la vida adulta y muy importante conocer, diagnosticar y tratar esta patología de forma temprana.



Por otra parte, el 18 de marzo, M<sup>a</sup> Jesús López (secretaria) y Aurora Mompel (socia) asistieron a la charla y coloquio sobre novedades en aspectos jurídicos, que tienen relación con los derechos y dignidad de la ciudadanía, organizada por la Sociedad Aragonesa de Salud Mental (SASM) y que forma parte de la AEN (Asociación Española de Neuropsiquiatría y de la Plataforma de Salud Mental). Uno de los objetivos de esta sociedad científica, es la defensa de los derechos humanos, en especial de las personas que padecen un sufrimiento psíquico, vulnerabilidad o exclusión.

La charla se impartió en el Centro Social Librería La Pantera Rossa y allí pudimos escuchar a la letrada especializada en derechos humanos y presidenta de la AEN, María Fuster Blay y posteriormente conversar con ella. Nuestro agradecimiento a la Plataforma por invitarnos a estos eventos tan interesantes y enriquecedores.

### **ASISTENCIA AL 8º ENCUENTRO NACIONAL DE PACIENTES (FEP)**

El día 18 de abril, se celebró el 8º Encuentro Nacional de Pacientes en el Auditorio del Hospital Gregorio Marañón de Madrid. El objetivo principal del evento, es dar voz a los pacientes en materia de salud, a través de las organizaciones de pacientes, en un foro con, por y para los ciudadanos, generando un entorno de diálogo, debate constructivo y de aprendizaje, donde se comparten experiencias de los pacientes y de las organizaciones que las representan, para suscitar nuevas ideas, para mejorar la salud de los ciudadanos.

Yann Lana (vocal) asistió de forma online a dos charlas:

- CONFERENCIA MAGISTRAL | INTELIGENCIA ARTIFICIAL, DATOS Y SALUD <https://youtu.be/k0tRJcSt27I>
- CONFERENCIA TALLER | ORGANIZACIONES DE PACIENTES, VOCES ACREDITADAS. <https://youtu.be/MEMmkpAgLGM>

## ASISTENCIA A LA CHARLA “CIBERACOSO: CUANDO EL ENEMIGO ESTÁ EN SUS BOLSILLOS”

El día 2 de mayo y dentro del III Ciclo Salud Mental Infanto-juvenil, se celebró la mesa redonda: Ciberacoso: cuando el enemigo está en sus bolsillos, en el Patio de la Infanta, organizado por ASAPME Aragón en colaboración con Fundación Ibercaja; allí estuvo Mª Jesús López (secretaria).



14

Destacar que el Departamento de Educación, Ciencia y Universidades pone a disposición de toda la comunidad educativa una serie de servicios de asesoramiento y herramientas de promoción de la convivencia positiva y lucha contra el acoso escolar como son: el teléfono 900100456, disponible 24 horas 365 días, atendido por psicólogos, protocolos de actuación y de prevención y el equipo de convivencia. José Mª Otín, desde el departamento de policía ofreció impartir charlas de formación al alumnado y docentes, como también apoyar, asesorar y concienciar a los jóvenes.

## ASISTENCIA A UNA REUNIÓN DE LA RED “ESCUELA DE SALUD DE ARAGÓN”

Como miembro de la red de la Escuela de Salud de Aragón, nos invitaron a una reunión en la que se trataron temas de interés para el buen desarrollo de la red. Ésta se celebró el día 23 de mayo en la Sala de Reuniones, del Banco de Sangre y Tejidos y allí asistió Yann Lana (vocal). Entre otros temas se habló del Plan de Humanización resaltando que, la implementación de un Plan de Humanización en Aragón es esencial para lograr un sistema de salud más efectivo, centrado en las personas, que responda a las necesidades de la ciudadanía y promueva un entorno favorable tanto para los pacientes como para los profesionales sanitarios.

## ASISTENCIA AL FORO DE DERECHOS CIUDADANOS 2024: “DERECHO Y SALUD MENTAL”

La Fundación Manuel Giménez Abad coorganizó con el Justicia de Aragón el Foro de Derechos Ciudadanos 2024: “DERECHO Y SALUD MENTAL”, en el Palacio de la Aljafería el día 26 de junio y Mª Pilar Monreal (vocal) asistió de forma online. Fue muy interesante y se abordaron temas tan importantes como las necesidades de los pacientes y sus familias, de los aspectos éticos y jurídicos en la salud mental, de la evolución del derecho a la salud, etc.

## ASISTENCIA A LA 29º CONFERENCIA DE LA IOCDF

Yann Lana (vocal) asistió online, a la 29º conferencia de la IOCDF los días 26, 27 y 28 de julio que se hacía este año en Orlando. Las sesiones estaban limitadas online a unas pocas. Tres de ellas, muy interesantes, hablaron de los siguientes temas:

1. Un webinar (seminario web, impartido online) sobre incrementar el acceso al tratamiento basado en evidencia científica para el TOC en el estado de NY. En este webinar explicaron cómo habían incrementado el acceso, por ejemplo, dando formación a los médicos y dándoles herramientas. (Professional Plenary) Increasing Access to Evidence-Based Treatment for OCD: The Example of New York State Sapana Patel, PhD; Blair Simpson, MD, PhD; Robert Myers, PhD; Stephanie Cogen, MPH, MSW; Program Director IOCDF
2. En otra charla se hablaba sobre la prevención de recaídas. Exponían entre otros el defensor y primera persona, Ethan Smith, y el psicólogo Wilfredo Rivera que lleva el centro de tratamiento intensivo residencial NBI Ranch en Weston (Florida). Fue interesante la experiencia en primera persona y las técnicas de prevención de recaídas: EPR de manera regular, identificar desencadenantes, práctica de mindfulness entre otras.

Strategies for Sustained Recovery From OCD: Resilience Building to Support Relapse Prevention  
 Victoria Cooney, LMHC; NBI Weston; Wilfredo Rivera, PsyD; NBI Coral Gables; Ethan Smith; IOCDF National Advocate; Dee Franklin, PsyD

3. Otra charla trataba el TOC y la depresión. Hablaron de la acomodación familiar: la reducción debe ser gradual y deliberada. Diferentes tipos de acomodación: reaseguraciones, esperar o ayudar a compulsar, facilitar objetos para realizar las compulsiones, tomar responsabilidades extras, ajustar la rutina familiar al TOC, ayudar a evitar situaciones desencadenantes.

Chicken or the Egg: When Depression and OCD Team Up; Beth Brawley, MA, LPC; Life Without Anxiety LLC; Michael Stier, MA LCPC NCC; Anxiety Specialists of Atlanta

### ASISTENCIA A LA IV CONFERENCIA DE TOC ONLINE EN ESPAÑOL DE LA IOCDF

15

M<sup>a</sup> Pilar Monreal y Yann Lana (vocales de la asociación) participaron en la IV Conferencia de TOC Online de la IOCDF 2024 en español, los días 21 y 22 de septiembre, con numerosas charlas de ponentes especializados en TOC, como el psicólogo clínico de Perú Marcos Ochoa y director de la Asociación Latinoamericana de Trastorno Obsesivo Compulsivo – ALTOC; el psicólogo infanto-juvenil Tomás Miño que ha escrito un libro titulado “Pedro y su TOC” que recomendó, no sólo para niños y jóvenes, sino también para adultos, también dio su web, para cualquier consulta gratuita: [www.hablemosdetoc.cl](http://www.hablemosdetoc.cl); también participaron pacientes de Talk TOC México, (comunidad de habla hispana creada en 2019 por pacientes con TOC) y que participan en el GAM nacional, que nuestra asociación impulsó en el año 2023 y Emilio Gil (psicólogo sanitario) de Zaragoza, quien estuvo como voluntario en nuestra asociación, entre otros.

Todos coincidieron en que la EPR es la terapia de primera línea y se habló muy bien de la terapia de Aceptación y Compromiso y también de la EMT (Estimulación Magnética Transcraneal). Subrayan que los IRSS son fármacos muy seguros y que sólo deben acompañar a la terapia psicológica en casos de TOC más graves o resistentes. También se habló de la “defusión cognitiva”, de los “miedos nucleares” para diseñar correctamente la EPR entre otros temas de gran interés.

### ASISTENCIA AL ACTO OFICIAL DE CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



El día 10 de octubre se celebra todos los años el Día de la Salud Mental y TOC Zaragoza, como integrante de la Federación Aragonesa de Salud Mental, ha participado una vez más, junto con otras asociaciones en los actos organizados al efecto. Este año se ha puesto el foco en priorizar la salud mental en el entorno laboral, bajo el lema “Trabajo y Salud Mental, un vínculo fundamental”.

La Jornada tuvo lugar en Calatayud y contó con la presencia de la consejera de Bienestar Social y Familia, Carmen Susín y con el Director General de Salud Mental, Dr. Manuel Corbera. Tras las intervenciones de algunas personas como el alcalde de Calatayud, la consejera y una representante de la Federación, que resaltaron la importancia de la salud mental y la gran labor de las asociaciones, se cerró el acto con unas jotas cantadas por la bilbilitana Yolanda Larpa.

Fue un día de convivencia y de visibilización de la salud mental, en donde compartimos vivencias y reivindicamos necesidades que deben satisfacerse en pro del bienestar de las personas. Por parte de la Asociación TOC Zaragoza asistieron Begoña García (presidenta-tesorera) y M<sup>a</sup> Pilar Monreal (vocal)



## ASISTENCIA A LA MANIFESTACIÓN EN DEFENSA DE LA SANIDAD PÚBLICA



El 26 de octubre, convocada por la Comisión de Salud de la Federación de Barrios de Zaragoza, se llevó a cabo una movilización, en defensa de la sanidad pública, bajo el lema “Aragón por la Salud Pública. A la privada, 0 euros”.

La manifestación partió de la Plaza de Paraíso y terminó en la Plaza del Pilar, en donde se leyó un manifiesto y se cantó el Canto a la Libertad de José A. Labordeta. La participación fue multitudinaria, llenándose toda la plaza, pues acudieron personas de muchos puntos de nuestra Comunidad. Por parte de la Junta Directiva de TOC Zaragoza,

asistieron Begoña García (presidenta) y M<sup>a</sup> Pilar Monreal (vocal).

16

## ASISTENCIA A LA JORNADA “AGENTES DE APOYO ENTRE IGUALES”

El día 21 de noviembre, Yann Lana (vocal) se acercó a la UNED en Tudela para asistir a la jornada internacional de agentes de apoyo entre iguales “Del valor de la Experiencia en Primera Persona al Desarrollo de una Nueva Profesión”.

Organizada por Fundación Mejorando Cada Día, ha contado con la financiación del Ayuntamiento de Tudela y la colaboración de la Asociación Mejorana, de la Fundación Iddeas y de Avanvida. Una jornada apasionante, con unas 50 personas de público (llenó el auditorio) y 600 a través de Internet (en directo o en diferido).



El apoyo entre iguales en salud mental es una práctica que pone en contacto a personas que comparten experiencias similares y se basa fundamentalmente en la empatía y confianza. En esta relación, se distinguen dos figuras: la persona que proporciona el apoyo y quien lo recibe.

La jornada se dividió en dos conferencias y tres mesas redondas. Como objetivo general: La presentación de experiencias nacionales e internacionales sobre la figura “Agente de Apoyo entre Iguales” para el desarrollo de la nueva profesión en los servicios de Salud Mental de Navarra y territorio nacional.

Sesión 1 – Jueves, 21 de noviembre (mañana): <https://youtu.be/ZPZMO1CWFDs>

Sesión 2 – Jueves, 21 de noviembre (tarde): [https://youtu.be/mkx4Chim\\_8Q](https://youtu.be/mkx4Chim_8Q)

## ASISTENCIA A LA “II JORNADA EN CATALUNYA SOBRE TOC”



El 15 de noviembre de 2024 se celebró la II Jornada de TOC, organizada por TOC Catalunya. A ella asistieron on line dos vocales de la Junta: Yann Lana y M<sup>a</sup> JPilar Monreal.

En las ponencias y mesas redondas intervinieron especialistas en TOC como las doctoras Pino Alonso y Luisa Lázaro y los psicólogos Ramón Cobo y Cristina Morales, así como otros profesionales e investigadores de la Psiquiatría, la Psicología y la Biomedicina. Mención aparte merecieron dos personas recuperadas de TOC que conmovieron con sus testimonios y abrieron puertas a la esperanza.

Se trataron temas como los tratamientos en niños, jóvenes y adultos; terapias y comorbilidad con otros trastornos; actualizaciones en la investigación del TOC; el Derecho de las personas con problemática de salud mental, entre otros.

# ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC

## CHARLA EN LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, CAMPUS DE TERUEL

El día 19 de febrero estuvimos en el Campus de Teruel por cuarto año consecutivo (con el paréntesis del de la pandemia), para impartir una charla al alumnado del Máster de Psicología Sanitaria, en virtud del Convenio suscrito con la Universidad de Zaragoza y gracias a las gestiones de Paloma Ibarra, profesora de dicha Universidad. En esta ocasión fuimos invitados por el profesor Alberto González Robles para la asignatura “Tratamientos psicológicos empíricamente validados en adultos”.

Asistieron a ella treinta alumnas y alumnos que mostraron un gran interés por la intervención de nuestras compañeras y compañero. En primer lugar, Mª Jesús López (secretaria) presentó la asociación, sus objetivos, actividades, redes sociales, etc... y a continuación dieron su testimonio vivencial con el TOC dos familiares, Paloma y Pili Aliaga y Yann Lana (vocal) y primera persona afectada de TOC. Este último explicó el trastorno en primera persona afectada de TOC y habló de su experiencia personal. Paloma, a su vez, dio unos consejos muy interesantes, desde su experiencia, indicando qué hacer y qué no hacer cuando se convive con una persona con TOC, y Pili habló de sus vivencias como madre de una persona que padece este trastorno.



17

## CHARLAS EN LA UNIVERSIDAD SAN JORGE

La primera charla se impartió el día 12 del mes de enero en la Universidad San Jorge y estuvo dirigida al grupo B del Grado de Psicología, asignatura Psicología Básica I: Atención y Percepción, ya que al grupo A se había impartido en el mes de diciembre. Emilio Gil (psicólogo sanitario) y Yann Lana (vocal) habían sido invitados de nuevo por la profesora Ana Aguilera la cual les transmitió que al alumnado asistente les había parecido “muy interesante y enriquecedora”.



La segunda se celebró el día 22 de marzo en la Universidad San Jorge, para el alumnado de un Seminario del primer curso del grado de Enfermería, asistiendo a ella treinta alumnos y alumnas. Fueron invitados a impartir dicha charla por la profesora Silvia Chenlo y recibidos por el profesor Manuel Yzuel. Nuestros compañeros han recibido un certificado de dicha Universidad donde se hace constar su intervención como ponentes en las Jornadas de sensibilización de Salud Mental.



Y finalizando el año, el día 11 de diciembre estuvimos en la Universidad San Jorge, impartiendo nuevamente dos charlas a dos grupos de alumnos del primer curso del Grado de Psicología, para la asignatura de Atención y Percepción, invitados por su profesora Ana Aguilera. En esta ocasión, fueron a impartirlas María Abril, graduada en Psicología por esta misma Universidad y Yann Lana, vocal de la Junta. Cada sesión tuvo una duración de hora y media y se dirigió a 30 alumnos y alumnas en cada grupo. Todos ellos mostraron un gran interés, formulando varias preguntas al término de ambas charlas.

## CHARLA EN LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA



El lunes 25 de noviembre fuimos a la Universidad de La Rioja a impartir la conferencia “Hablemos del TOC: necesidades y nuevas perspectivas sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo”, organizada dentro de la “Cátedra de Inclusión y Equidad Educativa” de dicha Universidad, por Javier Ortúño, profesor de Psicología en el Departamento de Ciencias de la Educación de esta Universidad y director de la Cátedra.

Nuestros socios M<sup>a</sup> Jesús López, Yann Lana y Paloma Ibarra,

explicaron qué es el TOC, la confusión que puede haber con otros comportamientos (por ej., manías), los tratamientos existentes y las nuevas investigaciones. También hablaron de la Asociación TOC Zaragoza y contaron sus experiencias vitales, como persona afectada y como familiares. El público, formado por unas 25 personas de dentro y fuera de la Universidad, mostró un gran interés.



18

## CHARLA PARA ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

La charla la impartieron María Jesús López (secretaria) y Yann Lana (vocal) el día 20 de marzo, en el Centro Cívico Río Ebro, con la asistencia de treinta alumnos y alumnas del curso Personalidad y Gestión del Estrés, de la Universidad Popular.

Nos invitó la profesora María José Aramburo, la cual trasladó a nuestros compañeros posteriormente, por escrito, su felicitación y la del alumnado asistente. Nuestro agradecimiento, porque también el interés de los asistentes por conocer la realidad de TOC fue muy grande.



## CURSOS DE VERANO DEL 1 AL 4 DE JULIO



Un año más, TOC Zaragoza colaboró en el Curso Extraordinario de Verano de la Universidad de Zaragoza con el título “Salud mental y estudiantes: orientaciones para una mirada útil e inclusiva”, organizado por nuestra socia y profesora de dicha institución, Paloma Ibarra, en unión de la también profesora Juana Soriano.

El Curso se desarrolló en la Facultad del Profesorado, entre los días 1 y 4 de julio, con una duración de 25 horas, logrando un gran éxito dada la calidad de las ponencias y el interés que suscitaron los talleres y las mesas redondas. Contó además con gran asistencia de participantes, entre los que había estudiantes y profesionales de la Educación y la Sanidad, así como también personas interesadas por el tema de la salud mental en general. Hay que destacar que TOC Zaragoza colaboró, también un año más, con ayudas económicas para becas que facilitaron el acceso al curso de muchas personas y que una socia, primera persona afectada de TOC, dio su valiente testimonio emocionando a los asistentes, al mostrar la realidad del trastorno en primera persona.

## CHARLA EN UN CENTRO DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

El día 13 de junio impartimos una charla en el Centro Comunitario Oliver, perteneciente al Ayuntamiento de Zaragoza y gestionado por la Fundación Adunare. Este Centro Comunitario tiene como objetivo “impulsar procesos de integración comunitaria a través de la promoción de los ciudadanos como elementos activos de la comunidad”. Por otra parte, Adunare es una fundación para personas



con necesidades de inclusión social que actúa en el contexto local a través de itinerarios personalizados con el apoyo de la Administración y de otras entidades para construir una sociedad más justa.

La charla, tuvo una duración de hora y media y a ella asistieron 20 personas que mostraron un gran interés, haciéndose muy dinámica gracias a todas las preguntas y comentarios que fueron surgiendo.

### CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS

Durante los meses de enero a marzo hemos dado tres charlas en centros educativos en cumplimiento de uno de los nuestros principales objetivos: la divulgación de información sobre el trastorno obsesivo compulsivo a profesores y alumnado de todos los niveles y asimismo dar a conocer la existencia de la Asociación TOC Zaragoza.

La primera charla tuvo lugar en el Colegio de El Salvador (Jesuitas) el día 9 de enero, invitados por la orientadora del Centro, María Castejón, y dirigida a 30 alumnos y alumnas de la asignatura de Psicología de 2º de bachillerato. Corrió a cargo del psicólogo voluntario de nuestra asociación, Emilio Gil (psicólogo sanitario) y de Yann Lana (vocal y primera persona).

La segunda de nuestras charlas en centros educativos, el 21 de febrero, María Jesús López (secretaria) y Yann Lana (vocal) acompañados de Ana I. Rubio y Mª Dolores Vidal (vocales), impartieron otra en el IESS Virgen del Pilar a cinco profesores, invitados por la orientadora de dicho Centro. En esta ocasión la charla se enmarca en el programa [#Descubre](#) de la Confederación Nacional de Salud Mental, en el que participa nuestra asociación.

La tercera se hizo el día 26 de marzo. María Jesús López (secretaria) y Yann Lana (vocal) impartieron la charla en la modalidad online para la FAPAR (Asociación de Padres y Madres de Alumnos de la Escuela Pública de Aragón). Estuvo organizada por Mª José García y contó con la asistencia de unas treinta y cinco personas.

### CHARLAS PARA PRIMERAS PERSONAS AFECTADAS DE TOC, FAMILIARES y ALLEGADOS

En el mes de febrero, tuvimos de nuevo la oportunidad de volver a escuchar los consejos e informaciones de José Antonio Aldaz, psicólogo experto en TOC.

La [primera](#) tuvo lugar el día 6 y estuvo dirigida a primeras personas afectadas de TOC de TOC, se inscribieron de forma on line y presencial 25 personas.

La [segunda](#), dirigida a familiares y allegados, se celebró el día 20, se inscribieron de forma on line y presencial 38 personas.

Como es habitual, José Antonio contestó a cuantas preguntas se le habían formulado previamente por correo electrónico y también a las que le expusieron algunos asistentes. Y, como de costumbre, ambas charlas fueron de gran ayuda para todos.

Los días 4 y 11 de junio, tuvieron lugar las dos charlas-coloquio del psicólogo clínico, José Antonio Aldaz, quien contestó como es habitual, a cuantas consultas se le habían formulado previamente por correo electrónico y a continuación se pasó a un animado coloquio, tanto en el caso de la primera sesión, dirigida a primeras personas afectadas de TOC, como en la segunda, dirigida a familiares.

La asistencia fue bastante numerosa. En el caso de primeras personas afectadas de TOC, se inscribieron de forma on line y presencial 29 personas, y en el caso de los familiares se inscribieron 57 personas entre las dos modalidades. Estos últimos, de las más variadas procedencias: Cataluña, Navarra, Castilla León, Aragón, e incluso de Méjico y del Departamento francés de La Reunión.



En estos enlaces podéis visualizar las charlas:

[Charla #17 para personas afectadas](#)

[Charla #18 para familiares y allegados](#)

Retomamos las charlas cuatrimestrales para primeras personas afectadas de TOC y para familiares después del periodo estival, una de las actividades estrella de nuestra asociación. Hemos invitado para impartirlas a la psicóloga sanitaria Antonella Orsucci, de amplísima experiencia en el campo del TOC, por su formación y por llevar tratando este trastorno a lo largo de muchos años. Empezó en la Asociación TOC Granada, cuyos profesionales son de primerísimo nivel y más tarde montó su propio gabinete en dicha ciudad. Además, es investigadora en el grupo de investigación interuniversitario destinado al TOC (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group) y co-autora de artículos relativos a este trastorno, publicados en revistas internacionales. Ha realizado una formación especializada para el tratamiento del TOC en el Behavior Therapy Training Institute (BTTI) de la Fundación Internacional de TOC (IOCDF), en Houston, Texas (EEUU). Dedica gran parte de su práctica profesional al abordaje del TOC, trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. También pertenece al Grupo de Intervención de Emergencias y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos de Granada.

La primera charla, dirigida a familiares, tuvo lugar el día 28 de noviembre y en ella se inscribieron 71 personas interesadas, ya que estas charlas son de participación libre. A la de primeras personas afectadas de TOC, también de participación libre y que se celebró el día 5 de diciembre, se inscribieron 23 personas. Tanto en uno como en otro caso, asistieron la mayor parte de los inscritos y en ambos casos la participación fue exclusivamente *on line*. Hay que destacar el hecho de que los asistentes procedían de diversos países: Canadá, Colombia, Panamá, Perú, EEUU, Méjico y España. En nuestro país hubo asistentes de once diferentes autonomías.

El contenido de ambas charlas fue fundamentalmente de carácter muy práctico, ya que se centraron principalmente en consultas formuladas con antelación por los participantes y las que fueron surgiendo a lo largo de las charlas las cuales dieron pie para explicar conceptos, tratamientos, y otros temas de interés, siempre explicados con gran claridad y cercanía por la psicóloga, la cual recibió la felicitación de los asistentes.

Ambas charlas fueron grabadas y se pueden ver en YouTube:

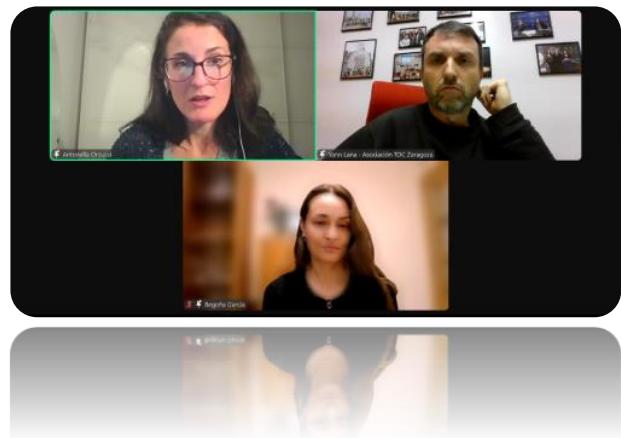
[Familiares](#)

[Primeras personas](#)

### **DOS TALLERES PSICOEDUCATIVOS DE GRAN INTERÉS**

A petición de los socios/as, en el mes de enero se llevaron a cabo dos talleres psicopedagógicos a cargo del psicólogo clínico especializado en TOC José Antonio Aldaz. Estos talleres se desarrollaron en cerrado, sin ningún tipo de grabación, para preservar la intimidad de los asistentes, ya que constaban de una parte teórica, pero también de otra práctica.

El primero, dirigido a familiares, tuvo lugar el día 13 y a él asistieron 14 personas. El segundo, dirigido a primeras personas afectadas de TOC de TOC socios/as, se celebró el día 20, con una asistencia de 12 personas. Ambos, con una duración de dos horas. Tanto familiares como primeras personas afectadas de TOC, valoraron muy positivamente la experiencia.



## CHARLA INFORMATIVA SOBRE INCAPACIDAD Y DISCAPACIDAD

El día 9 de abril, con el título: "TOC: Incapacidad y Discapacidad", la abogada laboralista especializada en defender casos de primeras personas afectadas de TOC, es decir, personas afectadas de TOC y colaboradora de TOC Granada, María José De Prado Ortega, volvió este año a impartir una charla a nuestros socios/as a petición de algunos de éstos.

La charla tuvo lugar el día 9 de abril de forma online. Se inscribieron 14 personas. Durante una hora y media, la ponente explicó todo lo relativo a la Incapacidad laboral y el Grado de discapacidad de primeras personas afectadas de TOC, con ejemplos reales basados en su experiencia y resolvió algunas consultas que se le habían hecho anticipadamente y las que surgieron a raíz de la propia charla.

Nuestra asociación agradece a M<sup>a</sup> José De Prado su buena disposición y sus valiosas informaciones. Nos sentimos afortunados de contar con la colaboración de una excelente profesional que en su haber tiene ganadas numerosas sentencias a favor de primeras personas afectadas de TOC en varios puntos de España.

21

## CHARLA INFORMATIVA DE FARMACOGENÉTICA

Debido al interés por el tema de algunos socios/as, se volvió a programar este año una charla de Farmacogenética. Ésta se celebró el día 30 de abril y corrió a cargo de Cristina B. García, veterinaria y doctora en Programa de Genética y Desarrollo, y de María Pilar Ribate, bioquímica y doctora en Programa de Biomedicina. Ambas son docentes de la asignatura de Farmacogenética y Farmacogenómica del Grado en Farmacia de la USJ, miembros activos del grupo de formación de la Sociedad Española de Farmacogenética y Farmacogenómica e investigadoras del grupo de investigación [Greenlife](#), también de la Universidad San Jorge.



El acto se realizó de forma presencial en el Centro Joaquín Roncal y también por videoconferencia, con un total de 32 personas inscritas. A pesar de ser un tema de carácter científico, las ponentes supieron transmitir toda la información con gran claridad y de forma muy divulgativa, de forma que fuera comprendida por un público no especializado.

Las ponentes comentaron que queda todavía mucho por recorrer, pero que el camino está ya abierto y sólo hace falta que haya inversión para que la investigación siga adelante y paciencia para esperar resultados, porque la ciencia necesita su tiempo.

## CHARLA TOC Y ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA TRANSCRANEA

El 28 de mayo tuvimos la oportunidad de que un psiquiatra especialista en TOC nos diera una charla sobre la Estimulación Magnética Transcraneal, más conocida por sus siglas EMT. Hablamos del Doctor Víctor Adorno Quevedo, especialista en Neuromodulación por el Berenson-Allen Center, Harvard Medical School, profesor en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (Paraguay) y miembro de



la Asociación Latinoamericana de Trastorno Obsesivo Compulsivo (ALTOC).

A la charla asistieron 16 personas en la modalidad online y tuvo un gran interés. El doctor habló de un modo claro y sencillo, mostrándose muy cercano en todo momento y contestando con precisión a las preguntas que se le formularon tras su exposición. También permitió [la grabación de la misma](#) para las personas que no pudieron asistir.

Entre la información que nos transmitió, podemos destacar aquí algunas ideas: La EMT es una técnica neurofisiológica que estimula unas áreas precisas del cerebro, mediante ondas electromagnéticas. No es invasiva, no requiere contacto directo con el cerebro, no produce efectos secundarios y es muy segura, ya que no produce alteraciones estructurales en las neuronas ni lesiones en ellas. Por el contrario, produce efectos neuroplásticos, es decir, ayuda a la plasticidad neuronal, mejorando las conexiones entre las neuronas.

Incluso económicamente esta terapia es más rentable para la Sanidad Pública, como se está constatando ya en EEUU. Junto con la terapia psicológica y en casos más graves también sumando la farmacológica, aumenta la probabilidad de remisión de los síntomas del TOC.

En 2018 se aprobó esta terapia para el TOC, aunque recomendada para casos más refractarios al constatarse que hay un grupo importante de pacientes que no responden a las terapias convencionales y sí a la EMT. Actualmente esto es lo que está indicado, pero en un futuro quizás se aplique lo más tempranamente posible.

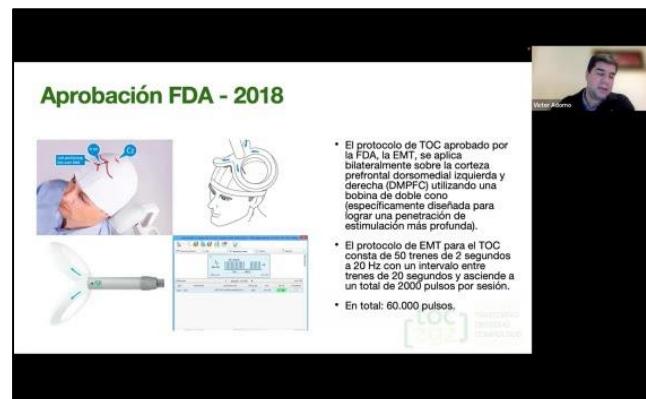
El doctor lleva tres años aplicándola con éxito y piensa que esta técnica tiene un gran futuro, ya que se está aplicando también para la depresión con muy buenos resultados. Como dato curioso, señalar que el inventor de la máquina no patentó esta tecnología, y esto permite que se pueda extender su aplicación a numerosos trastornos y enfermedades.

Y así como la efectividad de los fármacos va disminuyendo conforme pasa el tiempo de su consumo, con la EMT se ha demostrado que es totalmente, al contrario: si se sostiene más tiempo, la remisión aumenta hasta un 82% en muchos casos. Agradecemos al Dr. Adorno el haber aceptado nuestra invitación y el que nos haya autorizado a grabar su charla para que llegue tan valiosa información a más personas interesadas en el tema.

## PARTICIPACIÓN EN LA SEMANA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN DEL TOC

Del 13 al 19 de octubre se celebró la [Semana Internacional de Concienciación del TOC](#) y, como no podía ser de otra manera, TOC Zaragoza se unió a ella participando con varios eventos, sumándose así a los objetivos de dicha celebración que son concienciar a la sociedad de la existencia de este trastorno y acabar con el estigma que lo acompaña.

Arrancamos el día 15, con el lanzamiento de una campaña de concienciación a pie de calle en MUPIs (Mobiliario Urbano como Punto de Información), la primera que se hace de este tipo en el mundo. En ellos se transmitían mensajes acerca de este trastorno con el fin de informar y aclarar conceptos sobre él. También se hizo una campaña en redes sociales.



22





El día 16 fuimos entrevistados en dos medios de comunicación: en el programa La Cadiera de Aragón Radio y el periódico digital de Heraldo de Aragón. En ambos medios se habló del TOC, de nuestra asociación y de los eventos organizados por ella con motivo de la Semana de Concienciación. En [La Cadiera](#) intervinieron Begoña García como presidenta de la asociación, Luis Díez como primera persona, Mª Pilar Monreal (vocal) como familiar y J. Antonio Aldaz como psicólogo clínico especializado en TOC. En Heraldo Digital, [Yann Lana-Renault](#) (vocal) dio su testimonio como primera persona y la [psicóloga Carmela Melero](#) desmontó algunos mitos que existen sobre el TOC.

El día 18, de 20 a 22 horas, se iluminaron de color verde las fuentes del Parque José Antonio Labordeta (Parque Grande) desde la misma entrada y Paseo de los Bárneos, hasta el pie del Batallador. Resultó emocionante ver todas aquellas fuentes y sus bellos juegos de agua, con el color verde de nuestra asociación.



mos hasta el Puente del Tercer Milenio, donde hicimos una parada para tomar unos refrescos y patatas fritas para recuperar energías. Volvimos después por la margen derecha del Ebro. Fueron alrededor de 7 km de recorrido en los que el buen tiempo nos acompañó de nuevo.

Y ésta ha sido nuestra contribución a la Semana de Concienciación del TOC, una iniciativa de gran importancia que nos une a otras organizaciones mundiales que trabajan también incansablemente por la difusión de la existencia del TOC y por mejorar la vida de cuantos padecen este trastorno.



Por último, el día 20 pusimos nuestros pies en marcha para participar en la caminata “Un millón de Pasos por el TOC” que se celebra a nivel Internacional, impulsada por la IOCDF (Fundación Internacional del TOC). Es el cuarto año que la llevamos a cabo desde que somos socios/as globales de la IOCDF, sumándonos a varios países de todo el mundo, como Perth, Atlanta y Los Ángeles.

Quedamos en el caballito de la Lonja en Don Jaime I, 62, hicimos una circular a orillas del Río Ebro, comenzando por la margen izquierda, llega-



**Enlaces:**

<http://www.iocdf.org/programs/ocdweek>

<https://www.cartv.es/aragonradio/podcast/emision/semana-internacional-de-concienciacion-sobre-el-toc>

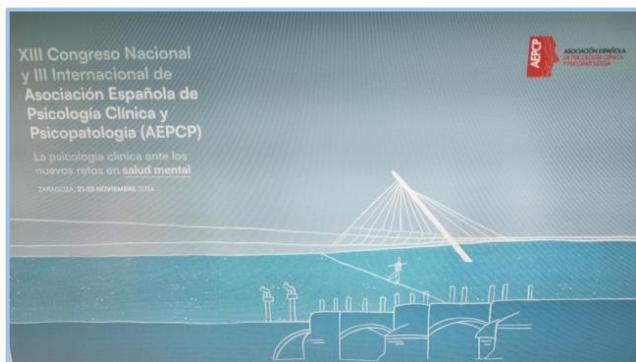
<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2024/10/16/tox-falsos-mitos-enfermedad-mental-1770188.html>

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2024/10/16/tox-enfermedad-mental-testimonio-zaragoza-1770283.html>

<https://www.aragondigital.es/articulo/sociedad/pacientes-tox-luchan-romper-estigmas-actos-concienciacion-zaragoza/20241016130841890942.amp.html>

24

### **PARTICIPACIÓN EN EL XIII Congreso Nacional y III Internacional de la AEPCP**



A finales de noviembre, dos socios de TOC Zaragoza participaron activamente en sendos congresos de carácter internacional. El primero fue el XIII Congreso Nacional y III Internacional de la AEPCP (Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología) celebrado los días 21, 22 y 23 de noviembre en Zaragoza bajo el título “La Psicología Clínica ante los Nuevos Retos de Salud Mental”. En su inauguración intervinieron la presidenta de

esta asociación, la presidenta de dicho Congreso y autoridades como el Director General de Salud Mental del Gobierno de Aragón y la Consejera de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza. Hay que subrayar que la conferencia inaugural corrió a cargo de la profesora Amparo Belloch, todo un referente y una autoridad en el campo del TOC.

A lo largo de esos tres días, tuvieron lugar tres Talleres, nueve Simposios y nueve Mesas Redondas, de una de las cuales, titulada “Salud Mental: Asociaciones de familiares y afectados en primera persona”, formó parte nuestra querida socia y habitual colaboradora, Paloma Ibarra. Mesa que compartió con Érika Fuertes, de la Fundación Rey Ardid; Víctor López, de la asociación ASAPME y Luis Cortés, de la asociación AFDA.

Y otro año más, los días 23 y 24 de noviembre disfrutamos de la Conferencia online sobre TOC, “2024 Online OCD Conference”, organizada por la Fundación de TOC Internacional. Fue un

evento repleto de programación educativa en el que se podían encontrar charlas de lo más diversas, dirigidas a diferentes grupos de personas, como afectados, familiares, médicos, investigadores y estudiantes. El reto fue elegir cuál ver y cuál descartar, ya que entre los dos días hubo 80 charlas, divididas entre 4 horarios desde las 17h hasta las

23h (hora Madrid, CET). Además de estas charlas, se podían encontrar diferentes grupos de discusiones comunitarias (vía zoom), proporcionando apoyo e información basado en la pertenencia a una población específica, subtipos de TOC o trastornos relacionados, entre otros. Este año, el discurso de apertura se centró en el impacto de diversas culturas en la experiencia del TOC.

El domingo 24 tuvimos el honor de participar en una de las charlas organizadas, impartida por nuestro socio y vocal de la Junta Directiva Yann Lana junto a otros activistas internacionales de TOC y el Dr. Thröstur Björgvinsson. Este último es codirector del programa de TOC y ansiedad del Sur de California, profesor asociado de Psicología de la Facultad de Medicina de Harvard, profesor de Psicología de la Universidad de Bergen (Noruega), entre otros cargos, y ha publicado más de 170 artículos académicos e impartido más de 400 ponencias y talleres a nivel internacional sobre tratamientos basados en la evidencia, para el TOC, los trastornos de ansiedad y la depresión. La charla tuvo como título: "Escenario mundial - Estigma, lenguaje, acceso a tratamiento y recursos en diferentes países".



En este Congreso participaron 1400 personas de 33 países. Y como se suele decir, "la información es poder", con este tipo de eventos seguimos formándonos y reciclando conocimientos.

### NOS TRASLADAMOS AL COLEGIO MAYOR PEDRO CERBUNA



Una vez más nos vimos obligados a difundir lo que en verdad es el TOC y el gran sufrimiento que conlleva para quienes lo padecen. En este caso fue a raíz de enterarnos que en el Colegio Mayor Pedro Cerbuna de Zaragoza, se iba a representar la obra TOC-TOC, a cargo de la compañía de teatro de dicho establecimiento.

Nos dolió el que en el mismo recinto universitario se llevará a cabo dicha representación y, pensando que se debería a falta de información sobre este trastorno, fuimos a la entrada del Colegio el 19 de marzo, día en que se representaba la obra, a repartir octavillas informativas y trípticos de nuestra asociación.

Días antes habíamos colgado algunas de estas octavillas en los tablones de los Campus Universitarios de nuestra ciudad, junto a los carteles que anunciaban la representación, así como en redes sociales. Porque, al igual que nadie escribiría una comedia que girara en torno de enfermedades como el cáncer, la esquizofrenia o el Alzheimer, por poner algunos ejemplos, no es de recibo que se bromee con las situaciones que viven las primeras personas afectadas de TOC, considerado el "TOC" como una de las diez enfermedades de todo tipo más incapacitantes del mundo (Vallejo, 2006), que incluso en ocasiones puede abocar al suicidio por el gran sufrimiento que provoca.

Esperamos que la información que distribuimos haya servido para que muchas personas conozcan la realidad del TOC y se trate con el respeto que merece.

## ENTREVISTA EN ARAGÓN TV

El día 26 de febrero [se habló del TOC en Aragón TV, dentro del programa Conexión Aragón](#) que conduce la periodista Vanessa Pérez y que goza de numerosa audiencia. La también periodista Eva Sanz, asesorada por nuestra asociación, habló de este trastorno y su comorbilidad, de su incidencia en la población, de sus consecuencias incapacitantes y de otros aspectos, apoyándose en gráficas que hacían más visual esa información.

También se llevó a cabo una entrevista a M<sup>a</sup> Pilar Monreal (vocal) que giró en torno a nuestra asociación y al apoyo que ésta ofrece a primeras personas afectadas de TOC y familiares. Para finalizar, nuestra socia Irene Cortés dio su valiente testimonio como primera persona afectada de TOC. Un aplauso para ella con el agradecimiento de todos nosotros.

## ENTREVISTA EN INFORMATIVOS DE ARAGÓN TV

El mismo día 13 de junio en los Informativos de Aragón TV, se habló de la Estimulación Cerebral Profunda como otra alternativa terapéutica para paliar los síntomas del TOC, indicada cuando fallan los tratamientos convencionales de psicoterapia y de farmacoterapia. Incluso cuando no es suficiente la terapia de Estimulación Magnética Transcraneal. Así como esta última se aplica externamente, la Estimulación Cerebral Profunda requiere una operación quirúrgica y algunos días de hospitalización, ya que consiste en implantar unos electrodos en el propio cerebro.

De todo ello y de experiencias en primera persona hablaron en televisión dos personas: una, el neurocirujano doctor Carlos Fuentes que ha llevado a cabo con éxito esta operación en el Hospital Miguel Servet de Zaragoza hace unos meses, la primera de este tipo en Aragón; otra, nuestro querido socio Luis Díez, que ha vuelto a dar su testimonio, esta vez como paciente al que le realizaron dicha operación. Una vez más nuestro enorme agradecimiento hacia Luis como primera persona afectado de TOC, sabemos que el darlo le supone un gran esfuerzo, pero que lo hace gustosamente y con gran generosidad, como es su costumbre.

En este [enlace](#) podéis ver su intervención.

## ENTREVISTA EN OBJETIVO ARAGÓN TV

Último reportaje televisivo del año sobre el TOC en el que participamos y que se emitió en el programa "Objetivo" de Aragón TV el día 21 de diciembre.

La idea era, por un lado, informar sobre este trastorno y su terapia de primera línea, para lo cual se entrevistó a una psicóloga colaboradora de TOC Madrid; por otro lado,

dar a conocer el testimonio de una primera persona y de un familiar y hablar de nuestra asociación, para lo cual entrevistaron a miembros de TOC Zaragoza, en las personas de la presidenta y dos vocales, dado que no se encontraron otros socios/as que se pudieran ofrecer a ello.

Respecto a la primera persona afectada de TOC, Yann Lana (vocal) hay que resaltar el interés que mostró la periodista por el programa de radio ([TOC and Beats](#)) que éste conduce junto con otros dos compañeros, de manera que el equipo de grabación se desplazó hasta Radio La Granja para conocer en directo el trabajo que realizan. Y allí entrevistaron también a otro socio de TOC Zaragoza, David Alfonso, que dio testimonio de su experiencia como primera persona.

Enlace al [reportaje en el programa Objetivo de Aragón TV](#)



# ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA

## GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA PRIMERAS PERSONAS AFECTADAS DE TOC Y FAMILIARES

Un nuevo paso en apoyo de todas aquellas primeras personas afectadas de TOC, con el objetivo de que puedan expresarse y sentirse comprendidas y apoyadas por otras que se encuentran en la misma situación, para ello intentamos ofrecer un soporte emocional, facilitando el intercambio de experiencias, emociones, conocimientos. Los asistentes a los GAM de primeras personas afectadas de TOC en este año han ascendido a 200 personas y a los GAM de familiares y/o allegados han sido 93 personas. Es el 2º año que realizamos un GAM online a nivel nacional e internacional quincenal para primeras personas afectadas de TOC, con una gran aceptación. Lo formamos 7 asociaciones nacionales: Catalunya, Extremadura, Levante, Madrid, Sevilla, Valencia, Zaragoza y “Talk TOC” de México.

27

## TALLER DE SENDERISMO

El domingo 14 de enero, emprendimos la primera caminata de 2024, con un recorrido de unos 8 km por el Soto de Cantalobos, con una participación de ocho personas. Un recorrido circular que tuvo como punto de partida el azud del río Ebro. Seguimos nuestras caminatas once andarines en el mes de febrero, partiendo del parque de la Torre del Ajo hasta llegar por la vía verde, que discurre paralela al río Gállego, al azud de Urdán. Y el 10 de marzo la caminata de los andarines tomó un rumbo muy distinto, pues el objetivo era subir hasta el Cabezo de las Zorras, en los alrededores de Zaragoza; el punto de partida y también el de llegada fue Puerto Venecia y los kilómetros recorridos fueron diez. En esta ocasión, siete andarines participaron en la caminata.

Este año, el grupo de Andarines ha terminado la temporada de andadas con dos excursiones fuera de la ciudad: una al mar y otra a la montaña. La primera fue al Delta del Ebro, el día 12 de mayo, siendo catorce andarines los que participaron; se realizó una ruta de 7 km., partiendo de La Ampolla y bordeando la costa hasta llegar a la Balsa de las Olivas, recorriendo su contorno y aprovechando para apreciar la fauna local desde diferentes puntos de observación entre arrozales. La segunda excursión, el 18 de junio, tuvo como destino el Pirineo y más en concreto Canfranc Estación.

La ruta consistió en un agradable paseo, comenzando por detrás de la estación, entre fresnos, arces, avellanos, hayas y boj, para ir abandonando la vegetación y subir hasta el Fuerte del Coll de Ladrones. La distancia recorrida fue de 4,3 km., con un desnivel de 156 m, el mayor desnivel del año, pero que no supuso gran dificultad.

Septiembre se le conoce como el segundo momento del año para marcar propósitos, para los nuevos comienzos y con él retomamos nuestras andadas. El domingo 8 de septiembre, unos cuantos andarines, veteranos y principiantes realizamos una ruta sencilla para calentar motores, sin desniveles, una circular que partiría



desde la Fuente de los Incrédulos pasando por los depósitos de agua de Casablanca, dejando después a nuestra izquierda el Canal Imperial, en una ruta de 3 horas de duración. Fue una mañana maravillosa, a los pies del canal compartimos conversaciones agradables en las que pudimos ser escuchados y sentirnos comprendidos, entendimos que cada uno cargamos con nuestros problemas, pero que a todos nos une las ganas de seguir adelante.

El día 20 de octubre participamos en la caminata “Un millón de Pasos por el TOC” que se celebra a nivel Internacional, impulsada por la IOCDF (Fundación Internacional del TOC). Es el cuarto año que la llevamos a cabo desde que somos socios/as globales de la IOCDF, sumándonos a varios países de todo el mundo, como Perth, Atlanta y Los Ángeles. Fueron alrededor de 7 km de recorrido en los que el buen tiempo nos acompañó de nuevo.

Día 10 de noviembre, otra mañana maravillosa de una ruta sencilla, en la que, sin darnos cuenta, jacobamos haciendo 9,5 km a lo largo del camino del Canal! Hicimos una ruta lineal de ida y vuelta, desde la escultura Bronce de Botorrita hasta las Esclusas de Valdegurriana, lugar en el cual encontramos un parque en una zona natural amplia y acogedora en la que pudimos hacer una parada después de nuestra hora y veinte minutos caminando. Nos pusimos en un banco bajo el sol a disfrutar de la quietud, hicimos meditación, repusimos energías con un plátano y un puñado de arándanos y disfrutamos de un rato de charla mientras nuestra compañera de cuatro patas saltaba y corría feliz por este paraje.

Por culpa del TOC podremos vivir en el infierno, pero también somos capaces de tocar el cielo en muchos momentos. Y estas andadas por la naturaleza con amigos son pequeños pedacitos de cielo.

***Reseña escrita por Sara Bernal, voluntaria de TOC Zaragoza y monitora de la actividad.***

Nuestra ruta esta vez comenzó el día 15 de diciembre a las 10 de la mañana con un termo de café caliente para ir preparando motores, en el Azud del Ebro (en la pasarela Manuel Lorenzo Pardo). Una ruta que realizamos por la margen izquierda alrededor del Río Gállego. Planificamos 10 km en total de ida y vuelta, pero mi reloj nos chivó que en realidad fueron 14 km de media, y es que, supongo que, entre disfrutar de la naturaleza y las conversaciones con amigos, andamos un poco más de lo previsto.

Hicimos un alto a mitad de camino en unos bancos al sol, antes de volver hacia el azud, para almorzar y beber un poco de agua. La ruta fue maravillosa, había poca gente por lo que es un lugar tranquilo por el que pasear. El clima a pesar de ser frío, el solecito nos calentaba y entre árboles nos resguardamos. Por supuesto, acabamos nuestra ruta con un buen almuerzo.



Lo que parecía que iba a ser una mañana más y que íbamos a pasar mucho frío, ha resultado

ser la mejor andada que llevamos desde que empezó la temporada. Yo tuve esa sensación y me consta que mis compañeros también. Y es que, esto nos enseña la paradoja de la vida, que cuando dejamos el intento de control a un lado, la perfección surge por sí misma. La vida al igual que nuestros pasos por el camino se autodirige y esto debe ser lo que dicen que es fluir... Tal vez, la perfección no se encuentra en el exceso de control, sino en la capacidad de adaptarnos y disfrutar del momento presente.



***Reseña escrita por Sara Bernal, voluntaria de TOC Zaragoza y monitora de la actividad***

### VISITAS CULTURALES



El domingo 4 de febrero, un grupito de nueve personas realizamos dos visitas culturales de distinto tipo, pero ambas muy interesantes. Empezamos a las 11:30 con una visita guiada a la Real Maestranza de Caballería, una de las instituciones más antiguas de Aragón. Su sede está en la Casa Palacio Dormer, muy cerca de la catedral de La Seo, y es uno de los edificios más representativos de la arquitectura civil aragonesa del Renacimiento. Este palacio fue declarado Monumento Nacional en 1931.

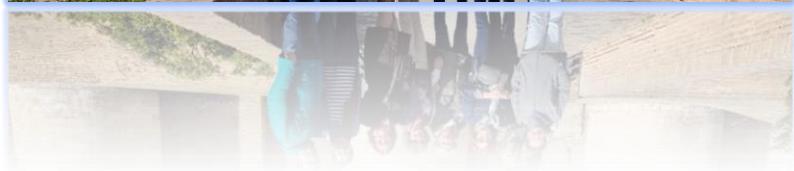


Tras esta visita, nos dirigimos a la Lonja para contemplar la obra pictórica de un gran artista también aragonés: Hermógenes Pardos, cuya exposición abarca cincuenta años de su vida. Nos admiró su depurada técnica, tanto para el grabado como para la pintura. Sus cuadros, algunos de gran formato, unos de estilo surrealista y otros hiperrealistas, muestran la gran maestría y sensibilidad de su autor.

El domingo, 24 de marzo, realizamos nuestra segunda visita cultural. En esta ocasión fue al Palacio de La Aljafería, declarado Monumento Histórico-Artístico en el año 1931 y uno de los ejemplos más representativos del mudéjar aragonés. Es también uno de los iconos más representativos de Zaragoza, por su importancia y antigüedad.



30



### Y LLEGÓ UN AÑO MÁS LA COMIDA DE NAVIDAD

El día 14 de diciembre celebramos la comida de Navidad que se ha convertido ya en una tradición para TOC Zaragoza.

En esta ocasión lo hicimos en un restaurante de la zona Romareda. Hay que decir que estuvimos muy a gusto, porque, aunque en la sala principal había mucho bullicio por estar todas las mesas ocupadas, nos habían reservado un comedor algo apartado adonde no llegaban las voces y el ruido, de manera que pudimos disfrutar de un ambiente casi familiar. Por otro lado, el menú fue de calidad, regado con vinos del Somontano aragonés, el servicio amable y rápido, y la decoración del espacio muy agradable.



Todos los asistentes pasamos un buen rato. Momentos como este son muy necesarios ya que propician la convivencia entre socios/as y nos quitan las preocupaciones y los afanes de la vida, por lo que son también muy saludables. Deseamos que esta tradición perdure por muchos años. Es una buena manera de empezar las fiestas navideñas.

### CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS

Lanzamos para nuestros socios/as un concurso de postales navideñas, participaron cuatro socios/as. La votación entre socios/as y familiares fue para Alicia Rodríguez.

El premio, una tarjeta regalo de OXFAM INTERMON, que a su vez fue donada por Alicia a la Asociación TOC Zaragoza.



# DIVULGACIÓN EN PÁGINA WEB, A TRAVÉS DE “TOC&BEATS” Y REDES

## DIFUSIÓN A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE RADIO

Segundo aniversario de “TOC&Beats”. El día 3 de mayo se emitió el programa nº 47 de “TOC&Beats” y con él se cumplieron dos años desde su comienzo. Este programa se emite los viernes desde [Radio La Granja](#) en directo, link: <https://radiolagranjazaragoza.wordpress.com/> y en el 102.10 FM de Zaragoza. Es una emisora libre que se sostiene a base de sus socios/as y amigos.

Además de en los programas de radio, los podéis seguir en el [blog](#) y en los [podcast](#) de la plataforma IVOOX y Youtube.



31

## PÁGINA WEB, TELÉFONO, CUENTAS DE CORREO, REDES, CANAL DE YOUTUBE, TEAMING Y BLOG

**PÁGINA WEB:** <https://toczaragoza.com>

**TELÉFONO:** [+34 696622521](tel:+34696622521)

**SEDE:** [C/ Mariano Lagasca 13, 1ºA](#), 50006 Zaragoza (España)

**CORREOS:** [info@toczaragoza.com](mailto:info@toczaragoza.com)

[ayudamutuatoc.zaragoza@gmail.com](mailto:ayudamutuatoc.zaragoza@gmail.com)

[secretariatoczaragoza@gmail.com](mailto:secretariatoczaragoza@gmail.com)

[organizatoczaragoza@gmail.com](mailto:organizatoczaragoza@gmail.com)

[educatoczaragoza@gmail.com](mailto:educatoczaragoza@gmail.com)

**REDES:** <https://www.facebook.com/asociaciontoczaragoza>

<https://www.instagram.com/toczaragoza>

<https://twitter.com/toczaragoza>

**YOUTUBE:** <https://www.youtube.com/@toczaragoza>

**TEAMING:** <https://www.teaming.net/asociaciontoczaragoza>

**BLOG** “Asociaciones de Pacientes” Información.

Enlace al blog: <https://sector2lacasadetodos.com/2023/05/15/conoce-las-asociaciones-que-pueden-ayudarte/> La Asociación TOC Zaragoza, aparece en los apartados de formación y asociaciones.