

Atrévete a compartir sobre el TOC (OCDare to Share, en inglés)

UN TIEMPO DEDICADO PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN SOBRE EL TOC



International
OCD
Foundation

GUÍA DEL ANFITRIÓN



¿Qué es "atrévete a compartir sobre el TOC" (OCDare to Share, en inglés)?

Atrévete a compartir sobre el TOC (OCDare to Share, en inglés) es una reunión informal única dedicada a iniciar una conversación sobre el TOC y los trastornos relacionados. Tú eliges un lugar para reunirte durante una hora, ya sea en tu comunidad o virtualmente. Elige el día y la hora que mejor te convengan, pero te animamos a que consideres organizarlo durante la Semana de Concientización sobre el TOC, que es la segunda semana de octubre.

Tu reunión comunitaria es una oportunidad para unirte, reducir el estigma que rodea al TOC y los trastornos relacionados, y fomentar conexiones. Es un espacio para compartir tu historia, crear conciencia, proporcionar recursos e información valiosa que ayuda a corregir ideas erróneas comunes sobre el TOC y ¡a dar ESPERANZA! Nota: Las reuniones de "OCDare to Share" tienen como único fin el desarrollo de la comunidad y la información, y no sustituyen el diagnóstico, la terapia ni el tratamiento profesional.

Te invitamos a salir de tu zona de confort para crear conciencia sobre el TOC en tu comunidad. Un día por una hora.



¿Quién puede organizar un evento de OCDare to Share (atrévete a compartir sobre el TOC)?

Cualquier persona que desee compartir sobre el TOC y trastornos relacionados, y crear conciencia en su comunidad, puede ser anfitrión de un evento de "OCDare to Share". El anfitrión decide el lugar y la hora, y dirige la conversación durante su evento. (Si estás leyendo esto, ¡probablemente seas el anfitrión!). Te invitamos a colaborar con alguien más para que seas coanfitrión del evento.

La Guía para Anfitriones de "OCDare to Share" te brindará todo lo necesario para organizar un evento exitoso y significativo. Proporcionada por la Fundación Internacional del TOC, esta guía está diseñada para ayudarte a reunir a las personas de tu entorno para tener una conversación abierta sobre el TOC con confianza y facilidad.

Puedes elegir organizar un evento de "OCDare to Share" en tu escuela, trabajo, cafetería local, biblioteca, iglesia o cualquier lugar que desees. Independientemente de cuántas personas asistan, la IOCDF agradece tu dedicación para crear conciencia e iniciar una conversación honesta sobre la salud mental y el TOC.

¡Gracias por organizar un evento de OCDare to Share en tu comunidad!

EXPECTATIVAS DEL AITRIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA



ESCUCHA:

No todos los asistentes a tu reunión tendrán los mismos conocimientos o experiencia con el TOC que tú. Considera invitar no solo a quienes estén familiarizados con el TOC y trastornos relacionados, sino también a personas con poca comprensión o ideas erróneas. Anima a las personas a hacer preguntas y compartir sus experiencias libremente. No juzgues ni te pongas a la defensiva. No obligues a nadie a compartir.



DIRIGE:

Tu trabajo como anfitrión es iniciar la conversación. Comparte la información de la hoja informativa adjunta y guía a tu grupo con las preguntas de debate proporcionadas.



HONESTIDAD:

Te animamos a ser honesto y transparente, creando un ambiente propicio para que las personas se abran. Sé valiente y comparte tu historia primero; a menudo inspira a otros a abrirse y contribuir a la conversación.



INVITACIÓN ABIERTA:

Invita a las personas que te rodean, como un vecino, tus compañeros de trabajo, compañeros de clase, amigos o nuevos conocidos. La idea es organizar la reunión en un lugar público para que todos puedan unirse. (Quizás la organices en una cafetería y alguien sentado cerca de tu mesa quiera unirse a la conversación).



SIMPLE:

Mantén el evento simple, enfocándote en conexiones significativas en lugar de en la perfección. Un ambiente informal, compartir algunas historias y usar la hoja informativa para brindar información pueden tener un gran impacto. Un espacio acogedor y una conversación abierta serán de gran ayuda.

LISTA DE TAREAS

PREPARÁNDOSE PARA EL OCDare to Share



ELIGE FECHA Y HORA:

Elige un horario que te convenga a ti y a tus invitados. ¡Organizar un evento OCDare to Share en cualquier momento es significativo! Programarlo durante la Semana de Concientización sobre el TOC ofrece una oportunidad especialmente poderosa para amplificar voces, compartir recursos e inspirar una mayor comprensión.



ENCUENTRA UN ESPACIO:

Consigue un espacio gratuito y de fácil acceso para tu reunión. En algunos casos, podrías necesitar pedir permiso para usar un espacio. Escuelas, bibliotecas, iglesias, lugares de trabajo, parques y cafeterías suelen ser gratuitos y convenientes. Si entrenas en un gimnasio, habla con el encargado sobre la posibilidad de organizar tu reunión después del entrenamiento.



ENVÍANOS TU INFORMACIÓN:

Registra tu reunión completando el formulario en la página web oficial de TOC Compartir (iocdf.org/ocdaretoshare).



INVITA:

Comparte con quienes te rodean que estás organizando este evento. Publica el evento en tus redes sociales con las etiquetas #OCDaretoShare y #OCDweek, y etiquétanos con @IOCDF. Lo compartiremos en las historias de Instagram de IOCDF tras una revisión para garantizar que el contenido sea relevante para la comunidad con TOC y se alinee con la misión de IOCDF.



MATERIAL:

Descarga las preguntas para el debate y la hoja informativa para tu evento.

DURANTE TU EVENTO

Recuerda: Personaliza tu evento.

OCDare to Share está diseñado para ser flexible y adaptarse a las necesidades de tu comunidad y tus preferencias. Incluso una reunión de cinco personas puede marcar la diferencia, pero, por supuesto, ¡más participantes son bienvenidos! El momento y el lugar (presencial o virtual) dependen completamente de ti y de lo que consideres que tendrá el mayor impacto. Puede ser tan simple como sentarte con tu familia para compartir tu historia o organizar una conversación más amplia con miembros de la comunidad en tu escuela, iglesia o centro comunitario local.

¿QUÉ NECESITAS HACER?

PRESENTA A LOS PARTICIPANTES

Recorre la mesa/sala y permite que todos se presenten. ¡Puedes ser tan creativo como quieras!

INICIA LA CONVERSACIÓN

Comienza con las preguntas para el debate, lee la hoja informativa o comparte tu historia. Tú decides.

PREGUNTAS PARA EL DEBATE

Lee las preguntas una por una o escríbelas en tarjetas e invita a los asistentes a elegir una para leer en voz alta. De nuevo, tú decides. Dale tiempo a cada persona para que comparta o responda cada pregunta. Puede que no puedas responder todas las preguntas ni que no todos las respondan. No hay problema.

HOJA INFORMATIVA

Comparte la información de la hoja informativa en algún momento de tu reunión. Te animamos a usarla como introducción para marcar el tono de la conversación.

Continued >

DURANTE SU EVENTO

¿QUÉ DEBE HACER? (cont.)

COMPARTA SU HISTORIA

Asegúrese de compartir su experiencia de forma positiva y evite acaparar la conversación. El propósito de este evento es conversar y debatir.

REGISTRE LA ASISTENCIA

Anote cuántas personas participaron en el evento. Imprima, envíe por correo electrónico o SMS el código QR incluido en el paquete para que puedan darnos su opinión sobre el evento y registrarse para recibir más información del IOCDF.

OFRECE RECURSOS

Después de la conversación, invita a los participantes a explorar los recursos útiles disponibles en los sitios web del IOCDF y a seguir aprendiendo y encontrando apoyo contactando con su filial local en EE. UU. o con un socio global del IOCDF.

- IOCDF.org
- Directorio de recursos (iocdf.org/find-help)
- TOC en niños (helpforkids.org)
- Ansiedad en el aula (anxietyintheclassroom.org)

TÓMATE UNA SELFIE

¡Comparte tu reunión con nosotros! Publica fotos en redes sociales (con el permiso de tu grupo) con el hashtag #OCDweek #OCDaretoShare y etiquétanos con @IOCDF. Las compartiremos en nuestras historias de Instagram después de revisarlas para garantizar que el contenido sea relevante para la comunidad del TOC y se alinee con la misión del IOCDF.

DESPUÉS DEL EVENTO

Después de su evento OCDare to Share, le invitaremos a completar una breve encuesta de seguimiento. Sus comentarios nos ayudan a comprender el impacto de estos eventos y a crear nuevas maneras de apoyarle a usted y a su comunidad.

¡Gracias por compartir su opinión y organizar esta importante reunión!

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, visite iocdf.org/ocdaretoshare para obtener más información o escriba a Julie Oliver, Coordinadora de Participación en Alianzas, a joliver@iocdf.org



HOJA INFORMATIVA SOBRE EL TOC

Le animamos a compartir la información sobre el TOC al inicio de su reunión. Esto proporcionará conocimientos básicos para quienes no comprenden el TOC.

- El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno neurobiológico tratable que se caracteriza por pensamientos recurrentes e indeseados (obsesiones) y comportamientos repetitivos (compulsiones/rituales).
- El TOC y los trastornos relacionados son graves problemas de salud mental que afectan a millones de personas en todo el mundo.
- Hasta 240 millones de personas en el mundo padecen TOC en algún momento de su vida. Esto representa 1 de cada 40 personas (al menos 1 de cada 40, si no más). Según la población mundial de 2024 (Naciones Unidas), de 8200 millones de personas, la prevalencia a lo largo de la vida alcanza el 3 % de la población, tanto en adultos como en niños.
- Se desconoce la causa exacta del TOC, aunque las investigaciones sugieren que las diferencias en el cerebro y los genes de las personas afectadas podrían influir. El TOC se presenta en familias y es hereditario en aproximadamente un 50 %. El TOC se presenta en un 10-20% de los familiares de primer grado de personas con TOC. Los trastornos relacionados con el TOC (TDC, trastorno de acumulación y comportamientos descontrolados) también son altamente hereditarios y se transmiten en familias.
- El TOC suele manifestarse en dos rangos de edad clave: entre los 7 y los 12 años, y nuevamente al final de la adolescencia o al principio de la adultez (alrededor de los 20 años). Sin embargo, estas estadísticas no incluyen a los niños que recibieron un diagnóstico erróneo, no recibieron tratamiento o nunca fueron diagnosticados.
- En promedio, pueden pasar más de 7 años antes de que una persona con TOC reciba un diagnóstico.
- La mitad de las personas con TOC reciben un diagnóstico erróneo o un tratamiento incorrecto por parte de un profesional de la salud.
- El TOC afecta a personas de todas las razas, etnias, edades, géneros, identidades sexuales y orígenes.

Continued >

OCD FACT SHEET

- El TOC es tratable y existen tratamientos eficaces. El tratamiento más eficaz para el TOC es un tipo de terapia cognitivo-conductual (TCC) llamada Prevención de Exposición y Respuesta (PRR), o PRR, con una combinación de medicamentos, específicamente un tipo de medicamento psiquiátrico llamado Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS).
- Los malentendidos más frecuentes sobre el TOC:
 - Todas las personas con TOC son extremadamente ordenadas y organizadas.
 - El TOC se centra en la limpieza.
 - Las personas con TOC son tensas o neuróticas.
 - Todos tenemos un poco de TOC.
 - El TOC es solo un rasgo de personalidad.
 - El TOC es útil.
- No se puede ser un poco obsesivo-compulsivo (TOC). No es un rasgo ni una peculiaridad de la personalidad. Si bien muchas personas pueden tener rasgos obsesivos o compulsivos, el TOC significa trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), y quienes reciben un diagnóstico de TOC no pueden simplemente "desconectarse". Las investigaciones han demostrado que sus cerebros tienen una configuración diferente a la de las personas sin TOC y, por lo tanto, el TOC influye fuertemente en sus pensamientos y acciones. Si lo que haces te produce placer, no es TOC. El TOC es una enfermedad mental debilitante que causa una gran cantidad de ansiedad y angustia. Las personas con TOC intentan superar la ansiedad o la angustia mediante rituales o compulsiones. No es algo que quieran hacer, sino algo que sienten que deben hacer para aliviar la ansiedad o la angustia.
- El TOC no se trata de ser ordenado o limpio. Muchas personas piensan en lavarse las manos o en la pulcritud cuando piensan en el TOC. Sin embargo, existe una amplia gama de desencadenantes, síntomas, obsesiones y compulsiones del TOC. Las obsesiones pueden incluir el miedo a hacerse daño a sí mismo o a otros, la pérdida de control y/o las fallas morales. La compulsión puede incluir la búsqueda de consuelo, la rumia, la comprobación, la evasión y/o el recuento.

PREGUNTAS PARA EL DEBATE

1. ¿Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo?
2. ¿A quién afecta el TOC?
3. ¿Algún dato te llamó la atención? ¿Cuáles y por qué?
4. ¿Cómo te has visto afectado tú o alguien que conoces por el estigma relacionado con el TOC?
5. ¿Por qué es importante la concienciación sobre el TOC? ¿Qué podemos aprender unos de otros?
6. ¿Cómo se ha tergiversado el TOC en el cine y los medios de comunicación?
7. ¿Qué te gustaría que alguien sin TOC supiera o comprendiera mejor?
8. ¿Qué áreas de tu vida te ha impactado más el TOC?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL TOC

Escanea el código QR a continuación para suscribirte y recibir correos electrónicos y recursos de la Fundación Internacional del TOC.

SCAN ME



PLANTILLA DE INVITACIÓN POR CORREO ELECTRÓNICO

Asunto: ¡Te invitamos a una reunión informal para hablar sobre salud mental y TOC!

Hola [NOMBRE]

¡Te invitamos a una reunión informal que organizaré el [FECHA] llamada OCDare to Share! Es un espacio relajado donde hablaremos sobre salud mental y TOC. Nada formal, solo una conversación seria con [refrigerios, café, etc.] y una oportunidad para conectar con otras personas que se preocupan por apoyarse mutuamente, reducir el estigma y comprender el TOC. No soy una experta, solo tú [amigo, familiar, compañero de trabajo] que cree que el diálogo abierto marca la diferencia.

Será una reunión discreta y amena. Compartiré mi historia, pero no hay ninguna presión para compartir nada personal a menos que te sientas cómodo. El objetivo es conectar, compartir [refrigerios, pizza, etc.] y pasar tiempo con personas que se preocupan por fomentar una mayor comprensión.

TOC para compartir (OCDare to Share)

Fecha:

Hora:

Ubicación:

¡Avísame si puedes unirte a nosotros!

Gracias.