

**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES
“ASOCIACIÓN
TOC
ZARAGOZA”
2019**

ÍNDICE

PRÓLOGO	3
JUNTA DIRECTIVA	4
CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS	5
REUNIONES Y COLABORACIONES.....	7
ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC.....	11
ACTIVIDADES DIVULGATIVAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	16
ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA.....	19
MEDIOS DE CONTACTO.....	22

PRÓLOGO

En 2019 hemos cumplido nuestro primer año como asociación. Una asociación que, siendo todavía pequeña, ha dado pasos de gigante. En este año hemos aparecido en varias ocasiones en los medios de comunicación (prensa, radio y TV), hemos llevado mesas informativas a Centros de Salud, nos hemos entrevistado con políticos y hemos dado charlas en la Universidad, tanto en la pública como en la privada.

3

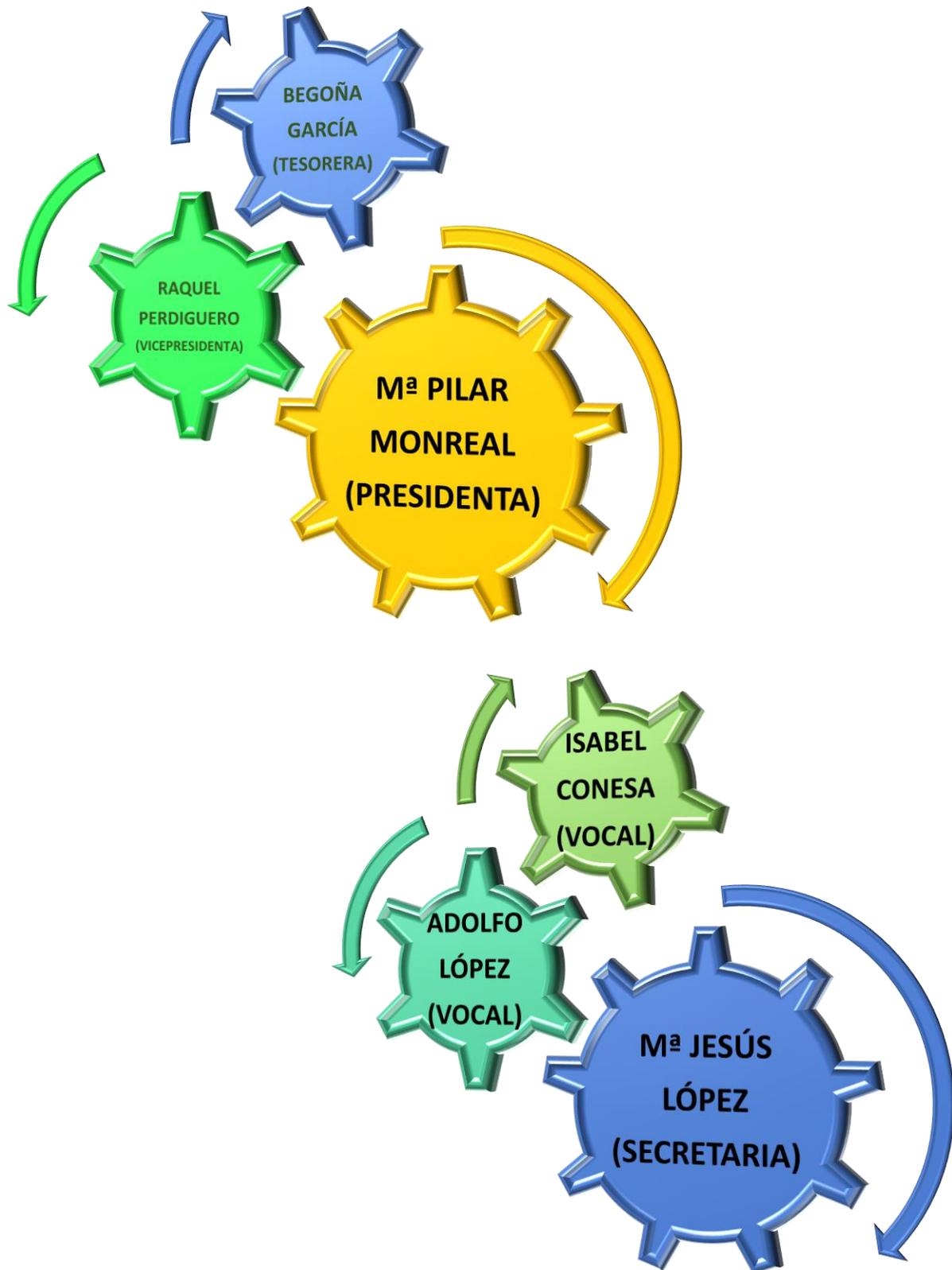
Además, hemos firmado un convenio con la Universidad de Zaragoza y junto a ella hemos organizado una primera jornada sobre el TOC a la que asistió muchísima gente, también hemos firmado un convenio con un bufete de abogados laboristas que colaboran con nuestra asociación y hemos conseguido que dos jóvenes psicólogos se hayan formado y especialicen en la Asociación TOC Granada para trabajar con nosotros y así poder llevar a cabo terapias con afectados.

Todo esto lo hemos conseguido porque somos una gran familia donde todos, familiares y afectados, hemos trabajado codo con codo, llenos de ilusión y esperanza.

En 2020 vamos a seguir avanzando en nuestros objetivos, para que este trastorno sea conocido y se rompa el estigma social, para que los sistemas de salud y educación pública dispongan de los medios necesarios para tratar este trastorno y para que, en definitiva, los afectados y sus familias puedan tener una vida de calidad.



JUNTA DIRECTIVA



CONVENIOS Y GESTIONES ADMINISTRATIVAS

CONVENIO DE COLABORACIÓN: UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA Y ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA

El objeto del convenio, es establecer las líneas de colaboración entre la Universidad y la Asociación TOC Zaragoza en aspectos relacionados con salud mental, educación, investigación e inclusión. Fue firmado el 4 de junio de 2019.

La Universidad de Zaragoza y la Asociación TOC Zaragoza podrán colaborar en actividades como:

5



- Celebración de encuentros, jornadas y congresos destinados a intercambiar información los especialistas
- Reconocimiento académico de la participación en los mismos.
- Preparación y realización de actividades de formación encaminadas a formar titulados capaces de contribuir a la mejora de la calidad de vida de los afectados por TOC (especialmente en el ámbito de la psicología, pero también en otras titulaciones)
- Realización de prácticas de estudiantes
- Edición conjunta de publicaciones
- Divulgación de las actividades de ambas instituciones
- Impulsar la colaboración y las alianzas entre la Universidad, el SALUD, el colegio profesional y la Asociación TOC Zaragoza para poder avanzar en la creación de una Unidad de TOC en Aragón

En definitiva, dar un impulso a la salud mental en sus diferentes facetas: difusión, formación, inclusión, investigación y tratamiento.

CONVENIO CON HERMANDADES DEL TRABAJO

Firmamos un convenio con Hermandades del Trabajo el 24 de junio, para poder disfrutar del uso compartido del local de que dispone Hermandades del Trabajo, en C/ Manjón, 4-6, del C.P. 50010 de Zaragoza.

CURSO DE GESTIÓN DE ASOCIACIONES

Dos miembros de la Junta se ocuparán de la contabilidad, para ello se ha comprado un programa en el que irán todos los datos (económicos y de socios)

ALQUILER DE DESPACHO PARA IMPARTIR TERAPIA LOS PSICÓLOGOS

Hemos alquilado un despacho, en el que los psicólogos especializados en TOC de la asociación, puedan impartir las terapias adecuadas para los afectados de TOC.

Está situado en la C/ San Juan de la Cruz, 11, Pral. Dcha, C.P. 50006 de Zaragoza.



REUNIONES Y COLABORACIONES

REUNIÓN DE VARIAS ASOCIACIONES DE TOC EN ESPAÑA

El día 10 de febrero, en la sede de la Asociación TOC Granada convocados por ellos, nos reunimos varias asociaciones y grupos de ayuda mutua del TOC.

En la misma comentamos los diferentes principios y criterios que nos unen, investigación sobre el TOC, protocolos para afectados en la Universidad y centros educativos, la edición del libro “Señales de vida”, cómo se elige a un buen terapeuta.

Destacar la idea de unirnos también, para instar a las diferentes Administraciones a que se creen más medios sanitarios, como profesionales especializados, Unidades de TOC, etc... y de prevención de este trastorno.



CHARLA DE LA ABOGADA LABORALISTA SONIA SAÍNZ

El día 27 de febrero, tuvimos un encuentro con la abogada laboralista Sonia Sáinz de “Avenire Abogados”, nos habló de varios aspectos referidos al Derecho Laboral y contestó a las preguntas y dudas que le planteamos. La mayor parte, familiares interesados en conocer los derechos de nuestros afectados en cuanto a bajas laborales, incapacidad y discapacidad.

Avenire Abogados, que colabora con nuestra Asociación, dispone de un equipo multidisciplinar, compuesto por dos abogados laboralistas, investigadoras digitales y expertos en Psicología, Nutrición y Periodismo.

El objetivo que persiguen es el que las relaciones laborales sean cuidadas. Quieren enseñar a las empresas a adaptar los puestos de trabajo, acomodando las expectativas, ya que hay que dar una oportunidad a personas que podrían ser muy valiosas para las empresas, si se destacara lo positivo de su diversidad.

ÓRGANO SUPREMO DE GOBIERNO DE LA ASOCIACIÓN (Asamblea General)

El 20 de junio, en la Asamblea General, se presentó y aprobó la Memoria de Actividades, el estado de cuentas del año 2018 y la renovación de cargos de la Junta Directiva. También hablamos de los futuros proyectos para este año, entre los cuales podemos destacar la I Jornada de TOC, en colaboración con la Universidad de Zaragoza.

REUNIONES DE SOCIOS:

Mantuvimos varias reuniones en el transcurso del año 2019, para informar a los asociados de temas de interés:

- La formación en Granada, por parte de la asociación TOC Granada, donde irán dos psicólogos de Zaragoza interesados por especializarse en TOC.
- Firma de un convenio con la asociación “Hermandades del Trabajo” firmado el 24/06/2019, para poder compartir el local que dispone en Zaragoza y utilizarlo para recibir a las personas que deseen información de nuestra asociación, así como poder realizar alguna actividad.
- La firma de un convenio con la Universidad de Zaragoza. Éste tuvo lugar el 04/06/2019.
- A raíz del convenio firmado con la Universidad de Zaragoza, hablamos de la celebración el día 25/09, de la I Jornada TOC-Universidad de Zaragoza, bajo el título “TOC: Realidades, Necesidades y Alianzas”. Al acto, que tuvo lugar en la Sala “Paraninfo” del Edificio Paraninfo, asistieron más de 400 personas. Consideramos muy necesaria la implicación de las diferentes instituciones con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los afectados de TOC. Por otro lado, TOC Zaragoza y el campus público han firmado un acuerdo de colaboración, con ayuda de la Oficina Universitaria de Apoyo a la Diversidad (OUAD), que pueda servir para avanzar en la adopción de medidas concretas para las necesidades educativas de estas personas en la universidad.
- También del seguimiento por parte de la asociación, del Convenio con la Universidad y en el que se sigue trabajando.
- Se comentó nuestra presencia en la Feria de Teruel.
- Reuniones mantenidas con la “Plataforma”, “Consejos de Salud”, la asociación ASPERGER, la fundación ADECCO, AFDA, con diferentes grupos políticos en las Cortes, con estudiantes de enfermería, periodismo.
- Próximos talleres para socios, como el taller de galletitas y una jornada deportiva
- Informamos de la presentación del libro “Señales de Vida”, escrito por Aurelio López Reina (presidente de la asociación TOC Granada)
- La invitación a Damián Alcolea, por parte de la asociación y la que vendrá a impartir una charla en cuanto sus compromisos se lo permitan.
- La VIII Reunión Nacional de Granada y el viaje que esta asociación ha preparado por Galicia y que está abierta a todas las Asociaciones de TOC de España.
- Elaboración de octavillas para colocar en el Teatro Principal a la salida de la obra TOC- TOC, y a la vez informar con nuestra presencia, a toda persona que esté interesada en saber un poco más de TOC.
- Del trabajo de la Comisión de Educación elaborando material divulgativo, dirigido a centros educativos para que éstos puedan conocer lo básico del Trastorno Obsesivo Compulsivo y así poder identificarlo.
- De las charlas que imparten miembros de la asociación, sobre el TOC, en la Universidad San Jorge, en el Máster de psicología en Teruel y en los centros educativos que nos lo piden.
- Nuestra participación en programas de TV y radio, donde hablamos de TOC y las entrevistas que nos realizan diferentes periódicos.
- La información que nos solicitan en trabajos los estudiantes.
- El alquiler de un despacho para los psicólogos que se han especializado en TOC y que podrán dar terapia adecuada a nuestros afectados.

REUNIONES CON LA PLATAFORMA DE SALUD MENTAL

La Plataforma se creó para luchar por una Sanidad Pública de calidad, centrándose en este caso en la Salud Mental, para lograr paliar las deficiencias que existen y conseguir una mejor asistencia psiquiátrica y psicológica. Esta Plataforma está compuesta por profesionales de la especialidad: psiquiatras, psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales.

Creemos que es labor nuestra como asociación, colaborar con nuestra presencia y aportación en el trabajo por lograr una Sanidad Pública, con suficientes recursos humanos y económicos.

NOS INVITAN AL CONSEJO DE SALUD DE JOSÉ RAMÓN MUÑOZ Y DE VALDESPARTERA

Representantes de la asociación, asistieron a las reuniones del Consejo de Salud del C.S. José Ramón Muñoz (Sagasta) y al de Valdespartera, para que conozcan nuestra asociación (objetivos, actividades...), y principalmente informar sobre el TOC.

REUNIONES EN AFDA

Mantuvimos reuniones en AFDA, para dar un nuevo enfoque a los talleres de los afectados y que puedan trabajar habilidades sociales, gestiones de emociones.

REUNIÓN CON PSICÓLOGA DE ATADES

La presidenta y vicepresidenta de la asociación, contactaron con la psicóloga de un centro-laboral de ATADES, que se ofreció para gestionar algún empleo en los tres o cuatro centros que disponen, si algún socio lo necesita.

REUNIÓN CON LA ASOCIACIÓN ASPERGER

En octubre, la Asociación de afectados de ASPERGER, nos invitó para conocernos, intercambiar información y hacer alguna actividad conjunta.

EL TOC EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El día 9/10, asistimos a una conferencia con el título “La educación de niños difíciles” que formaba parte de la II Jornada de Salud Mental, organizada por la asociación bilbiliana ASAEME, los días 9, 10 y 11 de octubre de 2019, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental. Uno de los objetivos como asociación, es la de compartir experiencias y ayudas con otras asociaciones.

REUNIÓN CON ADECCO



Tras la reunión mantenida con una persona responsable de la orientación laboral y empleo de ADECCO, nos invitaron a su sede a los afectados y familiares de nuestra asociación, para recibir información de la actividad y trabajo que proporcionan a las personas con algún tipo de discapacidad física o mental

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DE DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

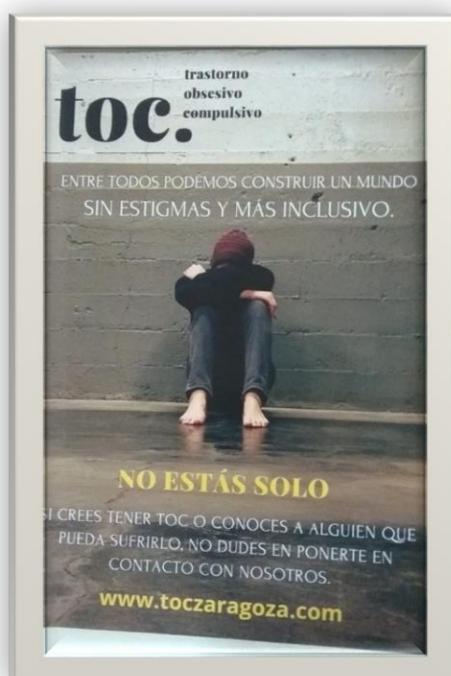
Convocada por el Teléfono de la Esperanza, la Tesorera y la Secretaria de la asociación y en representación de la misma, asistieron el 28 de octubre a la presentación de la “Guía de Detección y Prevención del suicidio”, primera guía con esa temática publicada en nuestra Comunidad elaborada por el Colegio de Psicólogos de Aragón.

Los componentes de la mesa presidencial fueron la Presidenta del Colegio de Psicólogos de Aragón, la diputada en las Cortes Itxaso Cabrera, el Justicia de Aragón, el Presidente del Teléfono de la Esperanza y el Presidente de la Asociación de Periodistas de Aragón. A los asistentes se les regaló un ejemplar de la Guía. El nuestro lo hemos incorporado a nuestra biblioteca y está a disposición de quien quiera consultarla.



REUNIÓN CON LA UNIDAD DE TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

Con el fin de una posible colaboración o comunicación entre nuestro psicólogo y la Unidad de Trastorno de la Personalidad, por algún tipo de comorbilidad con este Trastorno, contactamos y nos reunimos con el Dr. Paumard.



ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL TOC

MESAS INFORMATIVAS

A lo largo del año, hemos montado varias mesas informativas. El 12 de marzo en el “Centro de Salud José R. Muñoz Fernández (Sagasta)”, el 9 de abril en el “Centro de Salud Las Fuentes” y el 14 de mayo en el “Centro de Salud Rebojería”.

Por otro lado, también participamos el día 7 de abril, con una mesa informativa en el “Día de la Salud Pública” en la Plaza de España.



REUNIÓN CON ALUMNOS DE PERIODISMO, ENFERMERÍA Y ESTUDIANTES DE BACHILLER

Un grupo de estudiantes de periodismo, nos propuso participar en un documental, en el que se hablaba sobre enfermedades mentales, nos pareció interesante y decidimos colaborar en este proyecto.

También, dos personas de la Junta se reunieron con alumnas de enfermería, para darles información sobre el TOC y las necesidades de los afectados.

Por otra parte, colaboramos en un trabajo, que tenían que elaborar estudiantes de bachiller.

REUNIÓN CON LA UNIVERSIDAD Y PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA

El 13/05, mantuvimos una reunión con el rector y vicerrectora de estudiantes, la presidenta del COPPA, José A. Aldaz (psicólogo clínico y experto en TOC), la persona responsable de la Oficina a la Diversidad de la Universidad y una profesora del Máster de Psicología de Teruel. Como resultado de este encuentro, se firmó un Convenio de colaboración con la Universidad.

Para la asociación ha sido un gran logro, porque de esta forma podemos alcanzar objetivos tan importantes, como son: la investigación, difusión del TOC y la elaboración de un protocolo para los estudiantes que sufren este trastorno.

PARTICIPAMOS EN LA PRIMERA EDICIÓN DE LA FERIA DE PSICOLOGÍA DE TERUEL

Los días 24 y 25 de mayo, invitados por la Universidad, participamos en la primera Feria de Psicología del Campus de Teruel. Fuimos siete personas en representación de la asociación, además de Esther Pérez (psicóloga sanitaria) y gran colaboradora de nuestra asociación.

El día 24 se emitió la proyección y posterior debate de los cortos “Reparto obsesivo” producido por la Asociación TOC Granada y “4.000 manías”, presentados por dos miembros de nuestra asociación. A continuación, mantuvimos un coloquio muy animado con el público asistente.

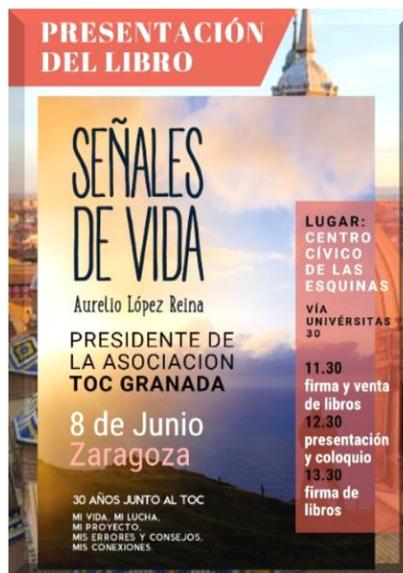
El día 25 Esther Pérez, impartió la charla titulada “El TOC y la importancia del contexto”. La forma de su exposición clara e interesante y el hecho de hacerla interactiva pues requirió en algunos momentos la participación de los presentes, la hicieron muy amena

También montamos una mesa informativa, para toda persona que quisiera acercarse a conocernos e informarse sobre el TOC.



ACTO DE PRESENTACIÓN DEL LIBRO “SEÑALES DE VIDA”

El día 8/06 fue muy especial para todos nosotros, pues estuvo en Zaragoza invitado por nuestra asociación, un hombre extraordinario: Aurelio López, fundador de la Asociación TOC Granada, para presentar su libro “Señales de vida”. La Jornada se desarrolló en un ambiente de gran emoción, interés y fraternidad. Al acto, acudió la prensa (Heraldo de Aragón) y la televisión (Aragón TV).



REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE SALUD MENTAL

El día 15 de julio, la vicepresidenta y tesorera de nuestra asociación, tuvieron una reunión con el Coordinador de Salud Mental, el Dr. José Manuel Granada, para presentarle la asociación. Le llevaron un dossier con la “Memoria de Actividades de 2018” y folletos informativos.

I JORNADA TOC-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Y como colofón al convenio que firmamos con la Universidad de Zaragoza, pudimos celebrar el día 25 de septiembre, la I Jornada TOC-Universidad de Zaragoza, bajo el título “TOC: Realidades, Necesidades y Alianzas”. Al acto, que tuvo lugar en la “Sala Paraninfo” del Edificio Paraninfo, asistieron más de 400 personas.

La Jornada tuvo dos conferenciantes de lujo: la Dra. A. Belloch (catedrática de Psicopatología de la Universidad de Valencia), que nos habló de “Los trastornos obsesivos y compulsivos: perspectivas actuales”, y el Dr. José A. Aldaz (psicólogo clínico del Salud), que explicó “El tratamiento del TOC en el Sistema de Salud Pública”.



A continuación, hubo una mesa redonda con el título “Educación inclusiva: El TOC en la guía de adaptaciones”. Por supuesto, ésta giró en torno a la inclusión de los alumnos con TOC en el sistema educativo y las adaptaciones que necesitan. Coordinada por la Dra. P. Ibarra (Comisión de Educación de nuestra asociación), contó con la participación de D. Fernando Latorre (Oficina Universitaria de Apoyo a la Diversidad de la Universidad de Zaragoza), I. Tolosana (Dpto. de Educación, Cultura y Deporte del G.A.), el Dr. Jorge Osma (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Zaragoza), Dña. Esther Pérez (Psicóloga General Sanitaria y psicoterapeuta) y la Dra. Juana Soriano (Facultad de Educación).

En el acto de clausura, presidido por la Dra. A. Alcalá (Vicerrectora de Estudiantes y Empleo de la Universidad de Zaragoza), participaron Dña. P. Monreal (presidenta de la Asociación TOC Zaragoza), el Dr. José M. Granada (Coordinador de Salud Mental, del Dpto. de Sanidad del G.A.), Dña. Isabel Arbués (Directora Provincial de Educación del G.A.), la Dra. Lucía Tomás (presidenta, del Colegio Profesional de Psicología de Aragón) y el Dr. Ricardo Campos (vocal, de la Sociedad Aragonesa de Psiquiatría y presidente, de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática). Todos ellos se comprometieron, como representantes de sus organismos, a colaborar con nuestra asociación. Consideramos muy necesaria la implicación de las diferentes instituciones con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los afectados de TOC.



ASOCIACIÓN TOC ZARAGOZA

ENCUESTA SOBRE LA NECESIDAD DE ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON TOC

Esta encuesta, es el resultado de un proceso de trabajo en equipo, en el que han colaborado la OUAD, el Departamento de Psicología, el Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad, el Dr. José Antonio Aldaz, por parte del SALUD, Esther, por parte de los psicólogos colaboradores con la Asociación TOC Zaragoza y que ha sido empujado y liderado por la Comisión de Educación de la asociación. Se puede decir que es el primer resultado del convenio de colaboración entre la Universidad de Zaragoza y la Asociación TOC Zaragoza.

Encuesta, (por supuesto anónima), dirigida a los afectados de cualquier edad y con TOC presente o pasado; para conocer su opinión sobre las adaptaciones que necesitan, o hubieran necesitado cuando estudiaban en el aula, tanto en el proceso de aprendizaje como en la evaluación.

El tener el respaldo de la opinión directa de los afectados permitirá afinar mejor con las medidas propuestas y tener más fuerza para que se pongan en práctica.

14

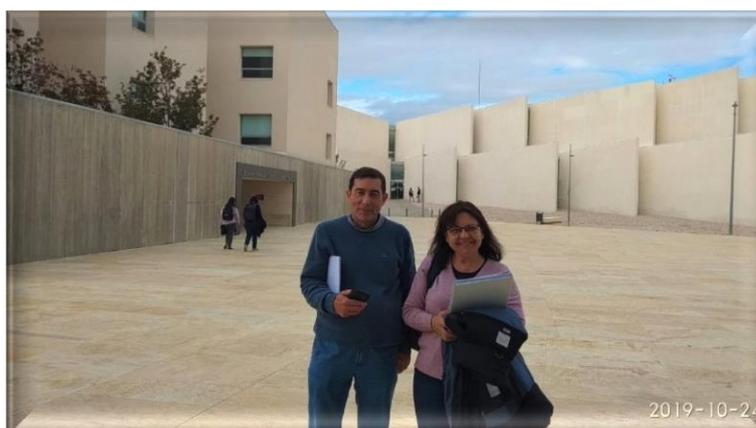
MATERIAL DE DIVULGACIÓN, PARA PROFESORES Y CENTROS EDUCATIVOS

Nuestra Comisión de Educación está trabajando, con el fin de elaborar material de divulgación, dirigido a centros educativos, para que éstos puedan conocer lo básico del Trastorno Obsesivo Compulsivo y así poder identificarlo. También trabaja para elaborar pautas, que orienten la labor de los profesores y tutores con alumnos diagnosticados de TOC, adaptadas a los diferentes niveles educativos.

CHARLA EN LA UNIVERSIDAD SAN JORGE DE ZARAGOZA

Y el día 24/10, miembros de la Junta, impartieron una charla al alumnado del último curso de Educación Infantil, dentro de la asignatura Orientación a Familias, en la Universidad San Jorge de Zaragoza.

Seguimos dando pasos en la divulgación y conocimiento del TOC. En este caso de especial trascendencia, porque esa información va dirigida a los futuros maestros los cuales podrán detectar casos tempranos, algo de gran importancia en el tratamiento de este trastorno



REUNIONES CON GRUPOS POLÍTICOS

Empezamos nuestras reuniones con los diferentes grupos políticos en las Cortes; el día 14/11 con Ixaso Cabrera (diputada de PODEMOS) y continuamos en días posteriores, con los grupos PSOE y CIUDADANOS.

A todas ellas les presentamos nuestra asociación, les informamos sobre el TOC y les expusimos nuestras necesidades. Estamos a la espera de que nos convoquen el resto de Grupos para culminar, al final de estas reuniones, con nuestra comparecencia en un pleno de las Cortes.



INFORMACIÓN A LAS PUERTAS DEL TEATRO PRINCIPAL

Además de las octavillas que habíamos dejado en el hall del Teatro Principal de nuestra ciudad, por supuesto con la aprobación de la productora de la obra y directivos del teatro, un grupo de socios nos apostamos a las puertas del teatro el día 1 de diciembre, donde se representaba la obra TOC-TOC, para seguir repartiendo octavillas a los espectadores cuando salían de la función. Nuestra intención principalmente era informar a las personas que habían visto la obra, de la realidad de este trastorno.



15

CHARLA EN EL MÁSTER DE PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA



Este año hemos vuelto a dar una charla sobre el TOC en el Máster en Psicología General Sanitaria en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas del Campus de Teruel, el día 4 de diciembre.

De nuevo hemos podido comprobar el gran interés que nuestra información y experiencia vital despiertan en los estudiantes.



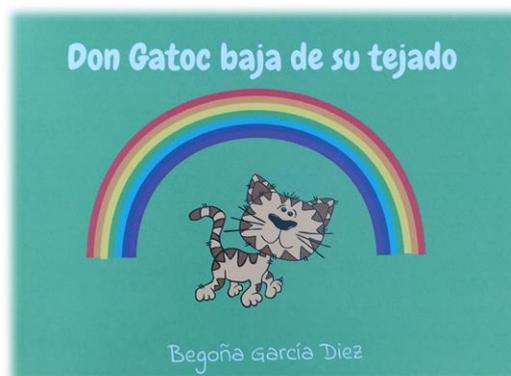
ELABORACIÓN DE UN CUENTO



La tesorera de la asociación “Begoña García”, ha escrito nuestro primer cuento, “Don Gatoc baja de su tejado”. Su motivación

ha sido que todos los niños y niñas, puedan superar todo lo que se propongan, como lo hizo Don Gatoc.

Damos las gracias a Elena Quintín, sin ella no habría sido posible la difusión de este cuento.



ACTIVIDADES DIVULGATIVAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

HABLAMOS SOBRE EL TOC EN ARAGÓN RADIO

El domingo 3 de febrero, en el programa “La vida por delante” de Aragón Radio, se trató el tema del TOC. La periodista Pilar Bellé entrevistó a José Antonio Aldaz, psicólogo clínico especialista en TOC, quien dio una información clara y precisa sobre el TOC. También participó un afectado y compañero de la Asociación TOC Zaragoza, quien habló de su experiencia vital como afectado.

El domingo día 10 de febrero, se completó la ronda de entrevistas en el programa “La vida por delante” de Aragón Radio. Este día el entrevistado fue Yann que habló del TOC, de su propia experiencia como afectado y de la importancia que tiene el encontrar los terapeutas adecuados.

JORNADA DEPORTIVA “GANA EL COMBATE AL TOC”

El 17 de marzo, Aragón TV entrevistó al psiquiatra “Javier Olivera” (Psiquiatra del Hospital San Jorge de Huesca) y del psicólogo clínico “Luis Cortés” (Psicólogo de la Asociación AFDA), en una Jornada deportiva muy intensa y en la que nos informaron de los beneficios del deporte para la salud.

<https://www.youtube.com/watch?v=-j6nmp-3Ego>



ENTREVISTA SOBRE TOC EN ARAGÓN TV

Nuevamente la periodista Pilar Bellé, esta vez en Aragón TV, entrevistó el día 17/03 a dos miembros de nuestra Asociación: “Luis” como afectado y “Paloma” como familiar y a “Luis Cortés” (psicólogo clínico de AFDA).



Prensa, radio y TV, en la presentación del libro “SEÑALES DE VIDA” (Aurelio López)

Con motivo de la presentación, el día 8/06 del libro “Señales de Vida”, escrito por Aurelio López Reina (Presidente de la asociación TOC Granada), el periódico “Heraldo de Aragón”, informó sobre TOC en el artículo titulado “Mucho más que simples manías”, con la información que proporcionó la asociación.

Por otra parte, “Aragón TV”, en el programa “Aragón en abierto”, mantuvieron una entrevista con Aurelio López sobre su libro, un relato conmovedor y lleno de interés.

Posteriormente, nuestra presidenta y la madre de un afectado, fueron entrevistadas el 10/06, en los programas “Ésta es la nuestra”, dentro de “Despierta Aragón” en Aragón Radio, presentado por Lorenzo Río y “Aquí en Onda” de Onda Cero, por José Antonio Ayala.

Pusimos un enlace en la página web, para poder ver el vídeo del acto. ¡Y cómo no!, colgamos el vídeo de presentación, en YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=JfvqH6pvCPs>.

I JORNADA TOC-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Celebrada el 25/09, esta jornada es fruto de un acuerdo de colaboración entre la Universidad de Zaragoza y la Asociación TOC, un convenio que arranca con la organización de esta jornada.

Varios medios de comunicación de nuestra Comunidad se hicieron eco de la jornada mediante una rueda de prensa en la Universidad el día anterior y varias entrevistas en prensa y radio.

El lunes 24/09, en la emisión del programa “Despierta Aragón” en Aragón Radio, Paco Doblás y Ainhara Güerri, entrevistaron a la presidenta y un vocal de la asociación, que hablaron sobre el trastorno y de la I Jornada sobre TOC que organiza la Universidad de Zaragoza con nuestra colaboración de la asociación TOC Zaragoza.

Enlaces a noticias publicadas en la prensa:

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2019/09/24/ayudaremos-a-afectados-por-trastorno-obsesivo-acaben-sus-estudios-1335415.html#>

https://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/universidad-zaragoza-organiza-jornada-sensibilizar-acerca-toc_1387039.html

http://www.unizar.es/actualidad/vernoticia_ng.php?id=50224&idh=9951&pk_campaign=iunizar20190924&pk_source=iunizar-personalunizar

<https://aragonuniversidad.es/universidad/una-jornada-sobre-el-toc-acerca-este-miercoles-la-realidad-de-esta-patologia/>

[Aragón Noticias 2](#), de Aragón TV, hizo referencia a la Jornada esa misma tarde.

Días siguientes a la Jornada, el 29/09, entrevistaron a nuestra presidenta, en dos programas de radio: “Herrera en COPE” Zaragoza COPE MÁS Zaragoza y “Onda Cero Aragón”.

Para que las personas que no pudieron asistir a la Jornada, grabamos tres vídeos y los colgamos en YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=xFNjMVnaFbg> y a través de enlaces en nuestra página web.

ENTREVISTAS EN ARAGÓN TV



El martes 1/10, la tesorera de la asociación y un afectado, hablaron del TOC en el programa “Otro punto de vista” <https://www.youtube.com/watch?v=Hxz7jyl7kn8>.

Y el jueves 3 de octubre, la presidenta de la asociación, un afectado y el psicólogo clínico José Antonio Aldaz, fueron entrevistados en “Buenos días Aragón”. <https://www.youtube.com/watch?v=YkGL9hOBS40&t=8s>



REPORTAJE “Esclavos de sí mismos” en Aragón TV

En Aragón TV, el día 16/12, emitió el reportaje “[Esclavos de sí mismos](#)” en el programa Objetivo. El reportaje, en el que participaron miembros de nuestra asociación, trata el TOC de manera muy rigurosa y con mucho respeto. En este programa también participarán el Dr. José Antonio Aldaz, la abogada laboralista Sonia, afectados y familiares de afectados.

Dirección de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=xRRIQQHo7ro>

OTROS VÍDEOS SUBIDOS A YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=4TUrn1ZTASs&list=PLaWqGi6Ycic0kl8m7uBj29jCeh2zHJd8I>

<https://twitter.com/toczaragoza>

Impresionante corto realizado por Yann, un afectado de TOC. Consigue transmitir en primera persona, y con un realismo impactante, lo que significa padecer TOC.

<https://toczaragoza.com/2019/10/27/esto-es-toc-en-crudo/>

ACTIVIDADES SOCIALES Y DE CONVIVENCIA

ESTUVIMOS EN LA VII REUNIÓN NACIONAL DE TOC

Un año hemos asistido a la Reunión Nacional que organiza TOC Granada, pero en este caso, además, representando a nuestra Asociación.

Destacaron las presencias del Dr. en Psicología Paul Salkovskis, experto en TOC de renombre internacional; un nuevo colaborador de TOC Granada (Catedrático de Psiquiatría de la Universidad de esa ciudad), en cuyo Departamento se va a potenciar una línea de investigación sobre el TOC; el equipo de psicólogos de la Asociación expuso sus respectivas ponencias que siempre nos aportan algo nuevo e interesante; también intervino una persona de nuestra asociación en el turno de testimonios de afectados recuperados y de algunos familiares, fueron unas palabras llenas de sentimiento y emoción.



Debemos destacar que al día siguiente se celebró, por primera vez, una reunión con todas las Asociaciones de TOC que hay en España, en la que se trataron puntos de gran interés, entre los que podemos destacar la idea de unirnos todos para instar a las diferentes Administraciones a

que se creen más medios sanitarios, como profesionales especializados, Unidades de TOC, etc... y de prevención de este trastorno.

JORNADA DEPORTIVA "GANA EL COMBATE AL TOC"

El día 17 de marzo, tuvimos una sesión de "Aerobox" en el gimnasio Vivagym, que nos ofreció sus instalaciones desinteresadamente para realizarla.

La titulamos "Gana el combate al TOC", la cual fue precedida por las intervenciones del psiquiatra "Javier Olivera", del Hospital San Jorge de Huesca y del psicólogo clínico "Luis Cortés", de la Asociación AFDA. Ambos hablaron de forma rigurosa y clara, de los beneficios de la práctica de cualquier tipo de deporte para los afectados de TOC.



PARTICIPAMOS EN LA MANIFESTACIÓN EN DEFENSA DE LA SANIDAD PÚBLICA

El domingo 25 de abril, participamos con la Plataforma de Salud Mental, en la manifestación que recorrió el centro de Zaragoza en defensa de la Sanidad Pública, organizada por varios colectivos.

Salimos desde la Pza. Aragón, bajando por el Pº Independencia, hasta llegar a la Pza. del Pilar.



VI MARCHA DEPORTIVA POPULAR “ESTIGMA CERO CON LA SALUD MENTAL”



El 8 de septiembre, varios miembros de la asociación, participaron en la VI Marcha Deportiva Popular “Estigma Cero con La Salud Mental”. Hicimos la carrera caminando y estuvimos encantados un año más, de poder participar.

COMIDAS DE LA ASOCIACIÓN

Este año nos reunimos en dos ocasiones, la primera después de la presentación del libro “Señales de vida”, escrito por Aurelio López Reina (presidente de la asociación TOC Granada), y unos meses después por Navidad.

Nos encantan estos encuentros porque es una manera de conocernos mejor y compartir vivencias que nos unen cada vez más.



DESAYUNOS PARA TODA PERSONA QUE QUIERA CONOCERNOS Y PARA LOS SOCIOS

Nos reunimos en los locales de la Asociación Rey Fernando, en la C/ Ildefonso Manuel Gil, 6, 50018 de Zaragoza. La entrada se hace por la parte trasera, entre C/ Pablo Casals, 8.

Aquí pueden acercarse todas las personas que deseen información de la asociación y por supuesto los socios, para charlar un ratito mientras tomamos un café.

TALLER DE GALLETAS

El taller de galletas del viernes 20 de diciembre, fue todo un éxito. Asistimos miembros de la asociación, amigos y familiares de todas las edades. Estuvo dirigido por dos miembros de la asociación, que trajeron los materiales y explicaron cómo elaborar y decorar estas galletas, juna tarea nada fácil! Disfrutamos mucho y el tiempo se pasó volando.



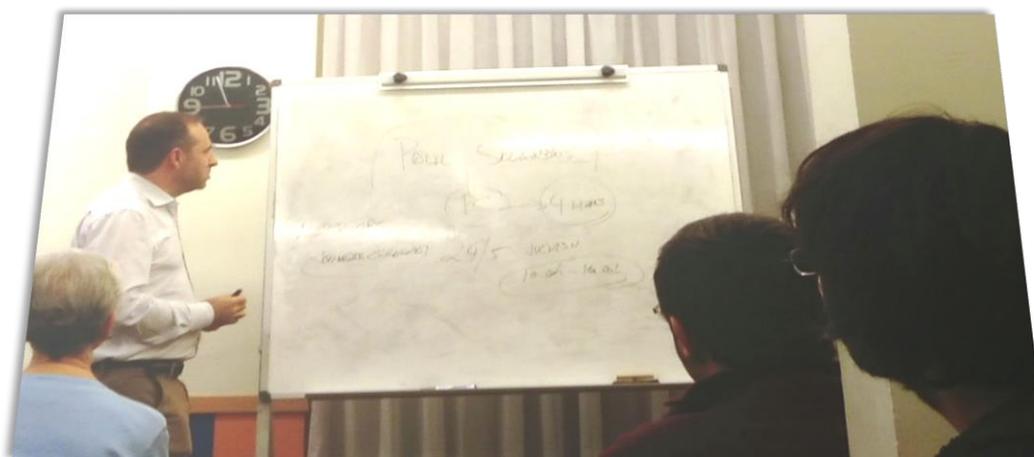
21

GRUPO DE AUTOAYUDA PARA AFECTADOS DE TOC EN AFDA

El grupo se reúne todos los martes en la sede de AFDA y se trabajan estrategias de afrontamiento, psico-educación y autocuidado; se aclaran dudas y se da información de utilidad. La dinámica del grupo ayuda a aumentar los niveles de apoyo, conocimiento, crecimiento personal, aceptación, confianza y autonomía; ayuda a romper el aislamiento y favorece la amistad entre sus miembros. El grupo va siempre guiado por psicólogos sanitarios de AFDA. Está abierto a los socios afectados de TOC Zaragoza.

ESCUELA DE FAMILIA

José Antonio Aldaz (psicólogo clínico del SALUD y experto en TOC), imparte a los familiares de afectados que sean miembros de la asociación el tercer lunes de mes, un taller de apoyo, informando y aclarando las dudas que se presentan en el día a día.



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: ayudamutuatoz.zaragoza@gmail.com, si quieres contactar con nuestra Asociación y secretariatoczaragoza@gmail.com, para 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 WhatsApp para socios, YouTube, twitter y Facebook.

