



**MEMORIA**  
**DE ACTIVIDADES**  
**DE LA ASOCIACIÓN**  
**TOC ZARAGOZA**  
**2018**



## ¿Qué es el Toc?

Las personas que padecen TOC experimentan pensamientos involuntarios, irracionales, y repetitivos, llamados obsesiones;

Estos pensamientos generan ansiedad, angustia y miedo en el paciente, quien se ve compelido a realizar acciones compulsivas, en su intento por neutralizar las sensaciones desagradables asociadas a las obsesiones;

El ciclo de obsesiones y compulsiones requiere mucho tiempo diario e impide la realización de actividades importantes para la persona.

## ¿Cómo surgió Toc Zaragoza?

Toc Zaragoza surgió de la necesidad de encontrar un lugar de familiares y afectados de TOC donde poder compartir vivencias, inquietudes, miedos pero también motivaciones y esperanzas. Pensamos que el apoyo es un aspecto fundamental en la lucha contra el TOC.

En todo este tiempo se ha ido uniendo al grupo gente maravillosa y ahora como Asociación, nos presentarnos a la sociedad con más fuerza para conseguir nuestros objetivos y reivindicaciones.



Te animamos a que formes parte de este proyecto que empezó desde el primer momento con mucha ilusión y que que nos llena de esperanza para seguir luchando contra este trastorno.

## ¿Qué hacemos?

- Agrupar a personas afectadas por TOC para que se conozcan, rompan su soledad, compartan vivencias y consigan así mejorar su calidad de vida.

- Organizar reuniones con familiares de afectados para ayudar a entender el trastorno.

- Organizar actividades para afectados y familiares, así como charlas informativas para la sociedad. Para ello contamos con el apoyo comprometido de algunos profesionales de salud mental y especialistas en TOC.

- Dar a conocer el TOC en los centros educativos y orientar a profesores y tutores con alumnos diagnosticados con este trastorno.

- Luchar por conseguir que el sistema de salud de nuestra Comunidad disponga de una Unidad de Tratamiento del TOC.



# INDICE

<b>REUNIONES: Grupo de Ayuda Mutua, posteriormente Asociación .....</b>	<b>4</b>
<b>CONVENIOS Y COLABORACIONES .....</b>	<b>7</b>
<b>ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC .....</b>	<b>8</b>
<b>ACTIVIDADES DIVULGATIVAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>ACTIVIDADES PARA SOCIOS .....</b>	<b>11</b>
<b>ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA .....</b>	<b>12</b>
<b>MEDIOS DE CONTACTO .....</b>	<b>13</b>

# REUNIONES DE LA ASOCIACIÓN

## El 18 de diciembre de 2017, celebramos nuestra primera reunión

En este encuentro, que tuvo lugar en una sala de la sede del T.E., en Zaragoza, participamos diez personas: ocho padres, un afectado, un afectado ya recuperado (Jorge), que se ofreció como voluntario para colaborar aportando su experiencia, y Alberto, presidente del Teléfono de la Esperanza de Aragón.

Después de presentarnos uno a uno, poniendo en común nuestras vivencias y experiencias; intercambiamos información de la gran labor de la Asociación TOC Granada y de cómo nos animó a crear este grupo.

Hablamos de varios libros para recomendar, entre ellos “Terapia de los Cuatro pasos del Dr. Jeffrey Schwartz”, “Obsesiones y compulsiones” del psicólogo clínico, especialista en el TOC, Dr. José Antonio Aldaz, que además se comentó el ofrecimiento de este profesional para colaborar con nosotros (mediante charlas, por ejemplo), y el psiquiatra, Dr. Alfonso Arilla, que trata a varios afectados de este trastorno, también se ha ofrecido para ello.

También se habló sobre la escasez de especialistas en Aragón; para paliarla, nos propusimos buscar profesionales a los que les pueda interesar especializarse en este trastorno.

Y por último se comentó el formar un grupo de WhatsApp.

## Reunión celebrada el 15 de febrero de 2018

Nos acompañó una psicóloga que le apasiona el tema y dos afectados recuperados que aportaron su testimonio y se prestaron a apoyar a quien lo necesitara. ¡El grupo va creciendo y también las ganas de hacer cosas!

Destacamos aquí los temas más importantes:

- Se acordó organizar una charla-coloquio para afectados y familiares. La impartirá, José Antonio Aldaz (psicólogo clínico y especialista en TOC).
- Se creó una Comisión para redactar un protocolo de actuación para personas afectadas por TOC con el fin de presentarlo en la Universidad de Zaragoza. Asimismo, se pretende elaborar un protocolo similar para institutos y colegios que se llevará a la Delegación Provincial de Educación.
- También se creó otra Comisión, para convertir el Grupo de Ayuda Mutua en Asociación.

## Reunión celebrada el 4 de abril de 2018

Los asuntos que tratamos fueron los siguientes:

- Se presentaron los Estatutos de nuestra Asociación y se nombró la Junta Directiva, aprobada por unanimidad. Quedó de la siguiente manera:

- Presidenta: M<sup>a</sup> Pilar Monreal
- Vicepresidenta: Raquel Perdiguero
- Tesorera: Begoña García
- Secretaria: M<sup>a</sup> Jesús López
- Vocal: Isabel Conesa
- Vocal: Ignacio Vigo

– A continuación, se comentó el punto relacionado con redes sociales: creación de Facebook, twitter, etc...

– Otro punto fue comentar la reunión que tuvimos unos días antes con AFDA (Asociación de trastornos depresivos de Aragón). Expusimos el ofrecimiento de AFDA para abrir la posibilidad de una colaboración mutua y del aprovechamiento por nuestra parte de sus talleres y servicios.

– También se habló de la proyección de la película “Reparto obsesivo”, producida en la Asociación TOC Granada, que se llevará a cabo el día 4 de mayo a las 19 horas, en el Centro Joaquín Roncal.

– Se habló, además, de participar en alguna carrera popular como Asociación TOC Zaragoza, diseñar un folleto informativo, el logo de nuestra Asociación y seguir nuestra búsqueda de especialistas de TOC.

### Reunión celebrada el 18 de septiembre de 2018

Raquel, nuestra vicepresidenta, hizo un resumen de cómo comenzó TOC Zaragoza, siendo al principio tan solo un grupo que buscaba apoyarse mutuamente. Debido a la gran cantidad de personas que se ponen en contacto con el grupo y ante la demanda por parte de familiares y afectados de lograr una terapia adecuada para el TOC, se decide formar la Asociación.

Los temas a tratar fueron:

- Resumen de cómo se ha invertido el dinero recaudado entre nosotros y por las aportaciones voluntarias, siendo prácticamente el total gastado en los trámites administrativos y alquiler de sala para las reuniones.

- Dimos la palabra a Javier, representante de AFDA, que nos explicó cómo funcionan los servicios de la asociación (talleres, psicólogos y resto de terapias) y cómo se van a crear terapias de grupo específicas para el TOC. Se llegó a la conclusión de que el convenio de colaboración con AFDA será beneficioso para la Asociación y su futuro.

- Se planteó si es posible establecer dos tipos de socios, incluyendo unos que pudieran pagar menos importe y no usar los servicios de AFDA, pero la secretaria y tesorera explicaron que la DGA no permitía la figura de socio colaborador en los Estatutos, de modo que se fija la cuota de socio en 12€.

- También se cuestionó si se hará algo cuando una persona carezca de ingresos económicos; en este caso se estudiará el poder crear la figura de apadrinamiento, mediante la cual cualquier interesado podrá apadrinar a un afectado sin recursos.
- Se propuso crear un grupo de WhatsApp para socios
- Se comentó también, la posibilidad de futuras colaboraciones, como con el “Grado de Psicología y el Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad de Zaragoza”.
- Se continuó exponiendo los proyectos futuros: organizar charlas por psiquiatras interesados en colaborar, continuar con la labor de la Comisión de Educación, así como la lucha por los derechos de los trabajadores afectados y la difusión máxima del trastorno entre otros.

### Resumen de la reunión del 8 de noviembre de 2018

Tuvimos una nueva cita informativa. Os resumimos aquí los principales temas de los que se habló, que fueron muchos y muy interesantes:

- Piluca, nuestra Presidenta, nos informó del ofrecimiento de José Antonio Aldaz (psicólogo clínico especializado en TOC), en formar una Escuela de Familias, para miembros de la Asociación TOC Zaragoza. Por otra parte, Aldaz extendió su colaboración a la formación de psicólogos y profesionales sanitarios en TOC por lo cual, la Vicepresidenta y la Secretaria de la Asociación, mantendrán una reunión con el COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón)
- La decisión de la Junta Directiva de nombrar al Dr. José Antonio Aldaz, (psicólogo clínico) y al Dr. Alfonso Arilla, (psiquiatra), “SOCIOS DE HONOR”, por sus valiosas colaboraciones y por la esperanza e ilusión que nos han transmitido a familiares y afectados de TOC.
- Otro punto fue el relativo a las gestiones que se están llevando a cabo para participar en el programa “12 meses, 12 causas”, iniciativa desarrollada por el SAS, con el objetivo de prevenir, promocionar la salud y mejorar la atención sanitaria, de manera que cada mes del año se dedica a un tema
- Bego (Tesorera de la Asociación) y M<sup>a</sup> Jesús (Secretaria) hablaron de la concesión de una Subvención del Gobierno de Aragón que se solicitó con la colaboración de AFDA.
- Se informó sobre los contactos que la Asociación ha establecido con el bufete de abogados laboristas “Avenire Abogados”, con el fin de que puedan ofrecer asesoramiento a afectados de TOC sobre asuntos laborales.
- Por otra parte, Raquel (Vicepresidenta de la Asociación) informó sobre estudios farmacogenéticos, que se están realizando a afectados de TOC en una clínica especializada que colabora con la Asociación TOC Granada.
- Por último, se habló de la reanudación de los trabajos en la Comisión de Educación y la difusión del TOC por medio de trípticos y guías que repartiremos en Centros de Salud, Colegios, Universidad, etc.

# CONVENIOS Y COLABORACIONES

## Reunión con el Teléfono de la Esperanza de Aragón (2017)

Tras el importante [acuerdo de colaboración entre el Teléfono de la Esperanza, la Asociación TOC Granada y los Grupos de Ayuda Mutua para el TOC](#), dos madres de afectados de Zaragoza se reunieron con Alberto Hernández “Presidente del T.E.”, quien entre otras cuestiones, nos ofreció las instalaciones del T.E. para nuestras reuniones.

## Acuerdo de colaboración AFDA- TOC Zaragoza 2018

Con fecha 25 de abril, afectados y familiares de TOC, nos reunimos con Javier Mediel “Coordinador de AFDA” en la Sede del T.E., en C/ San Blas, 37.

Javier no dio a conocer los servicios, talleres, actividades y recursos de los que AFDA dispone; es una asociación de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad, estrés, depresión, y otros procesos; también nos ofrece un equipo interdisciplinar, que lo componen: psiquiatra, psicólogos, trabajadores sociales, servicio de seguimiento farmacoterapéutico, neuropsicología y voluntariado, entre otros y cuenta con tratamientos psicoterapéuticos especializados:

- Psicoterapia individual
- Seguimiento y apoyo en actividades de la vida diaria.
- Talleres saludables y de entrenamiento de habilidades
- Charlas sobre bienestar y hábitos saludables.
- Espacios de relación: Cineforum / Huertos urbanos / Excursiones.
- Biblioteca asociativa.

Posteriormente el 11 de septiembre de 2018, se firmó un acuerdo colaborativo con AFDA “Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón”, mediante el cual, los socios de TOC Zaragoza pueden hacer uso de sus recursos, a través de la cuota de la Asociación TOC Zaragoza.

Por otra parte, AFDA celebró durante 3 días, las I JORNADAS DE BIENESTAR, en el Centro Joaquín Roncal, abiertas para toda persona interesada. Las ponencias fueron de gran interés, citaremos entre ellas: “Los pilares del bienestar”, “Comer bien sentirse mejor”, “Gestión del estrés”, “Neurotransmisores de la felicidad”, etc.

## Taller “Abordaje del paciente con trastorno obsesivo-compulsivo”

El psicólogo clínico, José A. Aldaz, impartió un taller los días 15 y 16 de junio de 2018, titulado “Abordaje del paciente con trastorno obsesivo-compulsivo”, con el fin de conocer mejor el trastorno obsesivo, su etiología, y el desarrollo de habilidades de evaluación y tratamiento.

El taller, organizado por el Colegio de Profesionales de la Psicología de Aragón, aunque estaba dirigido principalmente a profesionales, también pudimos participar varias personas de la Asociación.

# ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC

## Reunión con el responsable de Salud Mental de la Comunidad de Aragón

El 30 de septiembre de 2017 dos madres y un padre de afectados de Zaragoza se reunieron con el responsable de Salud Mental de la Comunidad de Aragón, el Dr. Mariano Sanjuan, para presentar nuestra Asociación.

## Reunión con ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental)

El día 26 de octubre de 2017, dos madres y un padre de nuestro grupo, visitaron la sede de ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental) y se entrevistaron con una de sus psicólogas y de sus asistentes sociales, con la finalidad de conocer dicha Asociación y sus servicios.

## Mesa redonda organizada por el T.E. con motivo del Día de la Escucha

El Teléfono de la Esperanza organizó el 16 de noviembre de 2017 en el Centro Cívico Universidad, en Zaragoza, una mesa redonda con motivo del Día de la Escucha. En esta mesa redonda, participaron un padre y una madre del Grupo de Ayuda Mutua como familiares de afectados de TOC.

## Primera charla formativa a los orientadores del Teléfono de la Esperanza

El día 26 de febrero de 2018, invitadas por el T.E., dos madres de afectados de nuestro grupo, Raquel y Piluca, dieron una charla sobre el TOC a los orientadores (voluntarios) de dicha organización, asistieron unos cuarenta orientadores.

La exposición constó de dos partes: una más teórica, en la que se habló del trastorno, su origen y su tratamiento; otra, más práctica, comentando las diferentes facetas y clases de TOC conocidas.

## Segunda charla formativa a los orientadores del Teléfono de la Esperanza

El día 26 de marzo de 2018, impartimos la segunda charla a los orientadores del Teléfono de la Esperanza de Aragón.

En esta ocasión, Mónica y Víctor hablaron de cómo vive el proceso el afectado y la familia y de qué manera se puede ayudar a un familiar con TOC. También de la terapia psicológica que se aplicará, que será la cognitivo-conductual y dentro de ésta, la práctica las EPR (Exposición con Prevención de Respuesta) que se ha demostrado ser la más eficaz.

## Charla-coloquio sobre el TOC para afectados y familiares

El 14 de marzo de 2018, celebramos uno de los eventos más esperados por nuestro grupo: la charla-coloquio del psicólogo clínico, José Antonio Aldaz, especialista en TOC y miembro del equipo de la Unidad de Salud Mental del C. de Salud José Ramón Muñoz Fernández, de nuestra ciudad.



Se tratarán dos temas: “Maneras de afrontar el TOC”, dirigido especialmente a afectados, y “Cómo actuar ante las compulsiones”, y otros consejos básicos en la actitud ante nuestro familiar afectado.

La participación fue numerosa y todas nuestras expectativas se vieron más que satisfechas, y no sólo por la interesante información que nos transmitió, muy didáctica y comprensible, sino también por la cercanía personal y por su gran sensibilidad hacia el TOC.

### Proyección de la película “Reparto Obsesivo”

El día 4 de mayo de 2018, proyectamos, en el Centro Cultural Joaquín Roncal, la película “Reparto Obsesivo”, realizada por la Asociación TOC Granada, con guión de Aurelio López sobre un caso real. Los actores, a excepción del que interpreta al protagonista, son afectados y también algunas personas que trabajan para la Asociación.

Antes, pudimos ver en primicia, un audiovisual realizado por la familia de una niña afectada de nuestro grupo. A José A. Aldaz, le sirvió de apoyo para comentar al público qué es el TOC, sus diversas manifestaciones y sus terapias.

### Charla sobre novedades médicas del TOC

La charla del psiquiatra, Alfonso Arilla, el 1 de junio de 2018, tuvo una muy buena acogida. La exposición que hizo el doctor, sobre algunas novedades médicas del TOC, fue seguida por todos los que asistimos con mucho interés y al finalizar, mantuvimos un animado coloquio.

### El TOC en el Día Mundial de la Salud Mental

El día 10 de octubre, es el Día Mundial de la Salud Mental. Por nuestra parte, dos familiares y un afectado de nuestra Asociación, ofrecieron ese día, una charla a los alumnos del Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad de Zaragoza. Han viajado hasta Teruel para hablar sobre el TOC en primera persona.

El objetivo era transmitir nuestra experiencia acerca de este trastorno, desde la vivencia tanto de familiares como de afectados, y que los futuros psicólogos clínicos que puedan encontrarse con paciente con TOC, tuvieran un mayor conocimiento sobre este tema y pueda surgir interés entre los psicólogos en formarse en este Trastorno.

### Mesas informativas

Tras una reunión mantenida con la Subdirectora de Gestión y Participación Ciudadana del Salud, recibimos un correo desde la Subdirección, autorizándonos a poner mesas informativas para dar a conocer el TOC y nuestra Asociación, en el Hospital Provincial y en el Hospital Royo Villanova, los días 4 y 5 de diciembre de 2018.

# ACTIVIDADES DIVULGATIVAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

## [Hablamos sobre el TOC en Aragón TV](#)

El 13 de marzo de 2018, Ana María, Jorge y Begoña hablaron sobre el TOC en el programa “Aragón en Abierto” de Aragón TV, con una experiencia muy positiva.

## [Nos entrevistaron en Radio Mai](#)

El 25 de marzo de 2018, cuatro representantes del grupo hablaron del TOC en el programa “La Bolsa de Judas”, de Radio Mai. Gracias a Román y a Mario por interesarse tanto por el tema y dejarnos hablar sin límite de tiempo.

## [El Periódico de Aragón habla sobre el TOC](#)

El Periódico de Aragón publicó a finales marzo de 2018 (en su edición impresa y en su edición online) un artículo formidable sobre el TOC. En él se explica de manera muy acertada la realidad de este trastorno. También habla de nuestro grupo de ayuda mutua y de nuestra reivindicación de que haya una mayor sensibilización de la Sanidad Pública y del sistema educativo ante esta patología.

## [Hablamos sobre el TOC en Aragón Radio](#)

El día 1 de abril de 2018, dos componentes del grupo fueron al programa La Cadiera, de Aragón Radio, para hablar sobre el TOC; aprovecharon para hacer un llamamiento a las autoridades sanitarias y educativas con el objetivo de que se sensibilicen ante este problema.

También, pudimos escuchar a José Antonio Aldaz (psicólogo clínico del C.S. José Ramón Muñoz Fernández y especialista en TOC), y a Aurelio López (Presidente de la Asociación TOC Granada), con unas interesantísimas intervenciones. Terminó la entrevista con la lectura de un escrito de un afectado que refleja la lucha diaria y la aspiración a una vida mejor de las personas que sufren TOC.



# ACTIVIDADES PARA SOCIOS

## Grupos de Terapia para afectados de TOC y familiares

Fruto del acuerdo de colaboración entre TOC Zaragoza y AFDA, el 1 de octubre de 2018, comenzó un grupo de terapia específico para los socios afectados de TOC. Se imparte todos los martes a las 18 h. y tiene una duración de 90 minutos; en el taller se comparten experiencias y se desarrollan estrategias de afrontamiento.

Por otra parte, en la sede de AFDA y como apoyo a los familiares de afectados, podemos asistir a la “Escuela de Familias”, los primeros jueves de mes a las 19 h. Los espacios de terapia grupal que se ofrecen desde AFDA, están guiados por psicólogos sanitarios.

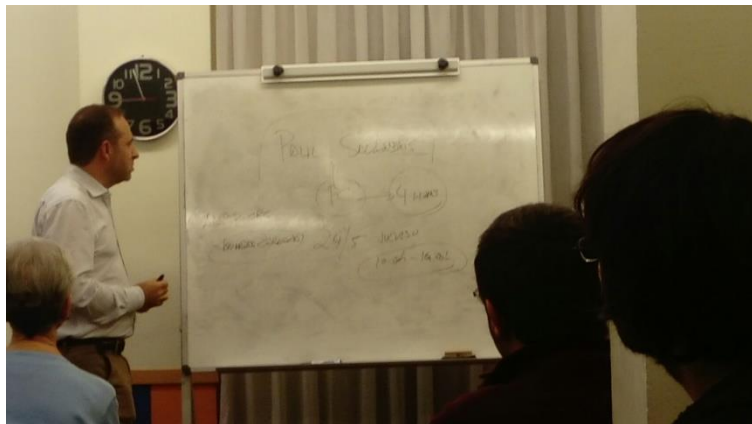
Las dinámicas de grupo tienen como ventaja el ayudar a aumentar los niveles de apoyo, conocimiento, crecimiento personal, aceptación, confianza y autonomía, favoreciendo la amistad entre sus miembros.

Además de estos talleres, AFDA organiza muchas actividades saludables. Gracias al acuerdo de colaboración, los socios de TOC Zaragoza tienen los mismos derechos que los socios de AFDA.

## Escuela de Familia

Empezamos el 20 de noviembre de 2018, impartida por el psicólogo clínico, José Antonio Aldaz (psicólogo clínico del C.S. José Ramón Muñoz Fernández y especialista en TOC).

Es un lujo tenerle, su trabajo desinteresado es muy valioso para los familiares de los afectados.



Son reuniones periódicas, que se celebran una vez al mes, y donde se explican aspectos teóricos sobre diferentes aspectos relacionados con el TOC y los familiares exponen y comparten, sus dudas y experiencias.

# ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA

## Chocolates, cafés y churros en el Café de Levante

El sábado 20 de mayo de 2018, varias personas del grupo quedamos a desayunar en el Café de Levante de Zaragoza y pasamos rato muy agradable.

## Comida “Fin de curso”

El sábado 8 de julio de 2018, celebramos un encuentro gastronómico, como colofón de este casi año que llevamos desde que se creó el grupo, ahora ya Asociación. La comida estuvo muy rica y discurrió en un ambiente distendido, agradable y amistoso.

Al finalizar el ágape, hicimos un pequeño balance de nuestras actividades en estos meses y a continuación comentamos brevemente los planes que tenemos para después del verano. El primero de los objetivos, por ser el más próximo, aparte de las reuniones más formales, reunirnos el primer sábado de cada mes, para de esta manera conocernos y que nos conozcan los que se incorporen por primera vez, y también para pasar un rato agradable.

## Cita para desayunar: primer sábado de mes

Desde el 1 de septiembre de 2018, nos reunimos socios (afectados y familiares) y no socios el primer sábado de mes en un café informal, allí nos conocemos, intercambiamos experiencias y pasamos un buen rato.

Lo hacemos en los locales de la Asociación Rey Fernando “Actur”, C/ Ildefonso Manuel Gil. La entrada se hace por la parte trasera, entre C/ Pablo Casals, 8 y el Bar El Rincón del Gusto.

## V Marcha Deportiva Popular Estigma Cero con la Salud Mental

Cuatro compañeras de la Asociación participaron en la V Marcha Deportiva Popular Estigma Cero con la Salud Mental, el 9 de septiembre de 2018, organizada por el Club Deportivo del Centro Neuropsiquiátrico del Carmen.

El recorrido, de 5 km. por los alrededores de Garrapinillos, se podía hacer andando, corriendo o en bici.

## Comida de Navidad y entrega de diplomas a los socios de honor

Celebramos la comida de Navidad el 1 de diciembre de 2018, en el restaurante La Traviesa. El ambiente fue distendido y familiar. Después de la comida entregamos los diplomas a los socios de honor, Dr. Alfonso Arilla (psiquiatra) y Dr. José A. Aldaz (psicólogo clínico).

# MEDIOS DE CONTACTO

Nuestro objetivo mediante la página web y las redes sociales, es difundir, informar, sensibilizar y apoyar a las personas afectadas de TOC, sus familias, administraciones y opinión pública.

La Asociación dispone de una página web propia: <https://toczaragoza.com>

Dos Cuentas de correo si quieres contactar con nuestra Asociación [ayudamutuatoc.zaragoza@gmail.com](mailto:ayudamutuatoc.zaragoza@gmail.com), y [secretariatoczaragoza@gmail.com](mailto:secretariatoczaragoza@gmail.com), ésta última además de poder enviarnos información, o presentar posibles dudas, podrás enviarnos el impreso de “Hazte socio” rellenado y firmado, en el caso de querer formar parte de nuestra Asociación,

También enviamos información a través, de un whatsapp para socios, Youtube, Instagram, twitter y Facebook, página creada el 13 de mayo de 2018.

Zaragoza, 20 de junio de 2019

LA JUNTA DIRECTIVA DE LA ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA