



**MEMORIA  
DE  
ACTIVIDADES  
“ASOCIACIÓN  
TOC  
ZARAGOZA”  
2025**

# ÍNDICE

PRÓLOGO	3
JUNTA DIRECTIVA	4
DATOS DEL AÑO	5
CONVENIOS Y GESTIONES DE LA JUNTA	6
REUNIONES Y COLABORACIONES	10
ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC	20
GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y ACTIVIDADES	29
DIVULGACIÓN EN PÁGINA WEB, A TRAVÉS DE “TOC&Beats” Y REDES	32



# PRÓLOGO

## SEGUIMOS CAMINANDO JUNTOS

Cada año que queda recogido en esta memoria es una ocasión para detenernos un momento y tomar conciencia del camino recorrido. No solo de las actividades realizadas, sino del valor que adquieren cuando se ponen al servicio de las personas con TOC y de sus familias.

La Asociación TOC Zaragoza continúa siendo un espacio de encuentro, apoyo y comprensión. Un lugar donde las personas con trastorno obsesivo-compulsivo pueden sentirse escuchadas y acompañadas, donde las familias encuentran orientación y donde profesionales y personas interesadas pueden acercarse a una realidad que todavía necesita mayor visibilidad y conocimiento.

Esta memoria no es únicamente un listado de acciones. Refleja el esfuerzo compartido, la implicación de las personas voluntarias y el compromiso de la Junta Directiva, así como la fortaleza de quienes participan en las actividades y afrontan su día a día con valentía. Detrás de cada grupo, taller o actividad hay tiempo, dedicación y un profundo respeto por los procesos individuales.

Convivir con el TOC no es sencillo. Por ello, cada iniciativa tiene un objetivo común: mejorar la calidad de vida, reducir el aislamiento y fomentar la esperanza. A veces avanzar no significa dar grandes pasos, sino continuar, a nuestro ritmo, sabiendo que no estamos solos y que el camino se recorre mejor en compañía.

A todas las personas que lean esta memoria, ya sean personas con TOC, familiares, profesionales o quienes se acercan por primera vez a la asociación, queremos transmitirles que existen recursos, apoyo y una red humana dispuesta a acompañar. El trabajo asociativo cobra sentido gracias a la colaboración, la escucha y el compromiso compartido.

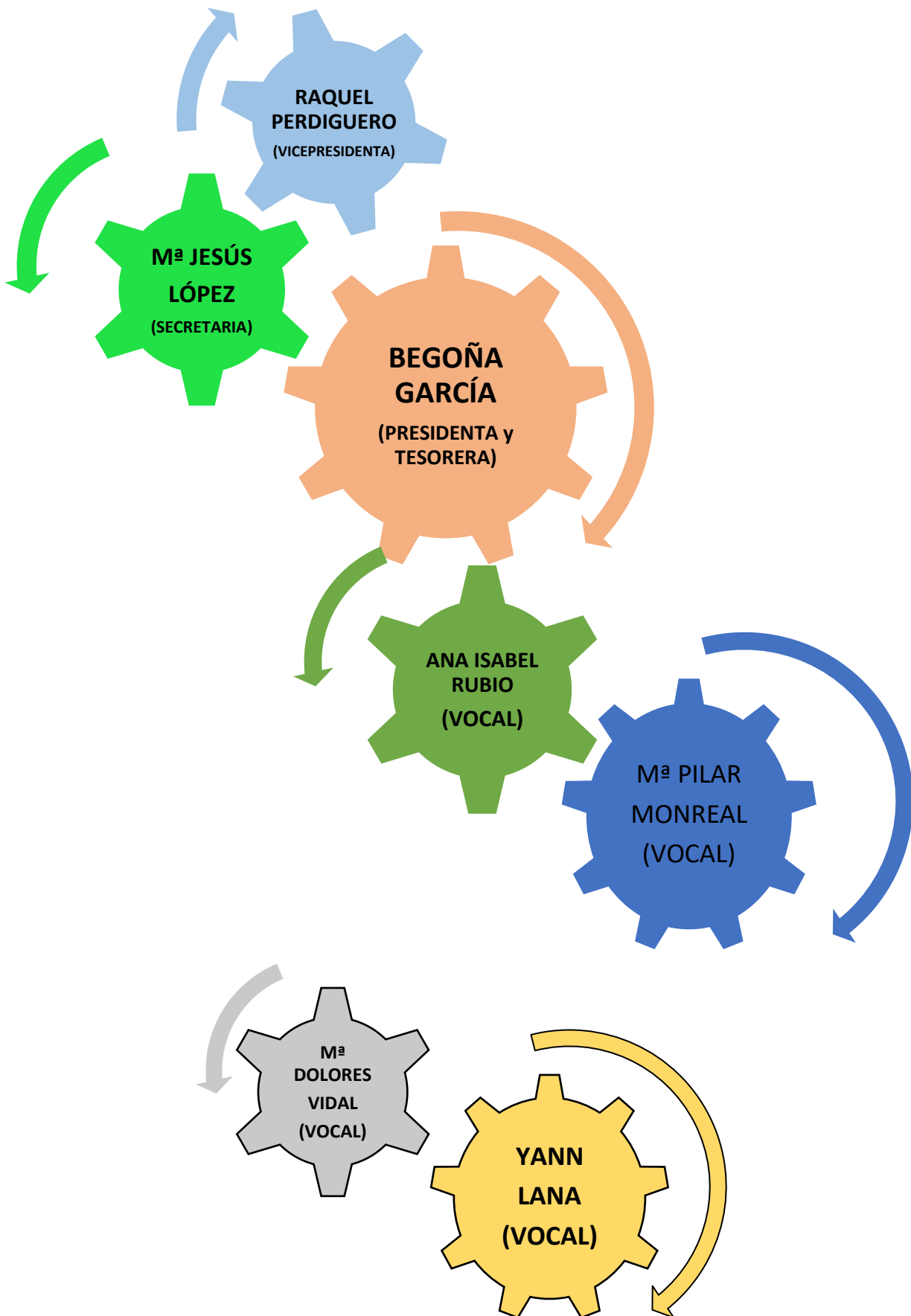
Gracias a todas las personas que hacen posible que la Asociación TOC Zaragoza siga siendo un referente de apoyo, información y acompañamiento. Seguiremos caminando juntos, sumando esfuerzos y creando espacios seguros para avanzar hacia una mayor comprensión del TOC y una vida con más serenidad y esperanza.



De izda. a dcha., M<sup>ra</sup> Jesús López, Begoña García y Yann Lana (secretaria, presidenta-tesorerera y vocal) voluntarios de la Asociación TOC Zaragoza

**La Junta Directiva**

# JUNTA DIRECTIVA



# DATOS DEL AÑO

## **EQUIPO:**

Junta [7]  
Voluntarios [3]  
Socios/as [147]  
Socios/as de honor [5]  
Colaboradores-  
Donantes [21]

## **ATENCIÓN PERSONALIZADA:**

## **REUNIONES Y COLABORACIONES:**

Asistencia a cursos, jornadas, eventos, etc.  
[16]  
Participación en ferias, actos, jornadas, etc.  
[19]

## **IOCDF**

Reuniones [6]  
Colaboraciones [2]  
Asistencias [2]  
Participaciones [1]  
Entrevistas [1]

## **DIVULGACIÓN EN REDES:**

Visualizaciones en la Web  
[20764]  
Visitantes únicos en la Web  
[9165]  
Visualizaciones del perfil de  
Google [2657]  
Archivos descargados de la  
web [11634]  
Visualizaciones en YouTube  
[5093]  
Suscriptores en YouTube  
[4101]

## **PROYECTOS DESTACADOS:**

### ***Programa de Radio "TOC&Beats"***

Escuchas [5200]  
Suscriptores [223]

## **DIFUSIÓN DEL TOC:**

Charlas presenciales y online  
[22]  
Cursos [1]  
Mesas informativas [3]  
Entrevistas en Radio

## **TALLERES y ACTIVIDADES:**

Senderismo [10]  
Visitas culturales [2]  
Comidas [1]  
GAM de primeras personas [53]  
GAM interasociativo de familiares [9]

# CONVENIOS Y GESTIONES DE LA JUNTA

## NOMBRAMIENTOS COMO “DEFENSORES DE LA FUNDACIÓN DE TOC INTERNACIONAL”



El día 18 de junio, en un acto celebrado on line, la Fundación Internacional del TOC (IOCDF) dio [la bienvenida a los nuevos “advocates” \(defensores\) internacionales](#), elegidos en este año 2025, entre los que se contaba nuestro socio y vocal de la Junta Directiva Yann Lana, único español de los que componen la lista, todos pertenecientes a diferentes países del mundo. Desde aquí queremos felicitarle efusivamente por su nombramiento, que supone también que nuestra asociación sea conocida internacionalmente y podamos enriquecernos mutuamente con personas y asociaciones del mundo entero. En palabras de la Directora de Relaciones Externas y Asociados, Liz Lindley: “Los defensores/as son parte vital de la misión de la IOCDF y les agradecemos su dedicación, ya que desempeñan un papel importante ayudando a muchas vidas y rompiendo el estigma y las barreras que lleva consigo cualquier trastorno mental”.

Asimismo, la señora Lindley, al dar la bienvenida a los nuevos defensores, habló del poder de la diversidad subrayando el que todos ellos procedían de países muy diversos, tenían diferentes situaciones laborales, orígenes y experiencias, lo cual enriquecía los retos y las metas a nivel global participando en campañas de difusión del TOC, apoyando a los socios locales y compañeros de otros países, luchando para que se lleven a cabo más trabajos de investigación, etc. Una labor voluntaria y admirable de dos años que permite que siga adelante el programa que lleva por título [IOCDF Advocate Program](#) con las voces de personas cuya contribución es esencial para la causa de romper barreras, reducir el estigma y abogar por políticas que permitan el acceso a tratamientos para la S.M.

La IOCDF es una organización sin ánimo de lucro cuyos comienzos se remontan al año 1986 en la Universidad de Yale (EEUU). Empezó siendo un Grupo de Ayuda Mutua y en la actualidad tiene asociados de todo el mundo, encontrándose su sede en la ciudad de Boston. Su misión es “ayudar a las personas afectadas de trastorno obsesivo-compulsivo a vivir vidas plenas y productivas”. Periódicamente organiza congresos, en inglés la mayoría, pero también se celebra uno anual en español desde hace cuatro años. En ellos presentan sus ponencias grandes expertos en TOC de todos los países y también dan sus testimonios personas afectadas y familiares. Asimismo, la Fundación imparte cursos de formación y financia estudios de investigación.

De izda. a dcha., Lukasz Czajkowski (defensor) Jon Hershfield (psicólogo) y Yann Lana (defensor) en el Congreso anual de la IOCDF en Chicago





**Charla impartida en el Congreso de Chicago**

publicitarios de gran tamaño) en puntos destacados de la ciudad, que financió un donante anónimo, en donde se daba información sobre lo que es y lo que no es el TOC, para concienciar a los ciudadanos. Hay que señalar que todas estas actividades son propuestas por Yann Lana a la Junta para su aprobación y puesta en marcha, pues periódicamente se reúne on line con otros miembros de la IOCDF, aportando nuevas ideas e información a nuestra asociación.

TOC Zaragoza trasciende fronteras, compartiendo metas y trabajando a nivel global para lograr que las personas afectadas lleven una vida plena y sin estigma.

### **DECLARACIÓN DE INTERÉS PÚBLICO MUNICIPAL**

Con fecha 25 de septiembre de 2025, el Pleno del Ayuntamiento en sesión ordinaria nos concedió la Declaración de Interés Público Municipal.

### **PATROCINIO DE UN CURSO DE VERANO**

Como en años anteriores, colaboramos con la Universidad de Zaragoza y patrocinamos el "Curso de Verano 2025", becando con un importe de 2500€ a sus participantes; fue la 6ª Edición, con el título: "Salud Mental y estudiantes: Orientaciones para una mirada útil e inclusiva". Se celebró entre los días 30 de junio y 3 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.



### **CONVENIO CON LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA**

El día 3 de junio, nuestra presidenta/tesorera, Begoña García, en nombre de la asociación, firmó un Convenio de Colaboración con la Universitat de València, representada por la vicerrectora de Innovación y Transferencia, Rosa María Donat. Mediante este Convenio, nuestra asociación se compromete a hacer difusión de los estudios de investigación propuestos por el [grupo I'TOC](#), creado en 1999, y centrado en el estudio de la psicopatología y el tratamiento de los trastornos del espectro obsesivo-compulsivo, en el trabajo de prevención de estas patologías y en la lucha contra el estigma. Mientras, la Universidad se compromete a invitarnos a participar en los estudios de investigación sobre dicho espectro y a difundir los resultados de las investigaciones en las que se haya participado.



**Charla impartida en el Congreso de Chicago**



De esta manera, por un lado, la Universitat de València “se beneficiará del asesoramiento por parte de los usuarios y las usuarias de la asociación en los proyectos desarrollados en el grupo I'TOC, así como con la facilidad de contar con muestras para poder desarrollar dichas investigaciones” y por otro lado, nuestra asociación “se beneficiará de los resultados que se deriven de las investigaciones realizadas en colaboración con la Universidad, como por ejemplo, contando con herramientas que puedan ser de interés de los socios/as”.

Nuestra relación con el grupo I'TOC de la Universitat de València data ya de varios años atrás, pues la antigua coordinadora del mismo, la doctora en Psicología Amparo Belloch, fue invitada por nuestra asociación para impartir una ponencia en la primera Jornada sobre TOC, que organizamos en colaboración con la Universidad de Zaragoza, el 25 de septiembre de 2019, fruto del convenio que suscribimos con esta institución académica. La relación con el grupo continuó al colaborar con él, tres años más tarde, en un [trabajo de investigación](#), liderado por la profesora Gemma García Soriano, mediante nuestra participación en [esTOCma](#), cuyas conclusiones adjuntamos enlazadas en la imagen de abajo.

En la asociación TOC Zaragoza sentimos una gran satisfacción por haber suscrito este convenio que nos abre nuevas puertas en la consecución de nuestros objetivos y que, ciertamente, redundará en beneficio de muchas personas.

<https://toczaragozablog.wordpress.com/wp-content/uploads/2025/07/infografia-estudio-uv-arnaiz-et-al-2025-1-1-1.pdf>

### **ACTUALIZACIÓN DEL CONVENIO CON LA FUNDACIÓN BENÉFICO SOCIAL ENTABÁN**

En marzo de 2025, actualizamos el Convenio con la Fundación Benéfico Social ENTABÁN, ambas partes consideramos oportuno suscribir un protocolo que permita el aprovechamiento de los recursos más óptimo y una cooperación activa en el desarrollo de temas de interés común. Mediante su Gabinete CREZE, ofrece atención psiquiátrica y psicológica infanto-juvenil y de adultos.

### **CONTRATOS DE VOLUNTARIADO**

Realizamos un contrato de voluntariado a Marta García y Logan García, para colaborar en varias actividades.

### **FINANCIACIÓN DE CURSOS A VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN**

La formación es uno de los objetivos de la asociación, por lo que hemos financiado a los voluntarios que han colaborado con la asociación los siguientes cursos:

Voluntaria Sara Bernal Asensio:

- 1) Curso Evaluación y tratamiento del TOC (imparte TOC Granada, marzo y abril 2025)
- 2) Curso EPR para el TOC 2025 (imparte Marcos Ochoa, inicio 20 agosto 2025 - fin mayo 2025)
- 3) 4º Congreso Latinoamericano online (organiza IOCDF 25 y 26 septiembre 2025)

Voluntaria Marta García Leo:

- 1) Curso Salud mental y estudiantes: orientaciones para una mirada útil e inclusiva (imparte UNIZAR del 30 junio al 3 de julio 2025)
- 2) 30th OCD Conference Chicago online (organiza IOCDF del 10 al 13 julio 2025)
- 3) Curso EPR para el TOC 2025 (imparte Marcos Ochoa, inicio 20 agosto 2025 – fin mayo 2025)
- 4) 4º Congreso Latinoamericano online (organiza IOCDF 25 y 26 septiembre 2025)

Voluntario Logan García Flórez:

- 1) Curso Especialización en TOC 2025-2026 (imparte Asociación Latinoamericana ALTOC, inicio noviembre de 2025 - fin junio 2026)

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

- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "INTRODUCCIÓN AL DERECHO DE ASOCIACIÓN DE PACIENTES" (FEP)  
Begoña García (presidenta/tesorera) el día 6/02 realizó el curso on line "Introducción al derecho de asociación de pacientes" organizado por el Foro Español de Pacientes (FEP) y la colaboración de la Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Trabajo Social.
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE LA II JORNADA SALUD MENTAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS "Contribución de la Psicología al bienestar psicológico y al rendimiento académico"  
El día 14/02, M<sup>a</sup> Dolores Vidal (vocal) realizó el curso vía streaming "Contribución de la Psicología al bienestar psicológico y al rendimiento académico", organizado por CEAPA, CONCAPA, CANAE, Sindicato de Estudiantes, STES-Intersindical, FSIE, FEUSO, FEDADi, Consejo General de la Psicología, ASITES, ANIR, ACIPE, ANPE y la colaboración de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "LA PARTICIPACIÓN DEL PACIENTE EN LOS COMITÉS DE ÉTICA: ASISTENCIAL Y DE INVESTIGACIÓN"  
Begoña García (presidenta/tesorera) el día 20/02 realizó el curso on line "La participación del paciente en los Comités de Ética: Asistencial y de investigación", organizado por el Foro Español de Pacientes (FEP) y la colaboración de la Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Trabajo Social.
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "FORMACIÓN PERMANENTE DE ASISTENCIA PERSONAL EN SALUD MENTAL".  
Yann Lana (vocal) continuó su formación en este curso desde el 3/11 al 24/11
- INSCRIPCIÓN Y REALIZACIÓN DEL CURSO "PROTECCIÓN DE DATOS ORGANIZACIONES DE PACIENTES".  
Begoña García (presidenta/tesorera) el día 20/11 realizó el curso on line "Protección de datos organizaciones de pacientes" organizado por el FEP (Foro Español de Pacientes)

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

"TOC&Beats" es un programa de radio dedicado a la salud mental y más concretamente al TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). Se emite en directo desde Radio Mai, en el 102,8 FM, cada dos viernes a las 21 horas, <https://radiomai.com/online>, Lleva tres años de andadura y nuestra asociación colabora económicamente en la realización del mismo.

Está dirigido por dos socios, Yann Lana (director y entrevistador) y David Alfonso (codirector). El programa cuenta con la colaboración de Alfonso Ansó (pinchadiscos y comentarista musical), Luis Dionis como contertulio y la intervención en diferentes secciones de: Alicia Gallego (Alicia@aluandii) y Alicia Rodríguez (Alicia@sisu\_jouska) socia, ambas, primeras personas y activistas en RRSS.

## DAMOS INFORMACIÓN PARA DESESTIGMATIZAR

Nos pusimos en contacto con la empresa "Pollos Muñoz" para sugerirles que, modificasen algunas de las expresiones de su cartel publicitario relacionadas con el trastorno obsesivo, dándoles la información desde nuestra perspectiva.

Nos agradecieron que nos hubiéramos puesto en contacto con su empresa, nos informaron que, a partir de ahora van a revisar todas las creatividades de Pollos Muñoz para eliminar esas frases en los materiales que produzcan y nos pidieron disculpas por lo sucedido.

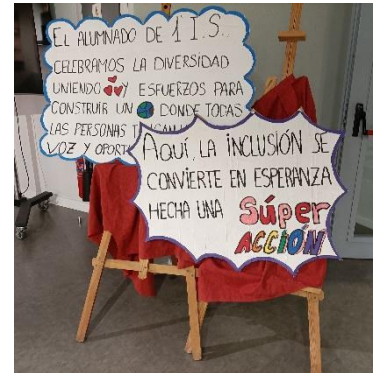
## REUNIONES Y COLABORACIONES

### ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

El día 11 de abril, celebramos en la sede de la asociación, situada en C) Lagasca, 13, 1º A, Zaragoza, la Asamblea General Ordinaria de socios/as, siendo un 10% del total de socios/as para votar. En ella se presentaron la Memoria Económica y la Memoria de Actividades del año 2024 y los presupuestos de 2025, que fueron aprobadas por unanimidad.

### PARTICIPAMOS EN LA FERIA ASOCIATIVA “SuperAcción”

El día 22 de mayo participamos en una Feria organizada por los alumnos de primer curso de [Integración Social del IES Avempace](#), titulada “SuperAcción”, a la que nos invitaron junto con otras muchas asociaciones relacionadas con la integración social de personas con algún tipo de problema mental o físico. El evento se celebró en el Centro Joaquín Roncal, disponiendo todas las mesas informativas en el espacio abierto que suele dedicarse a exposiciones.



A nuestra mesa se acercaron muchas personas para que les informáramos sobre el TOC. Repartimos folletos informativos, bolígrafos, cuentos y conversamos con quien lo deseó. A lo largo de la tarde también se realizaron varios talleres y charlas.

De nuevo sentimos la satisfacción de informar sobre el TOC, hablar de nuestra asociación y transmitir esperanza. Agradecemos su presencia y colaboración a nuestros socios, María y Nairo y a Vera, voluntaria de nuestra asociación, que acudieron en nuestra ayuda. Y nuestro agradecimiento también por su invitación a los alumnos de IES Avempace que se presentaron desde el primer día como “Un grupo de estudiantes con mucho interés por aprender y formarnos para acompañar a personas en situación de vulnerabilidad, en sus procesos de mejora”.

### PARTICIPAMOS EN LA 4ª EDICIÓN DE MAYEMBER

El pasado mes de mayo se celebró la cuarta edición de Mayember, “movimiento que surgió para visibilizar lo difícil que resulta a veces vivir con una enfermedad mental, a causa de los prejuicios y estigmas que muchos diagnósticos despiertan en la población y que se alimentan del miedo y de la desinformación”, en palabras de sus fundadoras: Pilar y María José de Paso a Paso Aragón y la psicóloga María José Ochoa.



Los diversos actos se desarrollaron a lo largo de todo el mes y su inauguración, en la Sala Ebro de la Universidad San Jorge, se celebró el 30 de abril, corriendo a cargo de la Justicia de Aragón, Concepción Gimeno Gracia. A ella acudieron, representándonos, nuestra presidenta, Begoña García y nuestra secretaria, María Jesús López.

TOC Zaragoza participó en Mayember, como ha venido haciendo en todas las ediciones hasta la fecha. Este año aportamos una novedad que tuvo gran aceptación por su interés y a la que acudieron numerosos asistentes: el documental estadounidense titulado “[Anxiety Club](#)” (El Club de la Ansiedad) de una hora y media de duración y que proyectamos en el salón de actos del Centro Joaquín Roncal. En él se explora la ansiedad, de manera sincera y humorística, a través de algunos de

los comediantes más brillantes de la actualidad de EEUU, que comparten abiertamente, mediante vídeos de sketches, entrevistas exclusivas, escenarios de la vida cotidiana e incluso mediante el acceso a unas sesiones privadas de terapia de exposición, sus luchas personales con la ansiedad, un trastorno que sufren más de 300 millones de personas en todo el mundo.



buen hacer y su generosidad. <https://youtu.be/Q-TbhNffgvs?feature=shared>.

Hay que señalar que la víspera de la proyección, en el [periódico Heraldo de Aragón se publicó un anuncio](#) sobre el documental y en Aragón Radio entrevistaron a nuestro compañero Yann Lana quien habló de Mayember, de nuestra aportación al mismo e invitó a los oyentes a asistir a los diferentes eventos organizados. Adjuntamos [enlace](#) para poderla escuchar (minuto 46:19)

TOC Zaragoza estuvo presente también en varios de los eventos organizados, como una charla testimonial de TCA Aragón (Asociación de Trastornos de la Conducta Alimentaria), dos talleres de salud mental, una concentración en la Plaza de España con atención psicológica y psiquiátrica gratuita, por parte de profesionales voluntarios y también en la clausura de la edición, celebrada en el Centro de Historias, con la actuación de las hermanas Esther y Beatriz Vallejo, que pusieron el broche final con sus canciones, cargadas de mensajes positivos, hermosas melodías y ritmo.

Es grande la satisfacción que sentimos por haber colaborado, una vez más, en esta iniciativa tan interesante y positiva que acerca a los ciudadanos la realidad de la salud mental y da a conocer a las diferentes asociaciones relacionadas con ella.

### **PARTICIPAMOS EN LA II FERIA DE LA PSICOLOGÍA ARAGONESA**

El sábado 21 de junio asistimos a la segunda edición de la feria de la psicología aragonesa. Esta vez, tuvo lugar en la Plaza de los Sitios de Zaragoza. El espacio se repartía en cinco zonas simbólicamente divididas en cada una de las etapas de la vida: la infancia, la adolescencia, la juventud, la madurez y la edad avanzada. Se dispusieron a lo largo de toda la plaza 30 jaimas, donde se colocaron las numerosas asociaciones, colectivos y profesionales de la psicología que participaron, un escenario central, un espacio divulgativo y una zona infantil para los más pequeños. A lo largo de toda la jornada, se llevaron a cabo charlas, talleres y mesas redondas de gran interés para los amantes de la psicología.



Asociación TOC Zaragoza se instaló en la jaima número 27. Allí, desplegamos nuestros folletos informativos, y todas nuestras ganas. Queríamos ofrecer la mayor visualización e información posible sobre el trastorno obsesivo compulsivo y dar a conocer la asociación a todo aquel que se acercase hasta nosotros. Fueron muchos los que nos visitaron. También nosotros nos pasamos a conocer y saludar a otros compañeros. Fue una jornada muy enriquecedora y valiosa.

A pesar de las altas temperaturas de ese día, la Salud Mental y la Psicología fueron las grandes protagonistas. Esperamos que quienes pasaron a conocer nuestra asociación aprendiesen un poquito

más sobre el trastorno obsesivo compulsivo y que con nuestra ayuda y la de otros compañeros podamos contribuir a mejorar la vida de muchas personas.

*Reseña redactada por Marta García, voluntaria de la Asociación*

## **PARTICIPACIÓN EN LA 30ª EDICIÓN DEL CONGRESO ANUAL DEL TOC EN CHICAGO**

La edición número treinta del Congreso de TOC que realiza de forma anual la Fundación del TOC Internacional ([IOCDF](#)), se celebró esta vez en la ciudad de Chicago, EEUU, con más de 2000 asistentes de forma presencial y más de 1000 de forma telemática. Participaron personas de 35 países diferentes y hubo más de 400 ponentes. Se desarrolló en las instalaciones del hotel Marriott Marquis durante los días 10, 11, 12 y 13 de julio de 2025.

Esta vez acudió de forma presencial Yann Lana, vocal de la Junta directiva y recientemente nombrado Defensor de la Fundación. Entre las más de 200 actividades y charlas educativas en 19 itinerarios diferentes, Yann asistió a charlas sobre genética, subtipos de TOC, IA, neuromodulación, neurocirugía, trastornos comórbidos, un fórum de escrupulosidad y a grupos de ayuda mutua de temáticas diversas, uno de ellos en español. Además, estuvo en varias reuniones con otros defensores y miembros de la



Anuncio exterior de la 30ª Congreso anual de la IOCDF en Chicago y defensores 2025-2026

Fundación. Conoció en persona a varios profesionales como Jon Hershfield y Patrick McGrath.

No solo hubo sesiones educativas y grupos de apoyo, también un simposio de investigación sobre el TOC, formación para trastornos relacionados y un curso intensivo para personas afectadas dirigido por el psicólogo Reid Wilson. Se repartieron premios a los mejores investigadores y personas relevantes que hacen posible los objetivos de la Fundación. El ganador al premio innovador fue a parar al investigador español David Mataix-Cols con más de 300.000€ para financiar un estudio en el Instituto Karolinska de Suecia.



Rebecca Deusser  
directora ejecutiva de la IOCDF

También hubo actividades lúdicas como un karaoke y una fiesta de celebración de aniversario. Una de las actividades más esperadas fue el “Annual Road To Recovery Tour” liderada por el psicólogo Jonathan Grayson. Esta actividad consistía en exposiciones en grupo por los alrededores del hotel para cualquier persona afectada de TOC y de diferentes subtipos. También existían actividades para los más pequeños, zonas de calma y una “brigada de habitaciones” por si te quedabas atascado/a en la habitación del hotel.

El Congreso se hizo híbrido, para los que no pudiesen asistir de forma presencial pudieran tener la oportunidad de ver el 70% de las charlas educativas online. También hubo una galería de arte virtual con dibujos y pinturas de todo el mundo donde nuestra socia Alicia Rodríguez llegó a participar.

Por último, hay que destacar la impecable organización del evento y felicitar un año más a la Fundación



Alicia Rodríguez (socia)  
Participó en la galería de arte virtual

por el trabajo realizado. En palabras de Yann: "Fue increíble el compromiso de todos los asistentes para ayudarse entre sí y se notó el sentimiento de que todos estamos unidos por una causa."

Si quieres saber más, escucha el episodio #73 del podcast TOC&Beats dedicado íntegramente a la Conferencia: En [Ivoox](#), [Youtube](#), [Spotify](#) o [Apple Podcasts](#)

### **PARTICIPAMOS EN LA JORNADA DEL PACIENTE PROTAGONISTA**

Un año más, la asociación TOC Zaragoza fue invitada a la Jornada sobre Salud Mental del programa El Paciente Protagonista, que organiza anualmente el Hospital Miguel Servet de nuestra ciudad, desde la Humanización de la Asistencia del Sector Sanitario Zaragoza II. En esta ocasión la temática de la Jornada era el recién inaugurado Hospital de Día de Salud Mental Infanto-juvenil, de manera que tras la presentación, que corrió a cargo de la Jefa de Psiquiatría, la Dra. Pérez Echevarría, tomó la palabra el Director General de Salud Mental, el Dr. Corbera y a continuación fueron interviniendo todos los invitados al acto: algunos de los profesionales que trabajan en dicho hospital (psiquiatras, psicólogas, enfermeras, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.) y las representantes de dos asociaciones: ASAPME y TOC Zaragoza.

Hicieron hincapié en que en esta modalidad de hospitalización el ambiente es menos "agresivo" que en el de una hospitalización al uso y se presenta como "Un viaje en un velero", haciendo así la estancia más distendida y acogedora a los niños y jóvenes. Por otro lado, comentaron que se tenía muy en cuenta a las familias y a su psicoeducación, en sesiones conjuntas, para de esta manera luchar contra el estigma y también para ayudarles a saber actuar cuando sus hijos vuelven por la tarde a casa. La edad de los pacientes va de los 6 a los 17 años y el trabajo que realizan los profesionales. Se integra también a los profesores y se trabaja con los centros educativos. Asimismo, se da gran importancia al trabajo psicológico y se resalta el potencial del paciente, no lo que le falta.

Tras las intervenciones de los profesionales sanitarios, se dio la palabra a la representante de la asociación ASAPME, la psicóloga infanto-juvenil Beatriz Lucea y a la de TOC Zaragoza, Pilar Monreal. La primera habló de su labor en ASAPME, de la importancia del tratamiento temprano de cualquier trastorno mental y del futuro tan esperanzador que se les presenta si reciben la ayuda que precisan, tanto por parte de los profesionales como de sus familiares. Nuestra compañera Pilar, expuso una serie de aportaciones y demandas de la asociación que fueron escuchadas por el Director General de S.M. y los profesionales allí presentes y las entregó en un dossier a la Jefa de Servicio de Psiquiatría.

El día 13 de diciembre se celebró la clausura del ciclo anual de El Paciente Protagonista, a la que también acudió nuestra asociación. Fue una sesión breve, presidida por la Gerente del Hospital Miguel Servet, Patricia Palazón, quien informó de que el Hospital había recibido el premio de "Centro Humanizado" por la labor que lleva a cabo el Departamento de Humanización en las cinco áreas de su competencia: Espacios, Formación, Información, Procesos y Satisfacción de los pacientes. Comentó también que de las 120 propuestas que lanzamos las 24 asociaciones invitadas a lo largo del año, se han conseguido poner en marcha 40 y aseguró que seguían trabajando en ellas. A continuación, se proyectó un vídeo que atestiguaba los logros conseguidos.

Vídeo de la Jornada: <https://www.youtube.com/watch?v=zZ705luaB-E>

### **PARTICIPAMOS EN EL II ENCUENTRO DE SALUD MENTAL Y RADIOS COMUNITARIAS**

Participamos el 18 de diciembre, en el II Encuentro de salud Mental y Radios Comunitarias, organizado por el centro de apoyo a la salud mental A Teyavana, una cooperativa de profesionales del ámbito social y psicológico de Oviedo, comprometida con la atención a las personas con discapacidad psicosocial. El Encuentro se llevó a cabo en el salón de actos de la Biblioteca de Humanidades de la Universidad de Oviedo y estuvo dedicado a las experiencias «Peer to Peer» (apoyo entre iguales). En él se dieron cita asociaciones, profesionales, personas con experiencia en primera

persona y radios comunitarias, bajo el lema “Escuchar es acompañar, hablar es sanar”, articulando el programa en tres “Mesas” de debate.

En la primera Mesa, que llevó por título “Reconocernos entre iguales: la salud mental como vínculo y no como etiqueta”, se puso el foco en las personas afectadas de algún problema mental y en ella participaron la asociación ASAPME Aragón, LARPA Oviedo, A Teyavana y nuestra asociación, TOC Zaragoza, representada por el vocal de la Junta Directiva Yann Lana.



En la segunda Mesa, bajo el título “Redes de cuidados: profesionales en diálogo”, intervinieron profesionales del ámbito sanitario, académico y del acompañamiento entre iguales. De esta Mesa queremos destacar unas palabras del Dr. Díez Sahún, psiquiatra zaragozano, quien recalcó la necesidad de “priorizar la historia vital por encima del diagnóstico”. También subrayar el interés de las experiencias de agentes «Peer to Peer» profesionalizados, Montse Aguilera y Ainoha García Gómez, quienes han vivido sufrimiento psíquico y hoy acompañan a personas desde su propia vivencia.

La tercera Mesa, que llevó por título “Radios Comunitarias: radios que transforman”, trató de la importancia de la comunicación como medio de apoyo entre iguales, destacando la relevancia de la comunicación horizontal, la escucha activa y la participación significativa de personas con experiencia propia en salud mental. Participaron las radios Why not Radio (Guipúzcoa), Radio La Colifata (Argentina), Radio A Teyavana (Asturias) y el programa TOC&Beats emitido por Radio Mai (Zaragoza), representado este último por nuestro compañero Yann, director y conductor del programa.

Días atrás, algunos usuarios del taller de radio de A Teyavana habían realizado una entrevista a la vocal de la Junta de nuestra asociación Pilar Monreal.

[Nota de prensa \(Norte, 19/12/2025\)](#)

[Enlace al video del II Encuentro De Radios Comunitarias y Salud Mental](#)

### **PARTICIPAMOS EN UNA REUNIÓN DEL CONSEJO DE SALUD DE SAGASTA-RUISEÑORES**

El día 25 de noviembre, Paloma Ibarra (socia) participó en la reunión del Consejo de Salud Ruiseñores. La función del Consejo de Salud, entre otras, es encontrar activos que mejoren la salud de la comunidad a la que pertenecemos mediante actividades y el fomento de hábitos saludables. Paloma expuso la necesidad de divulgar la importancia de la salud mental entre sanitarios y usuarios e informar sobre lo que es el TOC.

### **REUNIONES CON LA IOCDF**

Yann Lana (vocal) como Defensor de la IOCDF (Fundación Internacional de TOC), ha mantenido seis reuniones con miembros de la fundación, entre los que se encuentra Liz Lindley (directora de relaciones internacionales de la IOCDF) para ver formas de colaboración de la asociación y la fundación.

### **ASISTENCIA A LA SESIÓN INFORMATIVA DE UN ANTEPROYECTO DE LEY**

El Gobierno de Aragón, a través de la Dirección General de Salud Pública, y con el apoyo de la Dirección General de Relaciones Institucionales, Acción Exterior y Transparencia impulsa un proceso de participación ciudadana con el objetivo de generar un espacio de debate, reflexión y aportaciones sobre el Anteproyecto de Ley de creación del Instituto de Salud Pública de Aragón y nos invitaron a

ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA, Teléfono 696622521, email: [info@toczaragoza.com](mailto:info@toczaragoza.com)



una sesión informativa que se celebró en el LAAAB, el día 25 de marzo y a la que asistió M<sup>a</sup> Pilar Monreal (vocal).

500 personas trabajan en ello. Esto es un enfoque colectivo que abarca:

- La protección de la salud con el apoyo de un laboratorio de Salud Pública
- Prevención de enfermedades: vacunaciones, cribados, enfermedades profesionales, adicciones....
- Vigilancia sanitaria: riesgo de temperaturas extremas, pandemias, enfermedades infecciosas....
- Alertas de Salud Pública
- Promoción de la salud para lograr mayor autocuidado

Uno de sus objetivos es una mejor coordinación entre Salud Pública, Asistencia Sanitaria y Centros Socio-sanitarios.

### **ASISTENCIA AL 9º ENCUENTRO NACIONAL DE PACIENTES (FEP)**

El día 24 de abril se celebró el 9º Encuentro Nacional de Pacientes (FEP) en Hospital Gregorio Marañón (18 de abril - Día Europeo de los Derechos de los Pacientes) Lema: El Valor de Nuestra Experiencia. Yann Lana (vocal) asistió online a dos charlas:

- EL NUEVO PARADIGMA. LA EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍA SANITARIA
- CONFERENCIA MAGISTRAL “CUIDANDO MENTES, TRANSFORMANDO VIDAS: LA SALUD MENTAL EN ESPAÑA”

### **ASISTENCIA AL CONCIERTO BENÉFICO “1000 CANTANDO POR LA DEPRESIÓN”**

El día 24 de mayo en la Sala Mozart del Auditorio, se celebró el concierto benéfico “1000 cantando por la depresión”, organizado por: ANAED, ASAPME Aragón, Johnson&Johnson y la aplicación de canto SINGERHOOD, e interpretado por el coro “La Voz del Paciente”, junto a Nena Daconte, para alzar la voz ante la depresión y el suicidio. A él asistieron nuestra presidenta/tesorera, Begoña García y la vocal, M<sup>a</sup> Pilar Monreal.



Este proyecto, que nació con el propósito de dar voz a las personas con depresión, reúne a pacientes, profesionales de la salud mental, empleados voluntarios, familiares y amigos. Pudimos oír las voces del coro "La Voz del Paciente", unidas a la fuerza de la Federación Aragonesa de Coros, el talento de la Orquesta de Jóvenes de la Región de Murcia y la sensibilidad de la cantante Nena Daconte y el tenor Zapata.

### **ASISTENCIA A SESIÓN PREPARATORIA DE UN CICLO DE FOROS ABIERTOS SOBRE S.M. y JUVENTUD**

El día 11 de junio, Yann Lana (vocal) asistió online, a la Sesión preparatoria de un ciclo de Foros Abiertos sobre Salud Mental y Juventud, celebrada en la sala del LAAAB del Servicio de Participación Ciudadana (G.A.).

Asistieron entre otras asociaciones AZAJER, ARBADA, AFDA, Zona Salud Joven, Policía y el director general de Salud Mental, Manuel Corbera. La actividad fue muy dinámica, realizada en grupos. Se propusieron muchos temas de qué hablar en los próximos foros que se van a realizar en Teruel, Huesca y Zaragoza.

### **ASISTENCIA A LA INAUGURACIÓN DEL HOSPITAL DE DÍA DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL**

La asociación TOC Zaragoza fue invitada al acto inaugural del Hospital de Día de Salud Mental Infanto-Juvenil de Zaragoza que tuvo lugar el jueves 18 de septiembre. ¡Y allí que estuvimos!

Fue un acto muy emotivo y de gran valor. En él, tomaron la palabra el consejero de Sanidad, D. José Luis Bancalero Flores, el director general de Salud Mental, D. Manuel Corbera Almajano, y la jefa del servicio de Psiquiatría, Dra. María Jesús Pérez Echeverría, entre otros. Ellos destacaron la gran

importancia que tiene contar con este segundo Hospital de Día en Aragón pues supone ofrecer una hospitalización parcial a los menores sin necesidad de apartarlos de sus familias, contribuyendo no solo a su avance médico sino también educativo. El hospital dará cobertura a 10 pacientes, pudiendo llegar a ampliarse a 15, de entre 6 y 17 años y se verá sustentado con el trabajo de 8 profesionales entre los que podemos encontrar psiquiatras, psicólogos, educadores, etc. Durante el acto, también tomó la palabra el Dr. Roberto Salvanés a quien se le agradece ser el germen de este proyecto.

El acto concluyó con la visita al Hospital de Día, un espacio muy acogedor diseñado con la temática de un barco, que simboliza el viaje que emprenden todos los menores que allí son atendidos. El consejero puntualizó la importancia de las asociaciones para conocer lo que ocurre fuera de los hospitales y así poder crear ayudas reales que atiendan a todo tipo de perfiles. Desde aquí recalco esta importancia y doy las gracias por la invitación a un acto de tal importancia. ¡Seguimos avanzando!

Posteriormente, el día 3 de octubre, la Asociación TOC Zaragoza fue invitada a compartir un pequeño aperitivo en la Sala Familiar Ronald McDonald del Hospital Materno Infantil de Zaragoza con motivo del Día del Hospital Infantil. Se trata de un lugar dedicado a las familias que tienen un/a hijo/a hospitalizado/a, allí pueden descansar, comer, asearse e incluso lavar su ropa.

El encuentro reunió a diferentes instituciones, asociaciones y profesionales. Fue una experiencia muy enriquecedora y amena, en la que compartimos un rato agradable en un ambiente de compañerismo y cercanía. Además, fue un verdadero placer conocer de primera mano las instalaciones del hospital, un espacio que transmite calidez y humanidad en cada detalle. Se nota el esfuerzo y la dedicación por crear un entorno acogedor, pensado tanto para los pequeños pacientes como para sus familias.

Sin duda, una jornada muy positiva, en la que disfrutamos, aprendimos y reforzamos la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo entre diferentes colectivos al servicio de la sociedad. *Reseña de Marta García, voluntaria*



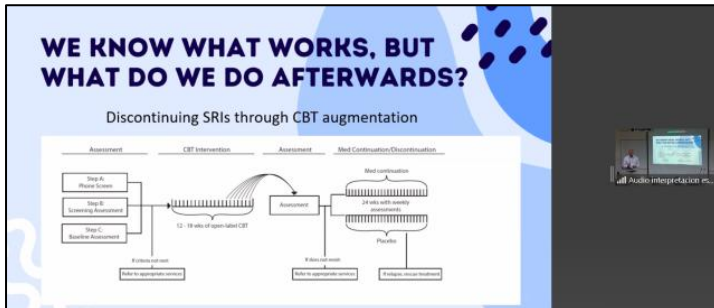
### **ASISTENCIA AL IV CONGRESO LATINOAMERICANO DE TOC DE LA IOCDF**

El 25 y 26 de septiembre de 2025 se celebró en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso (Chile), el 4º Congreso Latinoamericano de Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Organizado por la Fundación Internacional de TOC (IOCDF), el Estudio LATINO, el Baylor College of Medicine y la Universidad de Valparaíso, y en colaboración con ALTOC (Asociación Latinoamericana de Trastorno Obsesivo Compulsivo), el congreso ofreció educación actualizada, capacitación profesional, investigación y apoyo comunitario para elevar la calidad del cuidado y la investigación sobre el TOC en América Latina. Nuestra asociación formó parte de este gran evento asistiendo, de manera online, a las conferencias.

El congreso ofreció dos itinerarios paralelos: uno orientado a profesionales y estudiantes, con conferencias sobre neurobiología y comorbilidad TOC-TEA, actualizaciones en tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos, y avances en genómica a través del proyecto LATINO; y otro dirigido a pacientes y familias, que incluyó mesas redondas como “Los dos lados del diván” y “Lo que todo padre necesita saber para acompañar



a un hijo con TOC”. Se abordaron también temas clave como los casos de tratamiento fallido, la importancia de la motivación y la autocompasión en el proceso terapéutico, así como el desafío de intervenir en niños y adolescentes con Tourette, TDAH o autismo. Además, la sesión de posters destacó investigaciones innovadoras, desde estudios clínicos y genéticos hasta reflexiones sobre estigma, identidad étnica y calidad de vida en población latina.



Más allá de la actualización científica, el encuentro puso en valor la voz de pacientes y familias, reforzando la necesidad de acompañamiento, empatía y redes de apoyo. En lo personal, resultó una experiencia enriquecedora que integró la perspectiva clínica con la vivencia cotidiana, subrayando la importancia de un abordaje interdisciplinar y humano del

TOC.

Finalmente, como colofón, destacar que el podcast que financia la Asociación TOC Zaragoza, TOC & BEATS, dedicó su episodio número 75 a este 4º Congreso Latinoamericano de TOC  
*Reseña de Marta García (voluntaria de la asociación)*

### ASISTENCIA A LA ENTREGA DE PREMIOS ASAPME ARAGÓN

Begoña García y Mª Pilar Monreal (presidenta/tesorera y vocal) respectivamente, estuvieron presentes el día 02 de octubre, en la entrega de premios ASAPME Asociación Aragonesa Pro Salud Mental 2025 con motivo del Día Mundial de la Salud Mental y tuvo lugar en el Espacio Xplora de Ibercaja.

Este año han recaído en los Servicios Sociales Especializados del Ayuntamiento de Zaragoza en la periodista aragonesa Melania Bentué.

Fue un evento muy agradable, con un ambiente excelente y lleno de momentos para recordar. Gracias a la organización y enhorabuena a todos los premiados.



De izda. a dcha. Mª Pilar Monreal (vocal) Ana López (Gerente ASAPME) Mª José Ochoa (A. LIANA) y Begoña García (presidenta/tesorera)

### ASISTENCIA A LA ASAMBLEA ORDINARIA DEL FAP

El día 7 de octubre se constituye en segunda convocatoria la Asamblea ordinaria del Foro Aragones de Pacientes, a la que asistió Yann Lana (vocal).

### ASISTENCIA A LA JORNADA SOBRE LA FUTURA LEY DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

Representantes de la asociación asistieron a la jornada “La futura Ley de Organizaciones de Pacientes: hacia un papel activo y reconocido”, organizada por el Foro Español de Pacientes (FEP) y GEPAC, celebrada el 28 de octubre en Madrid en formato híbrido. El encuentro reunió a profesionales, responsables institucionales y asociaciones de pacientes para debatir sobre el futuro marco legal que regulará su participación en el sistema sanitario.

Durante la inauguración, el Secretario de Estado de Sanidad destacó la necesidad de institucionalizar la participación de las organizaciones de pacientes, integrarlas en registros oficiales y garantizar su influencia en la toma de decisiones, así como el acceso a financiación pública. Se subrayó que la futura ley nace del consenso y del trabajo conjunto, con vocación de permanencia.

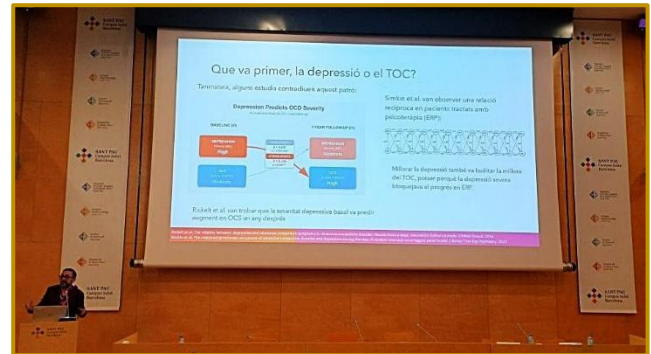
Las ponencias y mesas redondas pusieron de relieve el valor del paciente organizado, los retos actuales de las asociaciones especialmente la falta de relevo generacional y la necesidad de profesionalización y la importancia de figuras como el paciente experto. Asimismo, representantes

de distintos partidos políticos coincidieron en la necesidad de una ley consensuada que reconozca y refuerce el papel de las organizaciones de pacientes, situando a los pacientes en el centro de las políticas sanitarias y promoviendo un sistema más participativo y transparente.

Enlace: <https://forodepacientes.us5.list-manage.com/track/click?u=c7d3773ce21c61fed0733b07a&id=a0560c215a&e=40a06dc5e2>

### ASISTENCIA A LA III Jornada de la Asociación TOC Cataluña: Ciencia, Sinergias y Futuro

El pasado 28 de noviembre de 2025, la Asociación TOC Zaragoza estuvo presente en la III Jornada de la Asociación TOC Catalunya, celebrada en el Hospital Sant Pau de Barcelona. Dos vocales asistieron al evento, M<sup>a</sup> Pilar Monreal de forma online y Yann Lana presencialmente para estrechar lazos y conocer de primera mano los últimos avances en el tratamiento del Trastorno Obsesivo-Compulsivo.



Durante el encuentro, la presidenta de [TOC Catalunya](#), María Àngels Giralt, destacó la importancia de establecer sinergias entre ambas asociaciones. El objetivo es coordinar acciones conjuntas para ejercer presión institucional, trabajar en guías clínicas y mejorar la difusión del trastorno.

La Dra. María del Pino Alonso, responsable del programa de TOC del Hospital de Bellvitge, ofreció una ponencia magistral sobre la genética del TOC, creada exclusivamente para este evento. Además, nos compartió novedades prometedoras sobre investigación: próximamente se iniciará un estudio con una máquina MagVenture de Estimulación Magnética Transcraneal (EMT) en el Hospital de Bellvitge. El objetivo es aplicar la EMT en el área motora suplementaria para aumentar la plasticidad neuronal y mejorar el aprendizaje durante la Terapia de Exposición con Prevención de Respuesta (EPR). La doctora además confirmó su disposición para impartir una charla especializada a TOC Zaragoza sobre farmacoterapia y neurocirugía, y participar en el podcast patrocinado por la Asociación, TOC&Beats.



La jornada sirvió también para contrastar la situación de los recursos sanitarios. Mientras que en Cataluña se va a implementar formación específica en TOC accesible para todos los Centros de Atención Primaria (CAP), la situación en Aragón generó preocupación. Se estima que en Aragón hay 30.000 afectados, frente a los 200.000 de Cataluña. Y se comentó la escasez crítica de especialistas en nuestra comunidad. Si te interesa profundizar,

puedes visionar todas las ponencias de la jornada (incluida la de la Dra. Pino Alonso) [aquí](#)

### ASISTENCIA A LA JORNADA DE ADECUACIÓN DE LA PRÁCTICA CLÍNICA EN S.M.

El pasado 10 de diciembre de 2025, desde TOC Zaragoza tuvimos el honor de asistir a la [Jornada de Adecuación de la Práctica Clínica en Salud Mental](#), celebrada en la Sala Goya del Edificio San Pedro Nolasco de la Diputación General de Aragón.

Fuimos invitados a este encuentro organizado por el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS) y el Gobierno de Aragón. En representación de nuestra asociación acudieron nuestra secretaria, María Jesús López, y nuestro vocal, Yann Lana.



El evento se centró en explorar planes, estrategias y avances innovadores para la atención en salud mental. Se abordaron temas fundamentales para estandarizar y mejorar la calidad asistencial, como el uso de las Guías de Práctica Clínica (GPC) y los Otros Productos Basados en la Evidencia (OPBE).

También se analizaron en profundidad las «Recomendaciones de No Hacer» (RNH), destacando la importancia de reducir intervenciones innecesarias y utilizar los recursos sanitarios de manera eficiente. Finalmente, se debatió sobre el papel crucial de profesionales, gestores y pacientes en este proceso de cambio cultural.

Aprovechando este marco, hicimos entrega oficial de un [informe técnico detallado](#) sobre la [Guía de Práctica Clínica de Intervenciones Psicosociales en el Trastorno Mental Grave](#) recientemente revisada, a María José Vicente Edo, técnica del Área de Decisiones Basadas en la Evidencia y Secretaría de GuíaSalud. También pudimos conversar sobre la revisión de la guía con Francisco José Caro Reboll, FEA de Psiquiatría del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa.

En nuestro informe, señalamos tres observaciones críticas para mejorar esta GPC en futuras actualizaciones:

1. Clasificación del TOC: La guía actual incluye el TOC dentro del Trastorno Mental Grave (TMG) y define todas las categorías del TMG como «psicóticas» (con percepción distorsionada de la realidad). Desde TOC Zaragoza recordamos que el TOC no es un trastorno psicótico y que esta generalización induce a confusión conceptual y dificulta la planificación de recursos.
2. Reconocimiento de la evidencia científica: La guía afirma incorrectamente que «no se han encontrado estudios» que discriminen intervenciones psicosociales específicas para TOC grave. Hemos aportado la evidencia de que la Terapia Cognitivo-Conductual con Exposición y Prevención de Respuesta (TCC-EPR) es el tratamiento de primera elección, con nivel de evidencia 1++ y grado de recomendación A en guías internacionales como NICE o APA.
3. Participación activa de los pacientes: Solicitamos que se incluya la colaboración de asociaciones especializadas en TOC en los procesos de revisión para aportar la perspectiva real de las personas afectadas y sus familias

Uno de los momentos más relevantes fue nuestra conversación con Manuel Corbera Almajano, Director General de Salud Mental del Gobierno de Aragón. Le trasladamos la realidad de nuestra comunidad: la inexistencia de un programa específico de tratamiento para el TOC y la presencia de

un solo profesional especializado en todo el sistema público, lo que obliga a derivar pacientes a otras comunidades, como Cataluña.

Ante nuestra petición de formación específica para los sanitarios, el Director General mencionó la posibilidad de utilizar una partida anual del IACS de unos 20.000€ para formación. Esta vía permitiría traer a profesionales expertos de otras comunidades para capacitar al personal del Servicio Aragonés de Salud.

Nuestra asistencia a esta jornada ha servido para poner sobre la mesa las carencias del sistema y la necesidad imperiosa de basar la práctica clínica en la evidencia científica. Desde TOC Zaragoza seguiremos trabajando para que el compromiso de formación se materialice y para que los pacientes en Aragón reciban la atención especializada que merecen.



De izda. a dcha. Yann Lana (vocal)  
Manuel Corbera (Dtor. Gral. de Salud  
Mental) y M<sup>a</sup> Jesús López (secretaria)

### ASISTENCIA AL CONCIERTO BENÉFICO ORGANIZADO POR EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA



El día 20 de diciembre Begoña García (presidenta/tesorera) y M<sup>a</sup> Jesús López (secretaria) asistieron al concierto benéfico que organizó el Teléfono de la Esperanza en la Agrupación Artística Aragonesa, con la magnífica y emocionante actuación del Grupo musical Ketinas.

## ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC

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

Este curso 2024-25 fuimos invitados de nuevo a dar una charla sobre el TOC al alumnado del Máster General Sanitario del Grado de Psicología, en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas (Universidad de Zaragoza). La charla tuvo lugar el día 9 de abril y a ella asistieron 26 estudiantes de la asignatura “Tratamientos Psicológicos Empíricamente Validados”, impartida por el profesor Alberto González Robles.



Tras la intervención de nuestros compañeros, M<sup>a</sup> Jesús López (secretaria) y Yann Lana (vocal), los asistentes formularon muchas preguntas, pues manifestaron un gran interés por el TOC y comentaron que habían obtenido una información muy extensa sobre el mismo y aprendido cosas que no habían visto a lo largo de la carrera. Al finalizar algunas alumnas se interesaron por saber en qué lugar podrían especializarse en el tratamiento del trastorno, debido a la motivación que les había despertado la charla.

### CHARLA EN LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA



El jueves 30 de octubre fuimos invitados, por segundo año consecutivo, a impartir una charla en la Universidad de La Rioja, en el marco de la “Cátedra de Inclusión y Equidad Educativa” que dirige el profesor Javier Ortuño.

En esta ocasión Marta García Leo, psicóloga voluntaria de la asociación, y Yann Lana, vocal de la junta, fueron quienes explicaron al público asistente en qué consiste el trastorno, su prevalencia y los tratamientos existentes. También se habló de nuestra asociación. Les acompañó Logan García Flores, también voluntario de la asociación.

A la charla acudieron estudiantes del grado de Magisterio que cursan la asignatura “Psicología del desarrollo”, y personas de dentro y fuera de la Universidad, como profesores y profesoras, y orientadoras de colegios de Logroño.

Agradecemos una vez más al profesor Javier Ortuño su invitación y su interés por difundir este trastorno, especialmente a futuros docentes.

### CHARLAS EN LA UNIVERSIDAD SAN JORGE

El día 10 de diciembre estuvimos en la Universidad San Jorge, impartiendo dos charlas a dos grupos de 40 alumnos del primer curso del Grado de Psicología, para la asignatura de Psicología Básica: Atención y Percepción, invitados por su profesora Ana Aguilera. En esta ocasión, fueron a impartirlas Logan García, voluntario de la asociación y Yann Lana, vocal de la Junta.



Cada sesión tuvo una duración de hora y media. Los alumnos y alumnas mostraron un gran interés, formulando varias preguntas durante ambas charlas. Algunos, al finalizar, se dirigieron a los ponentes para mostrarles su agradecimiento.

Nosotros también agradecemos a Logan y a Yann su trabajo desinteresado en la difusión y conocimiento del TOC, en este caso especialmente importante por ir dirigido a futuros profesionales de la Psicología. También agradecemos a la profesora Ana por invitarnos un año más, cumpliendo nuestro objetivo de sensibilizar y de atraer nuevos profesionales para que se dediquen a tratar esta patología.

### CURSOS DE VERANO DEL 30 DE JUNIO AL 3 DE JULIO

Desde el 30 de junio al 3 de julio tuvo lugar el curso de verano llamado “Salud mental y estudiantes: orientaciones para una mirada útil e inclusiva” en la facultad de Educación, en la Universidad de Zaragoza. Fueron Juana Soriano y Paloma Ibarra (socia) quienes lideraron su organización.



Durante los cuatro días de duración del curso escuchamos numerosos ponentes de diferentes ámbitos, aunque todos con un marco común: la inclusión en el aula y el trato de la Salud Mental como lo que es, una cuestión de peso que debe ser escuchada y tratada. Escuchamos a psiquiatras, profesoras, psicólogas, e incluso personal del Gobierno de Aragón, entre otros. También tuvimos la suerte de contar con el testimonio de personas y familiares pertenecientes a varias asociaciones, entre las

cuales se encontraban TOC Zaragoza, ARBADA, Asperger y TGD de Aragón, y LIANA, lo cual aportó muchísimo valor.

El curso proporcionó herramientas, conocimientos, estrategias, ideas, y esperanza sobre la Salud Mental y su cuidado. Yo, Marta García, voluntaria de la asociación TOC Zaragoza tuve la oportunidad de asistir, y agradezco desde aquí el impulso que recibí porque estoy segura de que esto me ayudará a ser mejor profesional.



Cabe destacar que TOC Zaragoza está altamente vinculada a este curso ya que la asociación concede becas a sus participantes dando así una gran oportunidad a todos aquellos que quisieron empaparse de la importancia de la Salud Mental y de su aplicación en las aulas y en las personas. Además, dicho curso se enmarca en los objetivos planteados en el Convenio de Colaboración entre TOC Zaragoza y la

Universidad de Zaragoza.

*Reseña redactada por la voluntaria Marta García*

### DOS CHARLAS: para alumnado y para profesorado

Estrenamos las charlas del año 2025 acudiendo a dos Centros para impartirlas a dos colectivos de la Enseñanza: alumnos y profesores. Tanto una como otra corrieron a cargo de nuestros compañeros de la Junta Directiva María Jesús López (secretaria) y Yann Lana (vocal)

La primera fue el día 13 de enero en el Colegio El Salvador de los Jesuitas, invitados por la orientadora del Centro, profesora María Castejón y dirigida a treinta y tres alumnos y alumnas de 2º de Bachillerato, dentro de la asignatura de Psicología. El alumnado mostró interés por la información dada por nuestros compañeros acerca del TOC. Esta información tiene especial relevancia en esa franja de edad (17/18 años) ya que en ella se pueden dar casos de este trastorno con mayor incidencia que en otras edades.



La segunda charla, tuvo lugar al día siguiente, el 14 de enero, y en esa ocasión estuvo dirigida al profesorado del Instituto de Enseñanza Secundaria "Rodanas", de Épila. Se impartió en el Centro de Formación del Profesorado Juan de Lanuza de Zaragoza, con la asistencia de un buen número de profesores y profesoras quienes se interesaron mucho por conocer con mayor

profundidad el TOC, por lo que realizaron un número extenso de preguntas durante la exposición, e incluso cuando la charla ya había concluido. A continuación, transcribimos el escrito que envió a la asociación la coordinadora de Formación a quien agradecemos sus palabras:

"Ayer, 14 de enero, 20 profesores del IES Rodanas, tuvimos el placer de recibir una formación bajo el título Respuesta educativa inclusiva al alumnado afectado de TOC, impartido por una primera persona (nueva denominación de las personas afectadas por un trastorno) y un familiar, pertenecientes a la Asociación TOC Zaragoza.

Nos gustaría hacer llegar nuestro agradecimiento a los dos ponentes por:

- La generosidad en su exposición (compartiendo informaciones personales de gran valor para comprender la trascendencia de este trastorno).
- La importancia de la labor que hacen con esta charla para sensibilizar, difundir y desestigmatizar a las personas afectadas por TOC, especialmente en el ámbito educativo.

– Lo relevante que es para los educadores recibir esta formación sobre un trastorno tan desconocido y sobre el que existen tantas ideas erróneas. Las pautas para una posible identificación, la derivación inmediata a profesionales y cómo el profesorado debe y, sobre todo, NO DEBE actuar ante unos alumnos que pueda ser afectado de TOC son básicas en nuestra labor educativa.

No podemos más que reiterar nuestro agradecimiento a Yann y M. Jesús por la oportunidad que nos dieron ayer de mejorar en nuestra labor educativa.

Arancha Algara, Coordinadora de Formación del IES Rodanas.

### SEGUIMOS CON NUESTRAS CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS



En febrero y marzo volvimos a impartir charlas informativas sobre TOC en centros educativos. Estas tuvieron lugar en dos centros de Enseñanza Secundaria, uno público y otro concertado.

El 27 de febrero se dio en el IES Virgen del Pilar y estuvo dirigida a los profesores de 1º de Bachillerato, para los cuales nos la había solicitado la orientadora del centro M<sup>a</sup>

del Mar Martínez. Asistieron once docentes quienes mostraron un gran interés y realizaron varias preguntas al finalizar la charla. Comentaron que les había gustado mucho la exposición de nuestros compañeros y que les iba a ser de gran utilidad a la hora de saber detectar posible alumnado con TOC y de conocer cómo actuar llegado el caso.

El 11 de marzo la charla fue en el Colegio María Rosa Molas y estuvo dirigida a 26 alumnos y alumnas de la asignatura de Psicología de 2º de Bachillerato, impartida por la psicóloga Helena Tuquet. Ella fue quien contactó con nuestra asociación para invitarnos a su clase, quedando encantada con la exposición que hicieron nuestros compañeros, a quienes adelantó que le gustaría que el próximo curso volvieran a repetirla para sus nuevos alumnos, por parecerle de gran interés.

Agradecemos a las profesoras y a sus respectivos centros educativos su invitación y buena acogida. Con ello están colaborando a que se conozca el TOC y de esta manera, ayudar a los jóvenes que padezcan este trastorno y a sus familias, ya que la detección temprana es decisiva para su recuperación.



Helena Tuquet (psicóloga) Yann  
Lana y M Jesús López  
(miembros de A. TOC Zaragoza)

### CHARLA Y CARRERA POR EL TOC EN ONTINAR DE SALZ



El día 28 de marzo, dentro de la Semana Cultural organizada por la Asociación de Mujeres “La Ontina”, dimos una charla sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo en Ontinar de Salz. Se celebró en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de esta localidad que se llenó hasta completar el aforo de unas cuarenta personas.

Nuestros compañeros, María Jesús (secretaria) y Yann (vocal) hablaron de lo que es el TOC y de que no había que confundirlo con las manías, de su prevalencia, del sufrimiento y la incapacidad que comporta, de su terapia, etc... aportando una información que el público en general desconocía, por lo que posteriormente comentaron que la charla había sido de gran interés y muy clara la forma de transmitirla. Seguimos

adelante cumpliendo uno de los objetivos de nuestra asociación que es la divulgación del TOC, lo cual puede conllevar beneficios para muchas personas.

Y el día 29 se celebró un año más, como es costumbre desde hace un tiempo, la Carrera solidaria por la Igualdad, también organizada por la Asociación de mujeres “La Ontina”. Cada año se hace para recaudar fondos destinados a alguna asociación de carácter socio-sanitario y este año se dedicó a la A. TOC Zaragoza. La carrera consistió en dar una vuelta al pueblo y sus contornos, que supone un recorrido de unos cinco kilómetros, que se puede hacer bien corriendo o bien andando. Este día tuvieron los participantes especial mérito debido al fuerte viento que hacía. No obstante, fueron numerosos y al terminar se vieron recompensados con agua, fruta y una rica chocolatada.

Agradecemos a la Asociación de Mujeres de Ontinar de Salz el gesto de haber contado con nosotros y especialmente a su Junta Directiva que tanto empeño y trabajo pusieron para que ambos eventos fueran un éxito. También damos las gracias a los vecinos de Ontinar por su participación en ellos y el cariño demostrado.



### **CHARLA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LOS GAM (Grupos de Ayuda Mutua)**

Con la idea de explicar a las personas que todavía no los conocen, o que desean informarse de sus beneficios, decidimos organizar una charla sobre los GAM. Así que el día 5 de febrero, la psicóloga sanitaria experta en TOC Raquel Muñoz, nos impartió una charla sobre el tema. Esta se llevó a cabo online y estuvo abierta a todas las asociaciones que componemos el llamado GAM Nacional y a “Talk TOC” de México, una comunidad de habla hispana, creada por pacientes de TOC. Asistieron veinticuatro personas.

Los Grupos de Ayuda Mutua aportan muchos beneficios, ya que son lugar de encuentro entre personas que viven la misma o parecida situación y entre ellas suele surgir empatía, apoyo, comprensión y ayuda, todo lo cual supone un alivio y un impulso para seguir adelante y poder enfrentar mejor el día a día. Los profesionales de la salud mental los recomiendan por su efecto terapéutico sobre los que participan en ellos.

En este [enlace](#) podéis acceder a la grabación de la charla.

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

PREGUNTA Y RESPONDE #24

**CHARLA SOBRE TOC PARA FAMILIARES Y AMIGOS/AS DE PERSONAS AFECTADAS**

“Gestión de los síntomas del familiar con TOC”

26 DE JUNIO DE 2025 A LAS 19H  
(Hora de Madrid)

Online: Enviaremos enlace.

Podéis apuntaros hasta el 24 de junio pinchando aquí.

POLENTE:

Antonella Orsucci  
Psicóloga sanitaria especializada en TOC.

CUALQUIER DUDA PODÉIS ESCRIBIRNOS A: ORGANIZATOCZARAGOZA@GMAIL.COM

Continuando con el ciclo de charlas que organizamos anualmente, y tras las celebradas en otoño, en el mes de febrero tuvieron lugar las correspondientes a invierno, de la mano de la psicóloga sanitaria experta en TOC Antonella Orsucci. Estas charlas participativas fueron impartidas en la modalidad on line y a ambas invitamos a nuestros compañeros del GAM nacional.

La dirigida a personas afectadas, que llevó por título “La otra cara de la moneda”, se celebró el día 13 y en ella se inscribieron 61 personas. La psicóloga realizó en primer lugar una introducción que duró media hora en la que explicó determinadas cuestiones relativas al tema y a continuación se pasó al coloquio

que tuvo una duración de una hora, en el transcurso del cual Antonella contestó a las preguntas formuladas por los asistentes, resolviendo dudas y facilitando la información que se pedía.

La charla dirigida a familiares y allegados y se inscribieron 50 personas, fue el día 20 y se tituló “Cuidados del cuidador”. La psicóloga dio pautas de comportamiento del familiar hacia la persona afectada y propuso ideas para mantenerse en forma psicológicamente, ya que el cuidador o cuidadora sufre y se preocupa por la persona querida, olvidándose muchas veces de sí misma y de su propio cuidado, tan importante para sentirse mejor y así poder acompañar de la manera adecuada a su ser querido que padece TOC. Hubo un turno de preguntas por parte de los familiares, formuladas días antes mediante correo electrónico y también en el transcurso de la charla a las que fue contestando la psicóloga.

Aquí tenéis los enlaces a las charlas:

[Personas afectadas](#) / [Familiares](#)

En junio los días 12 y 26, la psicóloga sanitaria, especialista en TOC, Antonella Orsucci impartió las charlas de “fin de curso”, la primera para personas afectadas y la segunda para familiares y allegados. A ellas, como de costumbre, invitamos a nuestros compañeros y compañeras del grupo interasociativo. También como de costumbre, las charlas se hicieron on line, asistiendo a cada una de ellas 36 y 46 personas respectivamente.

Ambas se dividieron en dos partes, como es habitual: una de exposición de contenidos por parte de la psicóloga, con una duración aproximada de cuarenta y cinco minutos y otra, de la misma duración, dedicada a preguntas y respuestas. Antonella contestó en primer lugar a todas las consultas que se le habían hecho previamente por correo y a continuación resolvió las dudas que se plantearon en las mismas charlas.

Podemos destacar que la charla dirigida a familiares giró en torno al tema “Gestión de los síntomas del familiar con TOC”, de especial interés, ya que muchas veces los familiares no saben cómo ayudar a su ser querido. La psicóloga explicó con gran claridad lo que se debe y no se debe hacer para lograr el apoyo que necesita la persona afectada.

Queremos recordar aquí la gran valía y preparación de Antonella Orsucci, una profesional ampliamente reconocida por su labor en el tratamiento y la investigación del trastorno obsesivo-compulsivo y por su compromiso con la divulgación y el acompañamiento de personas afectadas y sus familias, a la vez que le agradecemos su disponibilidad y todo lo que aprendemos con ella.

Aquí tenéis los enlaces a las charlas:

[Personas afectadas](#) / [Familiares y allegados](#)

Retomamos las charlas participativas los días 29 de octubre, para personas afectadas y 5 de noviembre para familiares, estas charlas se organizan coincidiendo con las estaciones del año. En las mismas tanto afectados/as como familiares y allegados, exponen sus dudas y cuestiones para que el, o la profesional las resuelva, proporcionando información relativa al TOC.

En esta ocasión fueron impartidas por la psicóloga sanitaria, experta en Trastorno Obsesivo Compulsivo, Eva Labarta, la cual ejerce como psicóloga especialista en TOC en su gabinete de Logroño, tras haber trabajado como psicóloga titular en la asociación y centro sanitario TOC Granada, durante varios años. Las dos sesiones se llevaron a cabo en la modalidad on line y en cada una de ellas participaron veinte asistentes quienes pudieron formular sus dudas y preguntas a la psicóloga, tras la presentación que hizo ella acerca del TOC y posteriormente dar respuesta a las cuestiones que se habían formulado previamente por correo electrónico.



Como no podía ser de otra manera, agradecemos a Eva su buena disposición hacia nosotros al aceptar colaborar con estas charlas que fueron muy bien valoradas por todos los que asistimos a ellas. Estos son los enlaces a las charlas:

[Personas con experiencia vivida](#) / [Familiares y allegados](#)

### CHARLA SOBRE EL TOC INFANTO-JUVENIL

El día 8 de abril el Psicólogo Clínico UC. y Docente Universitario Tomás Miño, desde Chile impartió una charla para los socios de TOC Zaragoza a la que invitamos también a los socios de las diversas asociaciones de TOC que componemos el grupo interasociativo, con un total de 26 inscritos a la misma.



Psicólogo de renombre internacional, lleva quince años trabajando el TOC infanto-juvenil y es autor del conocido libro titulado Pedro y su TOC. Con gran claridad supo transmitirnos información muy interesante acerca de este trastorno, al que prefiere llamar “condición”. Entre otros aspectos, habló de cuándo se puede decir que un niño o adolescente tiene TOC, de la importancia de la atención temprana, de los trastornos relacionados (excoriación, dismórfico corporal, tricotilomanía, acumulación...) de la comorbilidad (ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria...) del papel de la familia, de la relevancia de la terapia psicológica, etc.

También incidió en que el niño o adolescente debe ser conocedor de lo que tiene y en qué consiste, de cuál es su prevalencia, de qué terapias se usan y de que hay muy buenas expectativas si se trabaja bien. Asimismo, subrayó la idea de que es importante que el niño o adolescente le dé un nombre al TOC, para externalizarlo y así disminuir la culpa, la vergüenza y la tensión. Dio varios consejos importantes para los padres y señaló que la parte humana del terapeuta es, a veces, hasta más importante que la parte de sus conocimientos, ya que la empatía y el buen entendimiento es primordial, especialmente en esa franja de edad.

Realmente, Tomás Miño nos mostró en su charla su faceta humana, su cercanía y, por descontado, sus grandes conocimientos. Tras ella, se pasó al turno de preguntas en el que hubo una gran participación y todos quedamos muy satisfechos con sus explicaciones.

A continuación, insertamos el [enlace](#) para acceder a ella.

### CHARLA SOBRE EL TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL (TDC)

El día 7 de mayo la psicóloga clínica Lorena Fernández de la Cruz impartió una charla on line desde Estocolmo, para nuestra asociación. A ella invitamos también a las asociaciones de TOC del grupo interasociativo, con las que compartimos los Grupos de Ayuda Mutua.

Lorena Fernández es Doctora en Psiquiatría y Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Barcelona y trabaja como profesora e investigadora, desde hace varios años en el Departamento de Neurociencia Clínica del Instituto Karolinska, en la Universidad de Medicina de Estocolmo (Suecia). Anteriormente fue investigadora en el Instituto de Psiquiatría del King’s College de Londres, en el Departamento de Psiquiatría infanto- juvenil. Sus trabajos de investigación se han centrado siempre en el TOC y trastornos del mismo espectro, como el dismórfico corporal, en el que está trabajando actualmente, principalmente en adolescentes.



En su charla, la doctora Fernández nos descubrió información de gran interés que algunos desconocíamos, como la gran similitud de dicho trastorno con el TOC en muchos aspectos, ya que se encuadra dentro del mismo espectro: se caracteriza por producir obsesiones y compulsiones, interfiere en la vida diaria, provoca gran ansiedad, afecta a las relaciones personales, puede llevar a la depresión y el tratamiento es el mismo. Sólo por citar algunos de ellos.

Sin embargo, no es un subtipo de TOC, sino que tiene entidad propia y se diferencia de él en que la persona afectada tiene baja conciencia de que padece un trastorno y está convencida de que ese rechazo que siente por una parte de su cuerpo es real, por lo que hace lo posible por subsanarlo. Comentó también que su prevalencia es de un 2%, que se da más en mujeres y que no suele manifestarse antes de los 16 años. Al finalizar la charla, se pasó al turno de preguntas de los asistentes, a las que Lorena contestó muy amablemente.

Podéis ver la charla en [este enlace](#).

### **CHARLA DEL GABINETE FIDELITIS**

El día 24 de septiembre, Lorenzo Pérez Méndez (presidente de FIDELITIS) expertos en Derecho Laboral y Seguridad Social, en especial en obtención de prestaciones por incapacidad permanente, impartió una charla on line para nuestra asociación, con el título “Derechos laborales y discapacidad e incapacidad”. En ella nos habló de las barreras que encontramos para conseguir nuestros derechos y cómo defenderlos. De los principales derechos que pueden reclamar los pacientes con cualquier patología. Finalizó respondiendo a las preguntas planteadas por las personas conectadas. Una charla que aclaró muchas dudas y datos que desconocíamos.

### **DOS TALLERES PSICOEDUCATIVOS (para personas afectadas y familiares o allegados)**

Los talleres psicoeducativos son imprescindibles para conocer más en profundidad el TOC y de esta manera poderlo manejar mejor, por lo que constituyen una experiencia muy positiva para los que asisten a ellos, tanto personas afectadas como familiares. Por eso nos gusta ofrecerlos desde nuestra asociación y también porque sabemos que tienen siempre buena aceptación.

Así, los días 27 de noviembre y 11 de diciembre, tuvieron lugar uno para familiares y otro para personas afectadas respectivamente. Ambos en modalidad on line, por haber sido impartidos por la psicóloga sanitaria especialista en TOC, Antonella Orsucci desde Granada, una profesional de primer nivel que ya es colaboradora habitual de nuestra asociación.

Al taller de familiares asistieron catorce personas, tres de ellas del Grupo Interasociativo, con quienes compartimos en ocasiones actividades, como charlas y Grupos de Ayuda Mutua. Tuvo una duración de hora y media aproximadamente que fue muy bien aprovechada, en la que los asistentes participaron activamente y de la que salieron muy satisfechos por la información y los consejos que dio la psicóloga de cómo actuar con los seres queridos afectados para ayudarlos de la mejor manera posible y también de cómo cuidarse a uno mismo para poder seguir todos adelante y con esperanza.

Al taller de personas afectadas asistieron siete personas y los tres voluntarios de que disponemos actualmente en la asociación a los que les es muy útil la asistencia como “espectadores” para contribuir a su formación en TOC, dado que son estudiantes de Psicología, una del Grado y dos del Máster Sanitario. Este taller se prolongó hasta completar las dos horas y también los asistentes pudieron interactuar con la psicóloga y entre ellos, de manera que fue una sesión muy provechosa.

Sabemos que tanto personas que asistieron a alguno de ellos, como algunas a las que no les fue posible asistir, han pedido que sigamos adelante con estos talleres y así lo haremos, porque sabemos que reportan muchos beneficios a familiares y personas afectadas, además de estar dentro de los objetivos de nuestra asociación.

### **CELEBRACIÓN DE LA SEMANA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN DEL TOC**

Del 12 al 19 de octubre, celebramos la Semana Internacional de Concienciación del TOC, uniéndonos así, como en años anteriores, a esta bonita y necesaria iniciativa de la Fundación Internacional del



TOC (IOCDF) a la que estamos afiliados. Para ello organizamos varias acciones que mencionaremos a continuación.

Empezamos la Semana con la puesta en marcha de publicidad informativa sobre el TOC en MUPIS (pantallas publicitarias en el mobiliario urbano) y marquesinas de autobuses. Diseminados por el centro de la ciudad, contenían frases y pequeños textos acerca de este trastorno, de su terapia, de su incidencia, etc. y también mensajes de esperanza. Esta publicidad se mantuvo durante toda la semana en los 27 anuncios informativos.



El día 14, Yann Lana, vocal de la Junta, nombrado este año "Defensor del TOC" por la Fundación Internacional del TOC, inauguró un nuevo espacio titulado Conversaciones TOC, emitido on line para los países de habla española y donde los asistentes participaron de manera interactiva con sus comentarios, siguiendo el modelo que ya existe en EEUU promovido por la Fundación. En

el evento, Yann estuvo acompañado por la voluntaria de nuestra asociación Sara Bernal, que también participó de manera muy activa en las conversaciones.

El día 18, el Ayuntamiento de Zaragoza iluminó de verde la fuente de la Hispanidad de la Plaza del Pilar, el color de nuestra asociación, dando realce así a la Semana de Concienciación del TOC.



Y por fin, el domingo 19, como broche de oro a la Semana, nos unimos a varios lugares del Planeta en la OCD Walk, auspiciada por la IOCDF (Fundación Internacional del TOC) bajo el lema "Un millón de Pasos por el TOC", la caminata solidaria y contra el estigma, que lleva a cabo nuestra asociación desde hace ya cinco años. Este año, la divisa era: "Educar, Concienciar, Divulgar", coincidente con nuestros objetivos más importantes. Los fondos recaudados mediante adquisición de camisetas y donaciones, están destinados a la investigación, formación y visibilización del trastorno obsesivo compulsivo.

Destacamos asimismo el episodio del programa radiofónico TOC&Beats, dedicado a la Semana Internacional de Concienciación, con la entrevista a Fiorella Carhuaz, de la IOCDF.

Y fuera ya de la Semana en cuanto a su cronología, pero no en cuanto a su contribución a los actos programados, queremos destacar el concierto que el día 22 nos ofreció La Mujer Inversa, cantautora aragonesa, socia de TOC Zaragoza, en la Taberna Ordio. Fue un concierto solidario, que la artista hizo altruistamente con el fin de recaudar donativos para nuestra asociación. Desde aquí queremos



agradecerle su generosidad y su arte. También a la Taberna Ordio por colaborar abriéndonos sus puertas.

Queremos destacar asimismo el eco que ha tenido nuestra Semana Internacional de concienciación del TOC en algunos medios de comunicación de nuestra Comunidad, como han sido Heraldo de Aragón y Aragón Radio, cuyos enlaces para leer los artículos y escuchar la entrevista que hicieron a nuestra presidenta, insertamos aquí.

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2025/10/15/toc-culpa-hijos-contagien-vih-irracional-testimonio-alicia-rodriguez-1861843.html>

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2025/10/17/toc-aragon-unidad-especializada-accesible-1862031.html>

<https://www.cartv.es/aragonradio/podcast/emision/la-cadiera-de-10h-a-11h-19-10-2025> (m. 4:51)  
[Caminata internacional «Un millón de pasos por el TOC»](#)

### **DOCUMENTAL: ENTREVISTA EN ARAGÓN RADIO Y PUBLICACIÓN EN HERALDO DE ARAGÓN**

El día 10 de mayo proyectamos en el salón de actos del Centro Joaquín Roncal, el documental estadounidense titulado “[Anxiety Club](#)” (El Club de la Ansiedad).

Un documental que ofrece una visión humorística y conmovedora de la ansiedad desde la perspectiva de algunos de los cómicos más brillantes (y ansiosos) de la actualidad en Estados Unidos. ANXIETY CLUB nos muestra las sesiones privadas de terapia de exposición de Tiffany Jenkins (cómica y autora con millones de seguidores) mientras se enfrenta a sus miedos más profundos. La maestra de meditación y doctora Tara Brach, guía al cómico Joe List en una experiencia de meditación intensa y transformadora. Jenkins, List y los cómicos Marc Maron, Aparna Nancharla, Mark Normand, Baron Vaughn y Eva Victor ofrecen reflexiones sinceras sobre su relación con la ansiedad mediante actuaciones de stand-up, videos cortos, entrevistas exclusivas y situaciones cotidianas con las que cualquiera puede identificarse.



Estuvimos encantados de colaborar con la cineasta en este evento especial, seguido de un debate moderado por los activistas de TOC Yann Lana y Alicia Gallego, con la participación virtual de la directora y productora Wendy Lobel.

Señalar, que la víspera de la proyección, en el [periódico Heraldo de Aragón se publicó un anuncio](#) sobre el documental y en Aragón Radio (CARTV) en La Cadiera, entrevistaron a nuestro compañero Yann Lana quien habló de Mayember, de nuestra aportación al mismo e invitó a los oyentes a asistir a los diferentes eventos organizados. Adjuntamos [enlace](#) para poderla escuchar (minuto 46:19).

## **GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y ACTIVIDADES**

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

Un nuevo paso en apoyo de todas aquellas primeras personas 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...

Es el tercer año que realizamos un GAM online a nivel nacional e internacional quincenal para primeras personas de TOC, con una gran aceptación. Lo formamos 8 asociaciones nacionales: Catalunya, Extremadura, Levante, Madrid, Sevilla (2), Valencia, Zaragoza, el grupo de ayuda mutua Albacete y "Talk TOC" de México, una comunidad de habla hispana, creada por pacientes de TOC.

### I CONCURSO DEL GRUPO INTERASOCIATIVO

Por iniciativa de dos socios de nuestra asociación, esta primavera se convocó el primer concurso "Describe tu TOC" en dos modalidades: Relato y Dibujo. Este concurso se propuso al Grupo Interasociativo, donde tuvo muy buena acogida, participando en él miembros de varias de las asociaciones que lo componen: TOC Murcia, TOC Híspalis, TOC Catalunya, TOC Levante y TOC Zaragoza. La condición imprescindible para la selección de los trabajos era que ninguna asociación podía votar a sus propios asociados.

Hay que subrayar que la votación resultó difícil, ya que todos los trabajos presentados a las dos modalidades eran de gran calidad. Sus autoras y autores merecen el reconocimiento más absoluto, por lo que a ellos van nuestros aplausos y agradecimiento. De los 13 trabajos presentados, 10 dieron su consentimiento para hacerlos públicos.

Por fin, el 4 de julio se dieron a conocer los resultados de las votaciones:

Modalidad relato: 1º Alicia Rodríguez de TOC Zaragoza, 2º Socia de TOC Murcia

Modalidad dibujo: 1º Lydia González de TOC Murcia, 2º Socio de TOC Híspalis

Las ganadoras de los primeros premios de ambas modalidades recibieron 100€ cada una y un documento que lo hacía constar. Los segundos premios recibieron un diploma acreditativo. Nuestra enhorabuena a todos ellos desde TOC Zaragoza.

Deseamos que el próximo año haya una segunda edición del concurso, ya que es una forma de dar a conocer el TOC en su realidad más auténtica y personal, lo cual puede ser de gran ayuda para muchas personas que se sentirán reflejadas y comprendidas en las obras presentadas.

Relatos y dibujos presentados con consentimiento para hacerlos públicos:

- [relato Alicia \(1er premio\), TOC Zaragoza](#)
- [relato Anónimo \(2º premio\), TOC Murcia](#)
- [relato Ana González, TOC Levante](#)
- [relato Lorna Anastasía Boikos López, TOC Híspalis](#)
- [relato María del Mar, TOC Catalunya](#)
- [relato y dibujo Pablo Tenor Peñafiel, TOC Zaragoza](#)



*Lydia González de TOC Murcia  
(1er premio en la modalidad dibujo)*

*Alicia de TOC Zaragoza  
(1er premio en la modalidad relato)*

### TALLER DE

### SENDERISMO

Durante este año, se desarrolló un programa de senderismo con salidas periódicas en distintos entornos naturales de Zaragoza y sus alrededores. A lo largo de los meses se recorrieron espacios como los Galachos de Juslibol, el Parque del Agua Luis Buñuel, la estepa zaragozana, la ribera del río



Ebro, el Canal Imperial, La Alfranca, La Cartuja Baja y el Parque Natural del Moncayo, disfrutando de la diversidad de paisajes y del entorno natural cercano.

Las rutas, de entre 7 y 8 kilómetros y con una dificultad baja a media, se plantearon como una actividad accesible y abierta a diferentes niveles de condición física. Más allá del recorrido en sí, cada andada se convirtió en un espacio de encuentro, convivencia y disfrute compartido,

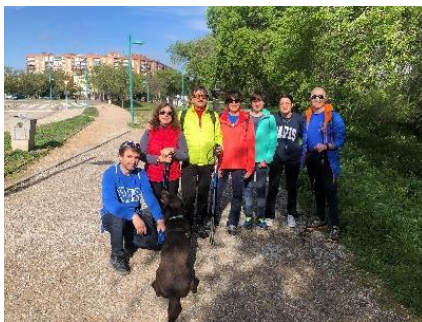
donde caminar juntos permitió fortalecer vínculos y crear un ambiente cercano y de confianza.

El senderismo fue también una herramienta de cuidado físico y emocional. A través de las caminatas se fomentó la desconexión de la rutina diaria, el contacto con la naturaleza y la importancia de mantener hábitos saludables de forma constante. A lo largo de la temporada surgieron reflexiones sobre la adaptación a los imprevistos, la superación de pequeñas dificultades y el valor de la simplicidad, entendiendo que algo tan sencillo como salir a andar puede tener un impacto muy positivo en el bienestar personal.



Durante el programa se realizaron salidas especiales, como rutas guiadas y andadas solidarias. Destaca especialmente la OCD Walk, una caminata dedicada a la sensibilización y concienciación

sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), que aportó un componente social y comunitario a la actividad, creando un espacio libre de juicios, de apoyo mutuo y de visibilización de la salud mental.



La temporada finalizó con una valoración muy positiva por parte del grupo, tanto por la continuidad de la participación como por las experiencias compartidas. El senderismo se consolida así, como una actividad que va más allá del ejercicio físico,

convirtiéndose en un espacio de bienestar, conexión y crecimiento personal.

### VISITAS CULTURALES

Retomando nuestras visitas culturales, el día 30 de enero un grupo de socios y una voluntaria de la asociación, Vera, estuvimos en el Centro de Historias de Zaragoza, para disfrutar de una visita guiada en torno al **tema del cerebro humano**.

De la mano de la guía pudimos recordar el funcionamiento del cerebro y conocimos las diversas teorías que se han ido sucediendo acerca de él a lo largo de la Historia, así como los tipos de intervenciones cerebrales que se han ido produciendo en diferentes momentos de la misma. También pudimos contemplar holografías y otras representaciones del cerebro, órgano, como sabemos, que dirige el funcionamiento de todos los demás y que tantas semejanzas tiene con un ordenador. Además, alguno de nosotros participó in situ en experimentos que demuestran la plasticidad cerebral a cualquier edad, escuchamos por parte de





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

## DIFUSIÓN A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE RADIO

El día 9 de mayo, el episodio número 69 de [TOC&Beats](#), que se realiza en directo en [radio La Granja](#) (102.1 de la FM Zaragoza) estuvo dedicado a conmemorar su **tercer aniversario** en antena.

El primer programa se emitió el 6 de mayo de 2022 y desde entonces se dedica principalmente a visibilizar el TOC y a sensibilizar sobre la salud mental en general, mediante entrevistas a personas relacionadas con ello, informaciones de interés y colaboraciones de personas afectadas y familiares que infunden ánimo y esperanza con su participación. A esto se le añade una selección de buena música electrónica que proporciona amenidad y distensión a los asuntos tratados.

Aunque completamente independiente de TOC Zaragoza, el programa está financiado por nuestra asociación debido a la importancia de su labor de difusión, desestigmatización e información sobre el trastorno obsesivo compulsivo, uno de nuestros fines.

En esta edición del tercer aniversario se dieron datos muy interesantes acerca del programa, como que en todo este tiempo se han contabilizado más de 7.000 escuchas, de las cuales unas 5.000 proceden de varios lugares de España y unas 2.000 de otros países europeos y americanos, como Alemania, Francia, Finlandia, Chile, Argentina y Méjico, entre otros. También se recibieron infinidad de felicitaciones, bien telefónicamente, bien mediante WhatsApp: presidentas de varias asociaciones de TOC de España, así como socios de algunas de éstas; varios psicólogos, entre ellos Alberto Hernández, presidente del Teléfono de la Esperanza de Aragón; algún psiquiatra, como José L. Díaz Sahún; el gerente del Proyecto Hombre; el coordinador del Festival de Cine y Salud; el presidente de Diversidad sin Fronteras... por poner sólo algunos ejemplos.

Felicitamos a sus responsables, Yann Lana (director y entrevistador) David Alfonso (subdirector y comentarista) Alfonso Ansó (pinchadiscos y comentarista musical), Luis Dionis, Alicia Gallego (Alicia@aluandii) y Alicia Rodríguez (Alicia@susu\_jouska) socia, por su gran trabajo a favor de la salud mental. Enhorabuena a todos ellos y larga vida a TOC&Beats.

Gracias por esa dedicación en pro de un mundo más humano y mejor.

Desde el mes de octubre “TOC&Beats” se emite en directo desde Radio Mai, en el 102,8 FM, cada dos viernes a las 21 horas, <https://radiomai.com/online>

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



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

**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)

[ayudamutuatoz.zaragoza@gmail.com](mailto:ayudamutuatoz.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://x.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.

