



Trabajo Fin de Grado

El uso de píldoras formativas como estrategia de alfabetización informacional con personas interesadas en el trastorno obsesivo-compulsivo en una tertulia radiofónica

The use of training pills as a strategy for information literacy training with people interested in the obsessive compulsive disorder in a radio talk show

Autor

Sergio Javier González Iglesias

Director

Francisco Javier García Marco

Facultad de Filosofía y Letras, Grado en Información y Documentación

2024

Resumen

Se explora el papel innovador de los bibliotecarios embebidos en organizaciones no gubernamentales a través de la experiencia en un programa de radio que versa sobre el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), mediante una metodología investigación-acción. La intervención consistió en ofrecer nueve píldoras de aprendizaje sobre los subtipos de TOC durante el primer semestre de 2024 en el marco de una tertulia radiofónica promovida por la asociación de pacientes y familiares TOC-Zaragoza. El objetivo fue proporcionar información precisa y de fácil acceso a los oyentes y ofrecerles un modelo de abordaje infoterapéutico del TOC que pueda ayudar a resolver sus necesidades a la par que desarrollan sus competencias informacionales progresando hacia una mayor autonomía. Se ofrece primero un suave estado de la cuestión sobre los conceptos fundamentales que han servido para articular teórica y metodológicamente la investigación: el TOC y su tratamiento, la intervención en salud a través de la educación, la biblioterapia, la alfabetización informacional, la radio como medio y las píldoras formativas como estrategia docente. Además de describir el diseño y ejecución del proyecto con detalle, se contribuye a proponer un perfil de competencias informacionales tanto de los bibliotecarios embebidos en un programa de radio como de los oyentes. Finalmente, se recomienda seguir las investigaciones en los aspectos evaluativos del proyecto, y reforzar la transferencia de habilidades específicas de información a los oyentes.

Palabras clave: Trastorno obsesivo-compulsivo. TOC. Alfabetización informacional. Píldoras de aprendizaje. Radio. Tertulias radiofónicas. Bibliotecarios embebidos. Biblioterapia. Infoterapia.

Abstract

The innovative role of librarians embedded in non-governmental organisations is explored through the experience in a radio programme dealing with Obsessive Compulsive Disorder (OCD), using an action-research methodology. The intervention consisted of offering nine learning pills on OCD subtypes during the first semester of 2024 in the framework of a radio talk show promoted by the OCD-Zaragoza Association of patients and family members. The aim was to provide the listeners with accurate and easily accessible information and to offer them a model of an

infotherapeutic approach to OCD that can help them to solve their needs while developing their informational skills and progressing towards greater autonomy. First, a brief review of the basic concepts that have served to articulate the research theoretically and methodologically is offered: OCD and its treatment, health intervention through education, bibliotherapy, information literacy, radio as a medium, and training pills as a teaching strategy. In addition to describing the design and implementation of the project in detail, it contributes to proposing a profile of informational competencies of both the librarians embedded in a radio programme and the listeners. Finally, it is recommended to continue research on the evaluative aspects of the project, and to strengthen the transfer of specific information skills to the listeners.

Keywords: Obsessive Compulsive Disorder. OCD. Information literacy. Learning pills. Radio. Radio talk shows. Embedded librarians. Bibliotherapy. Infotherapy.

Índice

1. Introducción	5
1.1 Justificación	5
1.2 Contexto	6
1.2.1 La Asociación TOC Zaragoza	6
1.2.2 El programa de radio “TOC & BEATS”	8
1.3 Estado de la cuestión	9
1.3.1 El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)	9
1.3.2 El tratamiento del TOC	10
1.3.3 Intervención en salud: la medicina basada en la evidencia y el modelo PICO	11
1.3.4 Biblioterapia e infoterapia	12
1.3.5 La alfabetización informacional	12
1.3.6 La radio como medio de alfabetización informacional y en salud	13
1.3.7 Las píldoras formativas como método en Alfin	14
1.4 Objetivos	15
1.5 Metodología	16
2. Resultados	19
2.1 Diseño de la intervención	19
2.1.1 Definición de la audiencia	19
2.1.2 Definición de los beneficios pretendidos	19
2.1.3 Análisis DAFO	20
2.1.4 Perfil competencial del bibliotecario incrustado	21
2.1.5 Perfil de competencias de los oyentes	22
2.1.6 Identificación de recursos necesarios	23
2.1.7 Clima de aula y análisis motivacional	25
2.2 Desarrollo de la intervención	28
2.2.1 Presentación del programa de intervenciones	28
2.2.2 Descripción de las TOC-Píldoras	29
3. Conclusiones	48
4. Referencias bibliográficas	50
Apéndice: Relación de los programas emitidos con píldoras formativas y enlaces a los repositorios	53

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) presenta una intervención de información y alfabetización informacional para personas interesadas en el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) —pacientes, terapeutas, personas de apoyo, familiares, amigos y otras personas interesadas— utilizando la técnica de píldoras de formación en el contexto de un programa radiofónico especializado en el tema (TOC & Beats), promovido por la Asociación de Trastorno Obsesivo Compulsivo de Zaragoza (Asociación TOC Zaragoza). Se ha desarrollado durante los meses de febrero a julio aplicando una metodología investigación-acción para proporcionar una información precisa, amena y de fácil acceso a los radioyentes; y facilitar el desarrollo de su autonomía en el diagnóstico y abordaje de sus necesidades de información sobre los diferentes aspectos relacionados con el TOC.

Desde un punto de vista más amplio y en relación con las funciones y metodologías bibliotecarias y documentales, este TFG explora el papel innovador de los bibliotecarios y documentalistas embebidos (embedded librarians), en este caso en el marco de un programa de radio centrado en el TOC y con funciones de apoyo a la alfabetización informacional.

1.1 Justificación

El TOC tiene un impacto muy importante en la vida de los pacientes y en sus familias, limitando su desempeño y bienestar. Los pacientes con TOC suelen presentar obsesiones y compulsiones que les generan mucha angustia y afectan notablemente a su calidad de vida. Muchos sufren dificultades para realizar sus actividades diarias más básicas debido al tiempo que les lleva atender a las obsesiones y a los rituales compulsivos. Como consecuencia, experimentan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión como consecuencia del TOC. Los pacientes tienen dificultades para participar en actividades sociales, laborales y de ocio debido a las limitaciones impuestas por el TOC. Tienden a aislar y restringir su vida a un círculo muy reducido por miedo a que se desencadenen obsesiones y compulsiones.

Las familias de los pacientes también se ven muy afectadas. Deben aprender a lidiar con los comportamientos y necesidades de su ser querido con TOC. Pueden sentir

frustración, preocupación y desgaste emocional al tener que acompañar y dar soporte constantemente a su familiar trastornado. La dinámica familiar se ve alterada, lo que genera tensiones y retos adicionales.

Entre las terapias más importantes disponibles en la actualidad se cuentan las estrategias de afrontamiento basadas en la terapia cognitiva-conductual. El soporte bibliotecario y documental puede ser extraordinariamente útil para proporcionar modelos, experiencias, argumentos e información específica. El movimiento de la biblioterapia —y más ampliamente infoterapia— abunda en esta dirección; y puede proporcionar una inspiración y unas técnicas muy útiles si se minimizan sus aspectos negativos, esto es, el peligro de autodiagnosticarse y autotratarse de forma inadecuada al no contar con supervisión especializada.

Más específicamente, la alfabetización informacional resulta útil en la medida en que permite fomentar la autonomía de las personas en identificar, resolver y compartir sus necesidades, recursos de información y sus experiencias de lectura, visionado y utilización.

En particular, el enfoque de píldoras de información es muy adecuado para dirigirse a personas que, por diversas circunstancias, no disponen de tiempo o motivación para buscar información adecuada ni para formarse en las competencias informacionales básicas para apoyar sus estrategias de afrontamiento. Además, es susceptible de ser utilizado en medios de difusión con audiencias más amplias, como la radio.

1.2 Contexto

1.2.1 *La Asociación TOC Zaragoza*

La Asociación de Trastorno Obsesivo Compulsivo de Zaragoza (Asociación TOC Zaragoza) es una asociación legalmente establecida que tiene su sede en la calle Mariano Lagasca 13, 1^aA, su teléfono es el 696622521 y su correo electrónico es info@toczaragoza.com. Fue promovida en abril de 2018 por un grupo de afectados de TOC y familiares que en julio de 2017 habían constituido un Grupo de Ayuda Mutua con el fin de crear un espacio donde “ser comprendidos y donde poder compartir vivencias, inquietudes, miedos pero también motivaciones y esperanzas” (Asociación TOC Zaragoza, s. f.).

Los objetivos de la Asociación son (Ibidem):

- “Agrupar a personas afectadas de TOC para que se conozcan, compartan vivencias y se sientan comprendidas.
- Organizar reuniones con familiares de afectados para ayudar a entender el trastorno. La actitud de la familia es fundamental para favorecer la recuperación de los afectados.
- Organizar actividades (talleres, charlas, cenas, etc.) 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.
- Difundir, mediante la página web y las redes sociales, eventos relacionados con el TOC. Dar a conocer el TOC en los centros educativos y orientar a profesores y tutores con alumnos diagnosticados con este trastorno.
- Conseguir que haya una formación especializada en TOC y crear una red de profesionales para tratar este trastorno
- Luchar por conseguir que el sistema de salud de nuestra Comunidad disponga de una Unidad de Tratamiento del TOC.”

Para ello, desarrolla un amplio conjunto de actividades: un Grupo de Ayuda Mutua nacional para afectados online, en colaboración con otras asociaciones TOC de España; un Grupo de Ayuda Mutua para afectados presencial, en la sede de la Asociación, moderado por psicólogos colaboradores; charlas en formato híbrido sobre los cuatro pasos de Schwartz dirigida a afectados, semipresenciales, a cargo de una persona afectada de TOC; charlas híbridas trimestrales para familiares y amigos de afectados, semipresenciales y a cargo de un psicólogo especialista en TOC; charlas participativas trimestrales para afectados, a cargo de un psicólogo especialista; charlas monográficas para socios, a cargo de profesionales especialistas (abogados, psicólogos, psiquiatras, farmacéuticos, genetistas, neurocirujanos, etc.); charlas divulgativas en centros educativos y universidades, impartidas por miembros de la Asociación; mesas informativas y de promoción de la salud mental; servicio de biblioteca y atención al socio, en el despacho de la Asociación; reuniones informales y actividades de ocio, entre las que destaca la actividad de senderismo; y las asambleas de socios.

En resumen, la Asociación TOC Zaragoza trabaja para brindar un apoyo integral y facilitar la recuperación de los afectados: ofrece terapia cognitivo-conductual individual

y grupal para el tratamiento del TOC; proporciona apoyo psicológico y orientación a familiares para que puedan comprender mejor la condición y brindar un entorno de soporte; y organiza talleres y actividades grupales que fomentan la integración social y el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Para ello, cuenta con un equipo multidisciplinario de psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales que le permiten abordar de manera integral las necesidades de los pacientes y allegados.

1.2.2 El programa de radio “TOC & BEATS”

Con el fin de abordar los objetivos tercero y cuarto de la Asociación y en general aumentar la visibilidad social de la enfermedad, sus enfermos y su entorno, la Asociación puso en marcha en mayo de 2022 el programa de radio “TOC & BEATS” en Radio La Granja, único en España.

“TOC & BEATS” es un programa dedicado a la salud mental y más concretamente al TOC, amenizado con música electrónica. La duración de este espacio radiofónico es de 120 minutos, y se emite cada dos semanas. Tiene además un blog (<https://tocandbeats.blogspot.com>), un podcast (https://www.ivoox.com/podcast-podcast-toc-and-beats_sq_f11534974_1.html) y un canal de YouTube (<https://www.youtube.com/@tocandbeats>) asociados, lo que favorece su difusión e impacto. En 2023 tuvo 1983 escuchas y 85 suscriptores (Asociación TOC Zaragoza, 2023).

Los responsables del programa son David Alfonso, director y presentador del programa, Alfonso Ansó (selector musical) y Yann Lana, guionista y entrevistador experto en TOC. Además, participan la YouTuber Alicia “Aluandii” desde Dublín, como colaboradora especial, y los comentaristas Luis Dionis, Sergio González, autor de este trabajo, Víctor López y Emilio Gil.

Dentro de él, se ha creado como resultado de este proyecto una sección específica, denominada “TOC-Píldoras”, bajo la responsabilidad de Sergio González, que se presenta en este TFG.

Paralelamente, la citada sede web de la Asociación (Asociación TOC Zaragoza, s. f.) mantiene una sección de recursos, coordinada con la sección de píldoras formativas, en

la que se presentan tanto recursos documentales (“Libros, películas, enlaces”) como expertos (“Directorio de profesionales”).

1.3 Estado de la cuestión

A continuación, se realiza una somera presentación de los principales conceptos que fundamentan y articulan este trabajo: el trastorno obsesivo-compulsivo y su tratamiento; los modelos de intervención en salud y, dentro de ellos, el papel de la biblioterapia; la alfabetización informacional; las características de la radio como medio; y la metodología de la píldora formativa.

1.3.1 *El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)*

La American Psychiatric Association (2013) en la quinta edición de su manual de referencia *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DMS-5) elevó el TOC a una categoría propia, independizándolo de los trastornos de ansiedad en los que se encontraba clasificado anteriormente, pues las investigaciones de las últimas décadas han demostrado una etiología, sintomatología y epidemiología diferentes. El DMS-5 permite a los profesionales diagnosticar y abordar el tratamiento del TOC.

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno mental de carácter crónico —persistente en el tiempo— que puede tener una dimensión conductual, cognitiva o desarrollarse en ambas a la vez. Los síntomas conductuales son las compulsiones, esto es, rituales o conductas que el paciente se siente obligado a repetir intentando evitar consecuencias muchas veces sumamente improbables para reducir la ansiedad que le produce su anticipación. Los síntomas cognitivos son las obsesiones, que se pueden definir como pensamientos, imágenes o preocupaciones intrusivos, persistentes y no deseados, por lo que también le producen ansiedad.

Su prevalencia es muy alta entre la población y constituye uno de los principales problemas de salud mental. En España (Subdirección General de Información Sanitaria, 2021) la prevalencia detectada en atención primaria es semejante en ambos sexos, el 1,1%. Es más frecuente en las edades medias y se diagnostica más en hombres hasta los 35 años, edad a partir de la que pasa a ser ligeramente más frecuente en mujeres. Su evolución se mantiene constante a lo largo de los años en el 0,2%. Por último, es

importante señalar que tiene un gradiente social, pues a menor nivel de renta se detecta mayor prevalencia.

Su etiología parece ser multicausal y no se puede afirmar en la actualidad que exista una causa única conocida del TOC. Entre ellos, se han encontrado evidencias relacionadas con la genética, el trauma infantil y diferencias en la estructura y fisiología cerebral.

Además, se han identificado varios subtipos de TOC de acuerdo a sus síntomas específicos: control, orden o simetría, gérmenes y contaminación, pensamientos intrusivos y rumia, acaparamiento, y obsesiones somáticas, entre otros.

1.3.2 El tratamiento del TOC

A lo largo de la historia de la psicoterapia y la psiquiatría, se han desarrollado múltiples abordajes para el TOC —farmacológicos, conductuales, cognitivos-conductuales, psicoanalíticos, etc.—, que también se pueden utilizar de forma combinada, como en el caso de la terapia farmacológica y la cognitivo-conductual. La propia doble dimensión sintomatológica del trastorno (cognitiva en las obsesiones y conductual en las compulsiones) sugiere intervenir en ambos aspectos, así como en sus fundamentos biológicos y bioquímicos.

Dentro de la perspectiva cognitiva, es muy usado por su orientación al paciente el enfoque de los cuatro pasos de Schwartz (Schwartz y Beyette, 1997) que consiste en reetiquetar —reconocer los pensamientos obsesivos intrusivos como resultado del TOC—, reatribuir —comprender que su intensidad e intrusividad son resultados del TOC, probablemente como consecuencia de un desequilibrio neuroquímico o neurocerebral—, reenfocar —hacer otra cosa para distraerse, focalizando la atención en ello— y reevaluar —no darle al síndrome la importancia que los pensamientos obsesivos reclaman—. Básicamente, se trata de ganar espacio frente al síndrome, para alcanzar mayores grados de libertad.

Los bibliotecarios y documentalistas puede apoyar las intervenciones terapéuticas del TOC de muchas maneras proporcionando información a los pacientes y su red de apoyo, dentro de un equipo multidisciplinar y la adecuada supervisión facultativa: informando sobre el TOC, los tratamientos y sus efectos (favoreciendo el consentimiento

informado); ayudando a discriminar los diferentes tipos de TOC y sus enfoques específicos; proporcionando recursos para reinterpretar sus síntomas; proveyendo de fuentes alternativas de distracción; proporcionando argumentos y experiencias para relativizar el trastorno; objetivando la experiencia subjetiva haciéndola más interpersonal con casos e historias de vida relacionadas; creando marcos y experiencias compartidas para apoyar el trabajo en grupo, etc. El enfoque específico de la alfabetización informacional puede colaborar a reforzar la autonomía del paciente en todos estos objetivos favoreciendo el desarrollo de sus competencias en información.

1.3.3 *Intervención en salud: la medicina basada en la evidencia y el modelo PICO*

En la investigación en salud es fundamental que los diagnósticos y las terapias se evalúen por sus resultados efectivos y se comparan de la forma más objetiva posible para determinar con precisión con qué sujetos y en qué condiciones resultan efectivas y hasta qué punto. En la práctica médica esta necesidad se ha explicitado en el movimiento conocido como Medicina basada en la evidencia (*evidence-based medicine*), que requiere que la experiencia clínica se complemente con la mejor evidencia científica disponible fruto de revisiones sistemáticas de la literatura (Sackett et al., 1996).

Dentro de la propia metodología de la revisión sistemática, el modelo PICO (Population-Intervention-Comparison-Outcome) (Richardson, 1995) ha resultado especialmente útil para guiar y sintetizar mnemotécnicamente el proceso de comparación entre las intervenciones. Constituye un modelo, además, que ha sido explorado y aplicado con éxito en el campo de la alfabetización informacional, especialmente a partir de las experiencias de alfabetización informacional con estudiantes de ciencias de la salud (Goldstein, 2008; Arguelles, 2011; Wadson, 2019). Ofrece un enfoque claro para evaluar el impacto de proyectos como éste, según se puede apreciar en la Tabla I.

Pico	Proyecto
Patient	Problema
Intervention	Intervención
Comparison	¿Hay metodologías alternativas? ¿Con qué efectos diferenciales?
Outcome	¿Hay mejora? ¿En qué dimensiones? ¿Con qué grado?

Tabla I. El modelo PICO y una posible generalización a intervenciones de biblioterapia

Otro concepto y disciplina clave en el campo de las ciencias de la salud es el de educación para la salud (World Health Organization, 2012), una rama de la medicina preventiva dentro del paradigma de la promoción de la salud que se apoya en teorías bien establecidas como el aprendizaje social o la teoría constructivista y modelos específicos como el modelo de creencias de salud, que predice una mejor adherencia a los tratamientos —y por tanto una mejor prospectiva— en los pacientes que desarrollan creencias claras y sólidas sobre el diagnóstico, tratamiento y prospectiva de sus enfermedades (por ejemplo, Soto et al., 1997).

1.3.4 Biblioterapia e infoterapia

En este contexto los bibliotecarios y profesionales de la información pueden apoyar como expertos en el manejo de la información el trabajo de los profesionales de la salud tanto en la labor de revisión sistemática (investigación bibliográfica exhaustiva), como en la provisión de materiales útiles para la educación para la salud de los pacientes, en un sentido amplio.

Efectivamente, la utilización de libros como apoyo al proceso de recuperación y mantenimiento de la salud tiene una larga tradición en el campo de la biblioterapia, ya sea como terapia de apoyo al tratamiento principal o como práctica terapéutica aislada, como ocurre con la autoayuda (con sus connotaciones positivas y negativas). Existen revisiones sistemáticas sobre su efectividad terapéutica, como la de Fanner y Urquhart (2008).

En la práctica y en la actualidad no sólo se utilizan materiales librarios y escritos, sino también otros documentos y fuentes de información no librarios, como vídeos, música, juegos, etc., y puede ser más adecuado y comprensivo hablar de infoterapia, aunque biblioterapia es un término que tiene más tradición y agrupa una comunidad de práctica importante. El uso de algunos formatos y códigos específicos constituyen disciplinas en sí mismas, como es notablemente el caso de la musicoterapia (American Music Therapy Association (s.f.).

1.3.5 *La alfabetización informacional*

La actividad realizada por los profesionales de la información, y en particular los bibliotecarios, para transferir competencias de información a los usuarios se ha conocido con diversos nombres a lo largo de la historia de la biblioteconomía: instrucción bibliotecaria, formación de usuarios, alfabetización informacional, desarrollo de habilidades informacionales, desarrollo de competencias informacionales, etc. (Pinto et al., 2023). El enfoque y comunidad de práctica más importante en la actualidad dentro de esta gran corriente es la alfabetización informacional (*information literacy* en inglés). Debido al gran desarrollo de los medios no escritos y de la internet, la alfabetización informacional se encuentra en relación con otras alfabetizaciones (visual, digital, etc.), en un amplio contexto que se ha definido como multialfabetizaciones o incluso transalfabetización (Hodgman, 2005; Alonso Varela, 2023).

La referencia más importante de la alfabetización informacional en la actualidad es la segunda edición del estándar de la Association of College and Research Libraries (ACRL, 2015), creada en el cambio de siglo (ACRL, 2000). La edición de 2015 se caracteriza por enfatizar el desarrollo de la orientación crítica del consumidor de información y asumir paralelamente el papel del usuario también como productor de información, característico de la revolución de la Internet y en particular de las redes sociales. Se diseñó además como un marco de referencia que después se pudiera desglosar en recomendaciones más específicas por disciplinas, como efectivamente se ha hecho; de ahí su denominación: *Framework for Information Literacy for Higher Education*. Otra importante característica es su sofisticado abordaje de las tradicionales habilidades de recuperación, gestión y uso de la información, y que se aprecia en sus conceptos vertebradores, que la norma ordena en orden alfabético para reflejar su importancia equilibrada:

- Authority is constructed and contextual
- Information creation as a process
- Information has value
- Research as inquiry
- Scholarship as conversation
- Searching as strategic exploration

La alfabetización informacional tiene una larga tradición como práctica y actividad científica de investigación en diferentes áreas de la salud, bibliotecas para pacientes y la educación para la salud.

1.3.6 La radio como medio de alfabetización informacional y en salud

Desde la perspectiva de una alfabetización informacional abierta y multicanal, los canales de radio aparecen como una oportunidad para desarrollar las competencias informacionales de la población en general y de audiencias específicas a través de un nuevo medio de alcance masivo.

La radio como medio de comunicación (Sanabria, 1994) tiene características peculiares que lo hacen complementario y distintivo respecto a otros medios como la lectura, la televisión o las redes sociales. La radio se escucha y es compatible con la realización de otras actividades. Tiene vocación de proximidad, y, sin embargo, gracias a la emisión en directo en Internet y al almacenamiento y reemisión bajo demanda a través de portales específicos puede tener una audiencia global, 24 horas y 365 días al año. Al utilizar diversos lenguajes —mensaje verbal, comunicación paraverbal oral, música, sonido contextual, silencio— permite apelar de forma conjunta a diversas capacidades del oyente: su razonamiento, sus sentimientos, sus valoraciones y su actitud. Por el contrario, adolece de falta de mensajes visuales, de potenciar la emoción sobre el razonamiento, y de la fugacidad y transitoriedad de sus mensajes. Estas desventajas quedan en parte compensadas por los recursos de internet, pero requieren un uso deliberado.

Quizás estas características negativas sean las razones por la que ha sido poco utilizada en campañas de alfabetización informacional (lo que se evidencia en las escasas referencias existentes a estudios previos buscando con “information literacy” and “radio”), que requieren detalle, implementación cuidadosa y el recurso a materiales de referencia. Sin embargo, puede ser muy útil por su carácter eminentemente apelativo, conciso y directo para motivar e iniciar campañas de alfabetización informacional, que luego podrán ser desarrolladas en los canales más usuales (actividades presenciales o dirigidas, lecturas, videos formativos, gamificación...), que es la oportunidad que ha inspirado el presente trabajo de fin de grado. En el programa de radio, el bibliotecario experto en alfabetización informacional se desempeña como un bibliotecario embebido

o incrustado fuera de su biblioteca en un entorno real de desarrollo, aplicación e investigación (embedded librarian), una de las fronteras más interesantes para la profesión de la información (Kvenild y Calkins, 2011).

1.3.7 *Las píldoras formativas como método en Alfin*

Las píldoras formativas (en inglés, *formative pills*, *learning pills* o *training pills*) son una técnica didáctica (Gassler, Hug y Glahn, 2004) que consiste en presentar contenidos breves (entre dos y siete minutos) que permiten a la audiencia desarrollar conocimientos, habilidades o actitudes, y están asociados a una pregunta clara, relevante y bien identificada. Se puede utilizar como apoyo a programas de enseñanza más complejos y multimodales, y también en solitario para formar a personas con escaso tiempo a través de la presentación de contenidos breves, de alto interés y muy focalizados a la situación y problemas concretos a los que se enfrentan en el momento. Es posible distribuirlas a través de medios muy diferentes, pero se han utilizado con éxito por correo electrónico, redes sociales y también como pequeñas secciones dentro de monografías y publicaciones periódicas o incisos en vídeos, juegos o podcasts. También es posible potenciar su distribución mediante suscripciones. Es muy frecuente su presentación como multimedia, combinando diferentes lenguajes, en el contexto del denominado microlearning y en relación con el m-learning. En los contextos educativos españoles es frecuente su identificación con la formación a distancia mediante vídeos y multimedia breves (Urchaga Litago, Finez Silva y Morán Astorga, 2022).

Su aparente carácter asistemático puede ser fácilmente corregido desarrollando un cuidadoso plan formativo que cubra a través de píldoras formativas la totalidad de los contenidos que se desean presentar. En este sentido, conviene aclarar que la redundancia parcial puede ser un método muy adecuado para hacerlas más efectivas, pues en cuanto técnica pueden incidir repetidamente en aspectos más complicados o importantes (que requieren una explicación mayor o un énfasis motivador) recurriendo a recursos, ejemplos o presentaciones diferentes, de una manera semejante a lo que ocurre con las campañas publicitarias.

En principio, parecen especialmente adecuadas para un formato mediático en el que se dispone de poco tiempo, como es el caso de la radio, y más aún en un formato de tertulia en el que cada participante debe ceder la palabra con gracia a sus contertulios y

colaboradores. En el campo de la alfabetización informacional han sido estudiados, entre otros contextos, en relación con el aprendizaje móvil (Pinto, Caballero-Mariscal, Segura, 2023).

1.4 Objetivos

A partir de los resultados obtenidos en el análisis del estado de la cuestión, el objetivo principal del TFG quedó definido como fundamentar, diseñar, implementar y evaluar el uso de píldoras formativas como estrategia concreta de alfabetización informacional en un canal novedoso —la radio, y en particular un programa de variedades con música, entrevistas y conversación (tertulia radiofónica)— con personas interesadas en el trastorno obsesivo-compulsivo.

Secundariamente, ha sido una meta importante alinear el trabajo realizado con los propios objetivos del programa según han sido reflejados en la sección dedicada a explicar el contexto del trabajo.

El bibliotecario embebido o incrustado en el programa puede utilizar las píldoras formativas con enfoque fundamentalmente informativo y educativo para: crear conciencia y brindar información valiosa al público; educar sobre los síntomas, las opciones de tratamiento y los mecanismos de afrontamiento—; fomentar la comprensión y la empatía hacia las personas que enfrentan el TOC y otros desafíos de salud mental, humanizando el trastorno y contribuyendo a reducir el estigma y los prejuicios asociados con el TOC, por ejemplo, compartiendo historias personales y demostrando que es una afección común y tratable; y presentar y discutir los últimos hallazgos de investigación y avances en el campo de la salud mental para animar a los oyentes a buscar ayuda y acceder a los recursos adecuados.

1.5 Metodología

A partir del estado de la cuestión se elaboró una metodología para alfabetizar informacionalmente a personas interesadas en el trastorno obsesivo-compulsivo —pacientes, allegados, agentes y otros interesados—.

Dadas las características del canal, la intervención se realiza al servicio de los objetivos del programa, fundamentalmente formativos, de forma no intrusiva, y el

desarrollo de la competencia informacional se promueve de forma indirecta —si se quiere, inconsciente o subliminal—, repitiendo en todos los programas un esquema semejante: identificación de una necesidad (problema); propuesta de recursos de información adecuados para estimular tanto la reflexión como la motivación que sean complementarios en diferentes canales y géneros (presentaciones, poemas, novelas, audiovisuales, música...), explicando cómo se han conseguido y cómo utilizarlos de forma crítica (solución); y obtención de retroalimentación, preferentemente en el programa o en el blog (evaluación y retroalimentación). El objetivo es que el oyente, mientras va adquiriendo información, comprenda la importancia de disponer de diferentes tipos de recursos y cómo utilizarlos, gestionarlos y compartirlos, de manera que el usuario progrese hacia la autonomía en el manejo de la información.

En cuanto a los contenidos, por su variedad e interés, y por la propia complejidad diagnóstica y terapéutica del TOC, se seleccionaron los diferentes tipos de TOC para elaborar el programa de píldoras formativas. No obstante, se mantuvo una programación abierta para adaptarse a la agenda del programa, e incorporar secundariamente temas monográficos diferentes o relacionados —como la ansiedad o la depresión—.

Para asegurar que las píldoras formativas tuvieran un contenido útil, de calidad y bien presentado, se ha desarrollado una metodología compuesta de seis pasos, que se indican a continuación:

1. Identificar y priorizar las necesidades de alfabetización informacional según necesidades concretas.
2. Selección de fuentes, eligiendo las más fiables y actualizadas:
 - a. Se consultan manuales de referencia sobre psicopatologías y trastornos mentales publicados por editoriales relevantes, preferentemente el DMS-5.
 - b. Se busca información complementaria en bases de datos académicas o de investigación (PubMed, Google Scholar, Dialnet y...)
 - c. Se monitorizan las perspectivas institucionales y de política de salud a través de las sedes web de asociaciones importantes en la materia como la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) o la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- d. Se monitorizan las perspectivas de pacientes, agentes de apoyo y entorno a través de suscripciones en las redes sociales a asociaciones, organismos, contactos, influencers para poder ver vídeos, noticias y documentos que puedan informar sobre este tipo de trastorno periódicamente.
3. Preparación de la píldora (guión):
 - a. Estructura: Organizar la información de forma clara y concisa, estructurando las píldoras formativas en una presentación del subtipo de TOC, un caso prototípico (imaginado o real con los datos susceptibles de identificación personal cambiados), unas estrategias de abordaje, dos o tres recursos complementarios para fijar los conceptos apelando a las emociones y facilitar la reducción de la ansiedad y pensamientos recurrentes.
4. Preevaluación:
 - a. Pedir opinión a los profesionales del TOC y miembros expertos del programa sobre los borradores de las píldoras formativas para asegurar que la información sea lo más coherente, actualizada y precisa posible.
5. Presentación de la píldora en el programa:
 - a. Presentación de la píldora: Usar un lenguaje sencillo y que se comprenda, sin jerga técnica que no sea imprescindible, con buena entonación y vocalizando para hacer llegar el mensaje de la mejor manera posible para no aburrir a la audiencia. Tras cada mensaje clave dejar dos o tres segundos para que la audiencia del programa pueda asimilar mejor el mensaje.
 - b. Retroalimentación en el contexto del programa: Participar y colaborar en las entrevistas y tertulia del programa buscando sinergias y nuevas necesidades de información.
6. Evaluación:
 - a. Monitoreando la retroalimentación en el programa (llamadas y preguntas de oyentes, alusiones y comentarios de participantes).
 - b. Monitoreando el efecto en redes sociales.
 - c. Recibiendo retroalimentación de los expertos del programa

2. RESULTADOS

2.1 Diseño de la intervención

Respecto al diseño de la intervención se realizó la definición de la audiencia y de los beneficios esperados; un análisis DAFO prospectivo; el perfil competencial para el bibliotecario embebido y los oyentes; la identificación de los recursos necesarios; y un cuidadoso análisis de los problemas motivacionales potenciales y de las estrategias para minimizarlos, de acuerdo con el clima de aula previsto. Todos ellos se detallan a continuación.

2.1.1 Definición de la audiencia

Los destinatarios del programa y de las TOC-Píldoras son los radioyentes del programa de Radio La Granja TOC & Beats, bien si lo oyen en directo con su transistor en la 102.1FM, a través de www.radiolagranja.com o en diferido dentro de las plataformas Ivoox o Youtube. La audiencia está compuesta tanto por pacientes, como por agentes, personas del entorno de los pacientes (familiares y amigos) y personas interesadas.

2.1.2 Definición de los beneficios pretendidos

Los beneficios aportados y deseados de incluir una sección de alfabetización informacional sobre el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) en el programa de radio TOC & Beats son:

- Educación y sensibilización: Proporcionando información cierta, concisa y práctica sobre el TOC, se contribuye a una mejor comprensión de este trastorno entre nuestros oyentes, ayudando a disipar mitos y prejuicios.
- Empoderamiento de la audiencia: Las píldoras formativas facilitarán a los oyentes herramientas y estrategias concretas que podrán aplicar en su vida diaria para manejar de manera más efectiva los síntomas del TOC.
- Promoción de la salud mental: Al abordar el TOC de manera proactiva, estaremos fomentando una cultura de cuidado y apoyo a la salud mental en nuestra comunidad.

- Valor agregado al programa: La inclusión de esta sección especial posicionará nuestro programa como una fuente confiable y de referencia en temas de salud mental relacionados con el TOC.
- Mejoría en la calidad de vida: Esperamos que los consejos y estrategias brindados en la sección de alfabetización informacional contribuyan a una reducción significativa de los síntomas del TOC en los oyentes que los apliquen.
- Aumento de la adherencia al tratamiento: Al informar sobre los recursos de apoyo disponibles, esperamos que más personas con TOC se animen a buscar ayuda profesional y a seguir sus tratamientos de manera más efectiva.
- Fomento de la resiliencia y el autocuidado: Deseamos que los oyentes desarrollen habilidades y adopten estilos de vida saludables que les permitan hacer frente al TOC de manera más exitosa.
- Creación de una comunidad de apoyo: Esperamos que la sección de alfabetización informacional inspire a los oyentes a conectarse entre sí, compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo.

En resumen, los beneficios aportados y deseados de esta iniciativa se traducen en una mejor comprensión, empoderamiento y mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno obsesivo-compulsivo.

2.1.3 *Análisis DAFO*

Para maximizar los aspectos positivos de la intervención y minimizar los negativos se realizó un análisis DAFO prospectivo:

- Debilidades:
 - Escaso bagaje sobre el TOC al comenzar el proyecto.
- Fortalezas:
 - Trayectoria en el programa desde hace un año, lo que proporciona contexto y experiencia.
 - Conocimiento y confianza de mis compañeros del programa que proporcionan ayudas puntuales apostillando con comentarios y datos.
- Amenazas:
 - Desinformar.
 - Orientar mal.

- Oportunidades:

- Dar a conocer recursos que puedan ayudar en la lucha contra el TOC.
- Exponer estrategias para buscar información adecuada y así mejorar la vida de los oyentes.
- Visibilizar la profesión de bibliotecario y la función de alfabetización informacional.

2.1.4 Perfil competencial del bibliotecario incrustado

Uno de los resultados importantes de este trabajo ha sido contribuir a definir las competencias genéricas, básicas (previas) y específicas necesarias para desarrollar las píldoras formativas para una tertulia radiofónica, a partir de la experiencia realizada sobre TOC.

Competencias genéricas:

- Comunicación oral y escrita efectiva para transmitir la información de manera clara y concisa.
- Capacidad de análisis y síntesis para seleccionar los contenidos más relevantes.
- Habilidades de organización y planificación para estructurar adecuadamente las píldoras formativas.
- Competencia digital para manejar los recursos y herramientas de producción radiofónica.

Competencias básicas:

- Conocimiento del TOC: síntomas, causas, impacto en la vida de los pacientes y sus familias.
- Dominio de técnicas de alfabetización informacional para identificar, acceder, evaluar y utilizar información de manera efectiva.
- Habilidades de investigación y gestión de la información para recopilar datos confiables sobre el TOC.

Competencias específicas:

- Capacidad para adaptar el lenguaje y la presentación de la información al medio radiofónico y al público objetivo.

- Destreza en la creación de contenidos educativos y de sensibilización sobre el TOC en formato de píldoras formativas.
- Habilidad para estructurar y secuenciar las píldoras de manera que aporten conocimientos de manera progresiva y cohesiva.
- Capacidad para identificar y seleccionar los temas más relevantes y críticos relacionados con el TOC que deben abordarse.
- Competencia para interactuar y obtener retroalimentación del público durante la emisión del programa.

Creemos que estas competencias pueden permitir al profesional bibliotecario desarrollar una sección de píldoras formativas efectiva, que brinde a la audiencia información veraz, actualizada y de utilidad sobre el TOC, contribuyendo así a la alfabetización informacional de la población.

2.1.5 Perfil de competencias de los oyentes

Se abordan tan sólo las específicas, dadas las características de la intervención mediante píldoras de aprendizaje. Se han clasificado en conocimientos, habilidades y actitudes según se relaciona a continuación.

- Conocimientos: Los oyentes comprenderán los conceptos clave del TOC, incluyendo:
 - La definición y características principales del TOC.
 - Tipos de obsesiones y compulsiones más comunes etiquetadas en subtipos.
 - Las causas y factores de riesgo asociados al TOC.
 - El impacto del TOC en la calidad de vida de los pacientes y sus familias.
 - Los principales tratamientos disponibles para el TOC y sus beneficios y riesgos.
- Habilidades: Los oyentes desarrollarán habilidades para:
 - Identificar y acceder a fuentes de información confiables sobre el TOC.
 - Evaluar críticamente la información y distinguir entre datos verídicos y mitos.
 - Aplicar estrategias de autogestión y afrontamiento para lidiar con el TOC.

- Comunicar y compartir información sobre el TOC de manera clara y efectiva.
- Actitudes: Los oyentes adquirirán competencias para:
 - Brindar apoyo y comprensión a las personas con TOC y sus familias.
 - Desarrollar una actitud más empática y de apoyo hacia las personas con TOC.
 - Reconocer señales tempranas del TOC y derivar a los pacientes a los servicios adecuados.
 - Participar en actividades de sensibilización y prevención del TOC en su comunidad.

Este perfil de competencias busca informar y enseñar a la audiencia, con información relevante; promover una actitud positiva; y contribuir al desarrollo de habilidades de gestión de la información para afrontar el TOC y contribuir así a una mayor alfabetización informacional en esta área.

Se pretende específicamente que los oyentes puedan aplicar y transferir los conocimientos y habilidades adquiridos en su vida diaria, ya sea para su propio beneficio o para ayudar a familiares o amigos afectados por el TOC.

2.1.6 Identificación de recursos necesarios

Para construir y emitir las píldoras formativas se han identificado los siguientes recursos bibliográficos, multimedia, técnicos, institucionales y humanos:

Recursos bibliográficos:

- Libros y artículos científicos sobre el TOC, sus características, causas y tratamientos.
- Guías y manuales de organizaciones reconocidas en el campo de la salud mental.
- Informes y estudios de caso sobre el impacto del TOC en la vida de los pacientes y sus familias.
- Textos literarios: novelas, poemas...
- Textos de divulgación, autoayuda, biografías y ensayos.

Recursos web y multimedia:

- Páginas web de instituciones y asociaciones especializadas en TOC, con información confiable y actualizada.
- Vídeos explicativos, entrevistas y testimonios de pacientes y expertos sobre el TOC.
- Podcasts y audios que abordan diferentes aspectos del TOC de manera didáctica.
- Música de fondo adecuada, ejemplificante o motivadora.
- Filmografía.

Recursos técnicos (los usuales en estudios de grabación y producción):

- Sala acondicionada acústicamente
- Mórbiliario: mesas y sillas
- Ordenadores con software de edición y procesamiento de audio
- Mesa de mezclas y consolas
- Reproductores para vinilo, CDs y cassettes.
- Equipo de grabación y edición de audio: micrófonos, mezcladora, ordenadores, software de edición y procesamiento de audio (Butt para emitir en antena y Audacity para editar y grabar el programa), etc.
- Plataforma de alojamiento y transmisión de contenidos de audio (por ejemplo, Spotify, Apple Podcasts, etc.).
- Herramientas de diseño y producción de materiales de apoyo (imágenes, infografías, etc.).

Recursos institucionales:

- Organizaciones relevantes: asociaciones de salud mental, centros de investigación, hospitales y empresas que pueden proporcionar apoyo, difusión, expertos, permisos y autorizaciones para la difusión de los contenidos.
- Financiación o patrocinio que permita la sostenibilidad y continuidad del proyecto.

Recursos humanos:

- Psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales especializados en el tratamiento del TOC, que puedan aportar su conocimiento experto.

- Pacientes y familiares que puedan compartir sus experiencias y perspectivas sobre el TOC.
- Periodistas y locutores con habilidades de comunicación efectiva para la transmisión de las píldoras formativas.

Recursos financieros:

- Cubiertos por la Asociación TOC Zaragoza, pero que deben ser previstos en relación con los recursos anteriormente mencionados.

Estos recursos, combinados en equipo, permitirán desarrollar una sección de píldoras formativas de alta calidad, que brinde a la audiencia conocimientos confiables y herramientas para abordar el TOC de manera efectiva.

2.1.7 Clima de aula y análisis motivacional

El programa debe tener un ambiente acogedor y de confianza. El presentador y el equipo deben crear un ambiente cálido y de confianza, donde los oyentes se sientan cómodos y puedan expresar sus dudas o experiencias sin temor. Es importante transmitir empatía, comprensión y apoyo hacia las personas afectadas por el TOC y sus familias.

En definitiva, el clima del "aula" radiofónica debe ser acogedor, educativo, sensibilizador, interactivo y diverso, con el fin de brindar a los oyentes una experiencia de aprendizaje significativa y orientada a la alfabetización informacional sobre el TOC. Sin embargo, la orientación al oyente resultará ineficaz si no se acompaña de contenidos precisos, actualizados y efectivos.

Finalmente, la orientación educativa no debe limitarse a los aspectos informativos, sino que debe fomentar el desarrollo de habilidades de alfabetización informacional, esto es, la capacidad de identificar, acceder, evaluar, utilizar y compartir información de manera efectiva.

Los oyentes que padecen TOC o tienen familiares afectados están en general muy motivados por la necesidad de obtener información confiable y orientación para manejar mejor su situación. Ciertamente, satisfacer esta necesidad de conocimiento y apoyo es una fuente poderosa de motivación.

Sin embargo, se han identificado algunos problemas de motivación potenciales, así como diversas estrategias para minimizarlos:

- Falta de relevancia percibida: Si los oyentes no sienten que los temas abordados son relevantes para sus propias experiencias o las de sus seres queridos, pueden perder el interés. Es importante asegurarse de que los contenidos se adapten a las necesidades y preocupaciones reales de la audiencia.
- Dificultad en la comprensión: Si la información se presenta de manera demasiado técnica o compleja, los oyentes pueden sentirse abrumados y desmotivados. Es crucial utilizar un lenguaje claro, sencillo y accesible para facilitar la comprensión.
- Sensación de abrumamiento o sobrecarga: La gran cantidad de información sobre el TOC puede causar que algunos oyentes se sientan abrumados y decidan no prestar atención. Es necesario dosificar y estructurar los contenidos de manera gradual y manejable.
- Escepticismo o falta de confianza: Algunos oyentes pueden tener escepticismo o desconfianza hacia la información proporcionada, especialmente si proviene de fuentes que no perciben como confiables. Es importante establecer la credibilidad de las fuentes y generar confianza en el equipo.
- Percepción de inutilidad o impotencia: Si los oyentes sienten que la información o las estrategias presentadas no son útiles o no pueden aplicarlas en su situación particular, pueden perder la motivación. Se debe enfatizar la aplicabilidad práctica de los contenidos y brindar ejemplos concretos de cómo pueden ser implementados.
- Fatiga o agotamiento: Especialmente para aquellos oyentes que viven con TOC o tienen familiares afectados, la exposición constante a información sobre el trastorno puede provocar fatiga o agotamiento. Es importante incorporar pausas, alternancia de temas y actividades de autocuidado para prevenir la desmotivación.

Para abordar estos posibles problemas de motivación, será crucial mantener una estrecha comunicación con la audiencia, adaptar los contenidos a sus necesidades y expectativas, y fomentar un ambiente acogedor y de apoyo mutuo.

Recíprocamente, para lograr que los oyentes se sientan empoderados, inspirados y comprometidos a lo largo de la sección de píldoras formativas, y, en definitiva, alcancen una situación motivacional óptima, se han identificado como útiles las siguientes estrategias:

- Enfoque en la relevancia y utilidad:
 - Asegurarse de que los temas abordados se alineen directamente con las necesidades e inquietudes de los oyentes, ya sea como pacientes con TOC o como familiares.
 - Destacar de manera clara y concreta cómo la información y las herramientas proporcionadas pueden mejorar su calidad de vida y ayudarlos a manejar mejor el trastorno.
- Lenguaje claro y accesible:
 - Utilizar un lenguaje sencillo, sin jerga técnica, que facilite la comprensión de los conceptos relacionados con el TOC.
 - Explicar los temas de manera didáctica, con ejemplos concretos y analogías que permitan a los oyentes asimilar la información fácilmente.
- Enfoque práctico y de empoderamiento:
 - Brindar estrategias y técnicas de autogestión que los oyentes puedan aplicar de manera inmediata en su vida diaria.
 - Destacar los logros y avances de otros pacientes y familiares para inspirar a la audiencia a tomar un papel activo en su proceso de recuperación.
- Interactividad y retroalimentación:
 - Fomentar la participación activa de los oyentes mediante llamadas en directo, envío de mensajes o encuestas.
 - Responder de manera oportuna y empática a las inquietudes y experiencias compartidas por la audiencia, mostrando interés y preocupación genuina.
- Creación de una comunidad de apoyo:
 - Facilitar espacios de interacción y compartir entre los oyentes que viven con TOC o tienen familiares afectados.
 - Promover el sentido de pertenencia y la sensación de no estar solos en la lucha contra el trastorno.

- Variedad y dinamismo en los contenidos:
 - Alternar diferentes formatos y recursos (entrevistas, testimonios, dramatizaciones, etc.) para mantener la atención y el interés de la audiencia.
 - Incorporar segmentos o secciones de duración y ritmo variados para evitar la monotonía.

Mediante la implementación de estas estrategias, se espera lograr una situación motivacional en la que los oyentes se sientan empoderados, inspirados y comprometidos a continuar aprendiendo sobre el TOC y a aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria.

2.2 Desarrollo de la intervención

2.2.1 Presentación del programa de intervenciones

Entre los meses de febrero y julio de 2024 se realizaron intervenciones en nueve programas, que se indican en la tabla II. Cada una se dedicó a uno de los principales subtipos de TOC. En el Apéndice se detalla también el título del programa, el minutaje y los enlaces a los repositorios iVox y YouTube, donde los programas —y por tanto las píldoras— se pueden consultar íntegros.

Nº	Subtipo de TOC	Programa (nº y título)	Fecha
1	Contaminación	TOC & BEATS #42 Psicóloga Victoria Lorente y poeta Francisco Donoso	23/02/2024
2	Fobia de impulsión	TOC & BEATS #43 Agente de apoyo mutuo Merche Torres	08/03/2024
3	Orden y simetría	TOC & BEATS #44 Psicofarmacología	22/03/2024
4	Homosexualidad u orientación sexual	TOC & BEATS #45 Fernando Paz de Talk TOC	12/04/2024
5	Comprobación	TOC & BEATS #46 Investigación en el TOC	26/04/2024

6	Amores o relacional	TOC & BEATS #47 2º ANIVERSARIO parte II	03/05/2024
7	Enfermedad	TOC & BEATS #48 Superación Manuel Guridi	24/05/2024
8	Supersticioso o mágico	TOC & BEATS #49 Teléfono de la Esperanza	07/06/2024
9	Religiosidad	TOC & BEATS #51 Asociación TOC Cataluña	05/07/2024

Tabla II. Píldoras de aprendizaje emitidas

Cada píldora se titula por el subtipo de TOC que aborda. Para cada una se presentan:

- Sus metadatos básicos: título del programa al que pertenece, fecha, minutaje y el subtipo de TOC al que hace referencia como título fáctico de la intervención.
- Una breve caracterización diferencial del subtipo de TOC y sus síntomas.
- Las estrategias de abordaje.
- Los recursos documentales motivacionales e informativos, que normalmente incluyen: por un lado, un recurso musical; y, por otro, un recurso audiovisual (película, documental...) y/o uno textual (capítulo de serie o un libro).

En ocasiones, se recuerda algún subtipo de TOC anterior con el que guarda estrecha relación, y se introduce un recurso relacionado con ese subtipo ya tratado. De esta manera, se van repasando y reforzando las intervenciones anteriores.

2.2.2 Descripción de las TOC-Píldoras

TOC-Píldora 1: TOC de contaminación

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de contaminación.
- Título del programa: TOC & BEATS #42 Psicóloga Victoria Lorente y poeta Francisco Donoso 23/02/2024.
- Fecha: 23/02/2024, viernes.
- Minutaje: [1:48:00-1:54:13].

Caracterización del subtipo TOC: El trastorno obsesivo de contaminación es un subtipo del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) que se caracteriza por el intenso miedo a la contaminación por gérmenes, virus, bacterias y sustancias tóxicas.

Sinopsis: En la primera píldora formativa se explica el caso imaginario de una mujer de 28 años que padece obsesiones con los gérmenes y las bacterias. Sufre de un miedo atroz a las superficies públicas y a los objetos de la vida diaria; y esto le hace tener que utilizar guantes, lavarse las manos muchas veces y no tocar a las personas.

Estrategias de abordaje:

- Exposición gradual: Se debe exponer poco a poco a empezar a tocar los objetos de casa, los de objetos del día a día, para con el tiempo exponerse a objetos que le generen más estrés como, por ejemplo, superficies con más probabilidad de tener gérmenes. Esto le ayudará a disminuir su ansiedad y ganar tolerancia a esas superficies y objetos. El psicólogo colaborador de la asociación recomienda unas lentes especiales que hacen que la persona piense que está tocando, aunque en realidad no toque el objeto estresante.
- Reestructuración cognitiva: Puede redactar una lista ordenada de menos a más de situaciones que le provoquen ansiedad relacionada con las bacterias y gérmenes. Puede ir trabajando primero con las que le produzcan menos ansiedad e ir avanzando hacia las que sean más difíciles de abordar. Por ejemplo, puede palpar un objeto que perciba contaminado y luego pasar a otras situaciones más complicadas como un lugar más sucio, evitando realizar una compulsión.
- Otras técnicas: Redefinir las creencias que no sean racionales, evitar al máximo sus rituales, rebajar su ansiedad con el método más eficiente para él (mindfulness, relajación...).
- Para acabar, debería recibir ayuda profesional. Trabajar su caso con un psicoterapeuta —y, si lo necesitara, con un psiquiatra— hasta que pueda superar el TOC de manera autónoma.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Marconi Junior.
- Título: Weightless.

- Año: 2011.
- Sinopsis enfocada: Es una canción que ha sido reconocida como la canción más relajante del mundo por la Universidad de Pensilvania y ha sido estudiada por su capacidad de bajar la ansiedad y el estrés, lo que puede ser útil para clamar la ansiedad derivada de este subtipo de TOC.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>

Recurso audiovisual:

- Tipo: Serie.
- Título: La Huelga de basuras (capítulo 2, temporada 5).
- Serie: Monk.
- Año: 2006.
- Sinopsis enfocada: Monk narra la vida de un detective de policía que afronta un trastorno obsesivo-compulsivo y es obligado a tomarse licencia en su trabajo. En este capítulo en San Francisco se produce una huelga de basuras y esta acumulación de desechos obliga al detective Monk a aumentar sus obsesiones.

TOC-Píldora 2: fobia de impulsión

Metadatos básicos:

- Subtipo: fobia de impulsión.
- Título del programa: TOC & BEATS #43 Agente de apoyo mutuo Merche Torres 08/03/2024.
- Fecha: 08/03/2024, viernes.
- Minutaje: [2:05:30-2:13:39].

Caracterización del subtipo TOC: Las fobias de impulsión o fobias de impulso se caracterizan por un intenso miedo a hacer daño. Se relacionan con ideaciones de pérdida de control susceptibles de redundar en un daño físico o psicológico a los seres queridos o a uno mismo. Como aspecto diferencial, se debe destacar que los que padecen este trastorno no quieren que suceda lo que temen.

Sinopsis: Miguel es un hombre de 34 años que padece síntomas de fobia de impulsión. Teme perder el control de sí mismo, a volverse loco. Tiene miedo de hacer algo que

nunca llega a hacer; y evita situaciones que le generan peligro como la carretera, un precipicio, pensar que puede pegar a alguien o tirarse al vacío.

Estrategias de abordaje:

- Aceptación:
 - que Miguel sepa aceptar esos pensamientos —que no le definen— y no se juzgue;
 - que use herramientas que afronten de una manera segura esos miedos, como jugar al videojuego GTA;
 - que reciba apoyo social, que explique esos miedos y situaciones a sus amigos y familiares cercanos para que le comprendan y le den apoyo; y...
 - que reciba ayuda profesional preferentemente de un experto en TOC para que pueda afrontar con eficacia esos pensamientos intrusivos. El terapeuta probablemente le recomendará un psiquiatra para que con medicación afronte mejor esos síntomas.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: DeadMau5.
- Título: Strobe.
- Año: 2009.
- Sinopsis enfocada: Compuesta por el DJ y productor canadiense DeadMau5 (que le debe a su nombre a que un día chateando se le apagó el ordenador y al abrirlo vio un ratón muerto que había producido un cortocircuito), esta canción le puede brindar a Miguel un masaje mental tranquilo e hipnótico que le puede ayudar en su estado de ánimo de una manera positiva.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=tKi9Z-f6qX4>

Recurso bibliográfico:

- Tipo: Libro.
- Autor: Rubén Casado.

- Título: El Mapa de la ansiedad: una guía para entenderla y aprender a gestionarla.
- N° de edición: 1.
- Editorial: B.
- Lugar de edición: Barcelona.
- Año: 2023.
- ISBN: 9788466674515.
- Sinopsis enfocada: En este libro el autor ayuda a acabar con los mitos y abordar la ansiedad con seriedad y rigor.

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película.
- Título: ¿Qué pasa con Bob?
- Intérpretes: Bill Murray y Richard Dreyfuss.
- Año: 1991.
- Sinopsis enfocada: Es una película que explora la manera de que un paciente con TOC desarrolla una dependencia a un psiquiatra. Cuando el psiquiatra se va de viaje, este le persigue y genera situaciones incómodas y graciosas.

TOC-Píldora 3: TOC de orden y simetría

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de orden y simetría.
- Título del programa: TOC & BEATS #44 Psicofarmacología 22/03/2024.
- Fecha: 22/03/2024, viernes.
- Minutaje: [1:57:05-2:05:05].

Caracterización del subtipo TOC: Esta obsesión se caracteriza por comportamientos dirigidos a que los objetos y el entorno cumplan con reglas de simetría u organización definidas por la persona, para evitar que aparezca una intensa inquietud y sentimientos de angustia.

Sinopsis: Juan es un niño de 14 años que está preocupado por el orden y la simetría en su vida diaria. Cada mañana se ve obligado a alinear todos los objetos de su mesa de trabajo cerciorándose que están en ángulo recto. Si hay un objeto que no cumple esa

regla experimenta ansiedad y nerviosismo. En la escuela ha de tener todos los utensilios del pupitre dispuestos de manera simétrica. Si alguien mueve alguno, se ve obligado a dejarlo como estaba antes. Esto le hace perder mucho tiempo y le genera un fuerte estrés mental. Como consecuencia, va mal en los estudios. Al ir caminando por la calle tiene que evitar las líneas del paso de cebra pintadas de blanco. Esta creencia domina su comportamiento y le hace tener mucho malestar. Necesita realizar rituales para restablecer brevemente el orden acostumbrado.

Estrategias de abordaje:

- Que aprenda y se informe sobre el TOC, como por ejemplo, que escuche TOC & beats, que entienda que sus rituales no son deseos personales sino que se deriva de su problema mental. Esto le ayudará a que no se culpe asimismo.
- Que practique la EPR, un tipo de TCC preferiblemente con un psicoterapeuta y así pueda aprender a resistir la necesidad de ejecutar continuamente los rituales.
- Que encuentre ayuda profesional. Que vaya a un psicólogo y, si no fuera suficiente, a un psiquiatra que le ayude recetándole medicación.
- Que practique técnicas de relajación que le ayuden a disminuir su malestar mental.
- Que se premie cada vez que alcance un logro, que se dé una recompensa.
- Que tenga un estilo de vida sano: horas de dormir suficientes, ejercicio regular y alimentación sana y balanceada le ayudarán a gestionar mejor su TOC.

Recurso musical:

- Artista: Avicii.
- Título: Levels.
- Año: 2011.
- Sinopsis enfocada: Esta canción puede ser útil para deshacerse de esos pensamientos de tener un excesivo orden y simetría por su melodía de liberación de emociones. Le puede dar mayor sensación de liberación mental.
- Enlace a Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=_ovdm2yX4MA

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película.
- Título: El Aviador.
- Año: 2004.
- Sinopsis enfocada: Se muestra cómo Howard Hughes, un magnate de la aviación, experimenta obsesiones y compulsiones relacionadas con la limpieza y la higiene. Se ve obligado a repetir ciertos comportamientos, como lavarse las manos repetidamente o evitar el contacto con superficies contaminadas. Estas obsesiones y compulsiones interfieren con su vida personal y profesional, lo que afecta sus relaciones y su capacidad para manejar sus empresas.
- Nota: Este recurso que se introduce en esta píldora está conectado con el TOC de contaminación tratado en la primera píldora, con el que este subtipo de orden está también muy relacionado.

Recurso bibliográfico:

- Tipo: Libro.
- Autor: Giorgi Nardone.
- Título: Obsesiones, compulsiones, manías
- Nº de edición: 1.
- Editorial: Herder
- Lugar de edición: Barcelona.
- Año: 2015.
- ISBN: 9788425433900.
- Sinopsis enfocada: entre las páginas 53 a 56 se cita un caso de orden y simetría. El psicólogo que trata el caso utiliza las técnicas de terapia contrarritual y la técnica de aplazamiento.

TOC-Píldora 4: TOC de homosexualidad

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de homosexualidad.
- Título del programa: TOC & BEATS #45 Fernando Paz de Talk TOC
12/04/2024.
- Fecha: 12/04/2024, viernes.

- Minutaje: [1:38:14-1:55:55].

Caracterización del subtipo TOC: El TOC de orientación sexual, a veces llamado el TOC Homosexual (HOCD, por sus siglas en inglés), es un subtipo de TOC donde los pacientes constantemente cuestionan su sexualidad.

Sinópsis: Susana, una mujer heterosexual de 36 años ha tenido el TOC de homosexualidad en los últimos 5 años. Siempre ha estado con hombres y nunca ha experimentado atracción por las mujeres. Desde hace 4 o 5 años le han venido a la cabeza pensamientos intrusivos potentes sobre si podría ser lesbiana o gustarle las mujeres. Susana ha buscado desde hace mucho tiempo indicios de que le hayan gustado las mujeres en el pasado. En la actualidad, evita tener contacto con otras mujeres candidatas a sentir atracción por ellas, así como acudir a eventos públicos, gimnasios o vestuarios para no coincidir con mujeres.

Estrategias de abordaje:

- Que acuda a un psicólogo que sepa de TOC o de trastornos de ansiedad con el que trabajarán juntos con técnicas de TCC para definir sus pensamientos sobre su orientación como irracionales y que le ayude a comprender que en realidad no son sus verdaderos deseos sexuales.
- Podría exponerse cada vez más a situaciones que le desencadenan las obsesiones como, por ejemplo, hablar con más mujeres (pues las estaba evitando). También, podría probar para exponerse a ir a locales de ambiente.
- Que deje de hacer sus rituales mentales o físicos y aprenda a enfrentarse a sus miedos como son el interactuar con otras mujeres. Así, su ansiedad disminuirá y se podrá relacionar con personas de su sexo de una manera sana.

Recurso audiovisual:

- Tipo: Serie de animación.
- Título del capítulo: Homer-fobia.
- Título de la serie: Los Simpson, Temporada 8, Episodio 15.
- Año: 1997.

- Sinopsis enfocada: Homer tiene obsesiones sobre que su hijo Bart se haga gay y el padre intenta forzarlo para que realice cosas de hombres. En esta situación, el miedo no es sobre uno mismo sino sobre otra persona (su hijo).

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Petit Biscuit
- Título: Sunset Lover.
- Año: 2017.
- Sinopsis enfocada: Es una canción del género de música electrónica Dance del DJ y productor francés-marroquí Petit Biscuit, cuyo ritmo tranquilo puede ayudar en los momentos de ansiedad cuando se sufre por el TOC.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=5hALH-s6ZkA>

TOC-Píldora 5: TOC de comprobación

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de comprobación.
- Título del programa: TOC & BEATS #46 Investigación en el TOC 26/04/2024.
- Fecha: 26/04/2024, viernes.
- Minutaje:
 - [17:32-18:53] presentación y pistas para adivinar el recurso audiovisual de una película.
 - [1:53:42-2:05:53] La TOC-Píldora.

Caracterización del subtipo TOC: El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) de verificación o comprobación es un trastorno que se caracteriza por la necesidad imperiosa de verificar cosas o situaciones repetidamente.

Sinopsis: En este caso se explica el caso de Julio, un hombre de mediana edad que no puede evitar revisar el gas, el ordenador, las ventanas y la puerta de su casa cada vez que sale de su hogar. Lo tiene que hacer cuatro veces. Si no, no vale: no se siente bien. Estos pensamientos de comprobación a veces no le dejan dormir y, por eso, muchas veces se queda toda la noche haciendo revisión tras revisión. También, cuando va a leer tiene que leer tres veces cada una de las líneas del libro, cada una de las palabras de

cada línea y cada letra de cada palabra. Esto lo hace repitiéndolas continuamente. Julio también tiene que sumar todas las matrículas de los coches que ve cuando va por la calle, los números de los portales por los que pasa y también los números de teléfono de quien le llama para buscar que todos los números sumen 21 o múltiplos de 21. Para terminar, Julio no es capaz de ser eficiente en el trabajo, por lo tanto, le despiden y no puede encontrar otro; tampoco puede cuidar a su mujer, a sus hijos o amigos, ni escribir o leer debido a la exigencia de estos rituales.

Estrategias de abordaje:

- Establecer un horario para efectuar sus comprobaciones con el fin de limitar el tiempo dedicado a los rituales y tener un mayor control y tiempo para realizar las tareas que necesite realizar y le hagan sentirse bien.
- Al ser un TOC severo se recomienda, además de ir a un psicólogo con el que trabaje la exposición con prevención de respuesta (EPR) en los lugares donde están los estresores, que se cite con un psiquiatra para que le evalúe y le recete medicación si lo considera necesario.
- Que practique para evitar su ansiedad técnicas para relajarse como pueden ser mindfulness o meditación.
- Que acepte la incertidumbre de que no va a suceder nada por no encontrar números que sumen 21, evitando su acción de volver a comprobarlo.
- Que Julio se apoye en su círculo social y familia que sean de confianza.

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película (1990); miniserie (2007).
- Título: It (Eso).
- Sinopsis enfocada: Es una película de terror sobrenatural en la que el malo película funciona como lo hace el TOC. Está ambientada en el pueblo ficticio de Derry, situado en el Estado de Maine, un pueblo de Estados Unidos. El guión de la película tiene en común con el TOC que el enemigo se alimenta del miedo de los niños adoptando múltiples formas (momia, leproso, hombre lobo, araña...). La manera de derrotarlo es hacerle frente plantándole cara; pero no luchando, sino aceptando que es algo irracional.

- Notas: A modo de adivinanza en la presentación del programa se dan unas pistas para que los radioyentes o colaboradores del programas puedan averiguarlo, dando un regalo a quien lo acierte.
- Enlace a documentación sobre el recurso:
<https://nievesalvarez.es/que-tienen-en-comun-el-toc-y-el-personaje-de-la-novela-it/>

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Flume.
- Título: Helix.
- Año: 2016.
- Sinopsis enfocada: es una canción que crea un atmósfera hipnótica y relajación que puede servir para reducir y controlar la ansiedad en los pacientes que tienen TOC.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7HKVvcNOQb0>

TOC-Píldora 6: TOC de amores

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de amores.
- Título del programa: TOC & BEATS #47 2º ANIVERSARIO parte II.
- Fecha: 03/05/2024, viernes.
- Minutaje: [01:02:27-1:12:21].

Caracterización del subtipo TOC: El trastorno obsesivo-compulsivo relacional, comúnmente llamado TOC de amores, es un subtipo de TOC que se caracteriza por la intrusión de dudas constantes y obsesivas acerca de la solidez y conveniencia de la relación amorosa. Las obsesiones y compulsiones típicas del TOC se centran en la pareja.

Sinopsis: En este caso se cita a Silvia, una chica de 33 años que tiene una pareja que se llama Ramón con el que está muy a gusto. Sólo llevan de relación 3 meses juntos, pero empieza a plantearse si él es realmente bueno para ella. Cuando no aparece la ansiedad está segura que le quiere, que él la quiere a ella y que su relación está bien. El problema surge cuando le aparece la ansiedad, porque le surgen tres tipos de dudas: si Ramón la

quiere lo suficiente, si es la persona ideal para ella y si la quiere como tendría que quererla. Estas dudas actúan como si estuviera continuamente deshojando la margarita: “Me quiere, no me quiere...”. Además, también tiene dudas hacia él: “Es mi amor ideal, no es mi amor ideal...” o “Le quiero, no le quiero...”. Se trata de dudas típicas de este subtipo de TOC. Más adelante, Silvia comienza a pensar en otros hombres que conoce para compararlos con Ramón para ver si realmente le gusta y está enamorada de él. Se dedica a contar las veces que le manda mensajes a lo largo del día, que le coge de la mano cuando están juntos, etc. Debido a todas estas dudas, Ramón comienza a estar nervioso porque duda de que Silvia esté bien con él. Cuando afloran estas inseguridades, se enfrascan en discusiones que, cada vez más intensas, les llevan a la ruptura y, en definitiva, a realizar la profecía autocumplida de que la relación no es buena para ellos. Así pues, para reducir su angustia, Silvia opta por una estrategia de evitación: dejar la relación con Ramón. Metafóricamente se expresa con el dicho: “De tanto deshojar la margarita se quedó sin ella”.

Estrategias de abordaje:

- Que Silvia sepa y conozca en qué consiste el TOC de amores. Tiene que reconocer los síntomas derivados de este TOC que le ayudarán a gestionar mejor este problema.
- Que apunte por escrito todos los pensamientos y creencias irracionales. Esto le vendrá bien para identificar los pensamientos que le están generando malestar.
- Que su pensamiento esté más en el presente que en el futuro, que deje esos pensamientos obsesivos que están apoderándose de ella.
- Que hable con Ramón para explicarle el problema que tiene, así él le comprenderá mejor y se podrá poner en su lugar.
- Que practique técnicas de relajación, ypersevere en la que mejor le funcione a ella.
- Que tenga más compromiso y paciencia. Para poder solucionar el TOC requiere de tiempo y perseverancia.
- Que se haga un regalo o premio cada vez que llegue a un objetivo que tenga marcado.
- Que tenga con Ramón límites saludables, evitando la hipervigilancia y las preguntas continuas sobre si la quiere o no.

- Que no se olvide de tener hábitos sanos: dormir bien y las horas necesarias, hacer ejercicio físico, una dieta sana, que no descuide su apariencia...
- Que requiera la ayuda de un profesional de la salud mental como un psicólogo o un psiquiatra con el que trabajar estos pensamientos obsesivos.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Don Diablo
- Título: We are love.
- Año: 2020.
- Sinopsis enfocada: En este caso se recomienda esta canción que nos explica en la letra que todos debemos amor aunque no entendamos lo que sucede a nuestro alrededor, que tengamos fe y amor incondicional en nuestra pareja, confiando al cien por cien en ella si no vemos claros motivos aparentes.
- Enlace a Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=gbOdbu2_BUA

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película
- Título: Loco por ella.
- Año: 2017.
- Sinópsis enfocada: Esta película cómica y romántica se recomienda porque es la historia de un chico que conoce a una chica con un trastorno maníaco depresivo y siente un flechazo por ella esa noche. Al día siguiente va al centro de salud mental donde estaba ella ingresada y finge una enfermedad mental para que le ingresen ahí con ella. En el centro conoce muchos pacientes con enfermedades y trastornos mentales (uno de ellos con TOC), a los que al principio intentará ayudar. Más tarde, se dará cuenta que no lo consigue y que además no puede salir. Esta película ofrece una mirada sobre los desafíos que producen las relaciones sociales de pareja en la salud mental y más específicamente en el caso concreto de un paciente con TOC. De forma más general, también es interesante para reflexionar sobre el punto de vista del miembro de una pareja que no tiene ningún problema mental y se siente incapaz de ayudar al ser querido trastornado. Además, resalta la labor de los profesionales de salud mental.

- Notas: En esta píldora se efectúa a modo de adivinanza en la presentación de los contertulios la pista sobre el subtipo de TOC a tratar. Se explica que ese mes es mayo, el mes de las flores, y que la píldora va a estar relacionada con una flor con nombre científico Bellis Perennis (la Margarita). La pista en referencia a la margarita es un símil referente a deshojar la margarita.

TOC-Píldora 7: TOC de enfermedad

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de enfermedad.
- Título del programa: TOC & BEATS #48 Superación Manuel Guridi 24/05/2024.
- Fecha: 24/05/2024, viernes.
- Minutaje: [40:25-54:13].

Caracterización del subtipo TOC: Se caracteriza por el miedo obsesivo a contraer una enfermedad concreta e incluso vivir bajo la convicción de padecerla. Este subtipo debe diferenciarse de la hipocondría para aclarar y evitar posibles confusiones. En el TOC de enfermedad el pensamiento es egodistónico, o sea, la persona es consciente del carácter irracional de sus pensamientos y en el caso de la hipocondría el pensamiento es egosintónico, es decir, que la persona piensa que su enfermedad existe. Esta distinción clave se explica al principio de la píldora.

Sinopsis: En este caso se explica la historia de Pablo (Rosa Alcázar, 2012), un niño de 7 años que mantiene creencias excesivas sobre la salud de hermana Anita. El piensa que es culpable que ella haya sido hospitalizada durante una semana por una infección cuando tenía dos años. Ese pensamiento le apareció un día que se quedó a cuidado de su abuela y empezó a pensar que su hermana podría estar enferma por su culpa. Lo piensa porque una vez le quitó el juguete con el que estaba jugando, ella empezó a llorar, y esto lo relaciona con la posterior enfermedad que tuvo. Por lo tanto, cada vez que piensa en cualquier juguete de su hermana le aparece en sus pensamientos que su hermana enferma y luego se muere. Por esto, se pone a rezar al Niño Jesús de manera compulsiva porque se considera a sí mismo un niño malvado. Su abuela le anima a rezar porque piensa que así le ayudará, pero obtiene un alivio muy breve. Además, Pablo deja de ver los juguetes de su hermana, los evita a toda costa. La familia de Pablo está dividida en

dos grupos: un grupo está formado por su padre y su hermana y se denomina antagónico, ya que se comporta críticamente con él; y el otro, llamado acomodado, le ayuda en sus compulsiones y le sobreprotege.

Estrategias de abordaje:

- Que se le de educación para niños, adaptada a su edad. Pablo necesita que le expliquen cómo se comporta el TOC que está soportando de una manera sencilla. Pueden explicarle que a veces el cerebro se preocupa de una manera excesiva con las enfermedades y obliga a la persona a hacer rituales que son contraproducentes. También, puede ser importante que lea libros para niños sobre el TOC que le ayuden a entender su problema de una manera más accesible para él.
- Que reciba el apoyo de toda su familia. Es fundamental que la familia se involucre en el problema mental de Pablo para ayudarle. Por esto, evitarán criticar sus actuaciones sin reforzar sus compulsiones.
- Que reciba un premio o recompensa cada vez que consiga superar sus miedos y no realice los rituales y evitaciones. Por ejemplo, podría tener pegado al frigorífico un cuadro en el que poner pegatinas en forma de estrella que poner cada vez que consiga un logro, o que tenga acceso a sus juguetes especiales.
- Que los profesores y trabajadores de la escuela colaboren en que Pablo consiga superar el TOC.
- Que reciba la ayuda de un psicólogo infantil que pueda trabajar con él la técnica de EPR. En el caso que lo necesite, también será fundamental que vaya a un psiquiatra infantil: es importante que reciba la asistencia de un terapeuta infantil para que le dé pautas y/o le recete medicación que le ayude a superar su TOC.
- Que practique con los padres y demás familiares técnicas de relajación que le ayuden a calmarse en situaciones de ansiedad y estrés desencadenadas por los estresores de su TOC.
- Que juegue a juegos que le enseñen cómo se comporta el TOC y cómo poder enfrentarlo, como por ejemplo, juegos en la tablet o teatro de títeres.

Nota: Posteriormente en la píldora se insiste en que para solucionar el TOC de enfermedad de Pablo es fundamental usar estrategias adaptadas a la edad de Pablo, o sea, para un niño de 7 años.

Recurso audiovisual:

- Tipo: Documental.
- Título: Unstuck.
- Año: 2018.
- Sinopsis enfocada: Es un cortometraje apto para toda la familia que permite a los niños y adolescentes hablar con sinceridad sobre el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y explicar cómo aprendieron a enfrentar sus miedos y recuperar el control de sus vidas.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Ariana Grande.
- Título: Breathin'.
- Año: 2018.
- Sinopsis enfocada: Es una canción del subgénero de música electrónica Pop-House de Ariana Grande que habla sobre la ansiedad y el estrés. La compuso después del atentado de Manchester en 2007, que le generó mucha ansiedad hasta el punto que pensó que no volvería a subirse a un escenario. La letra invita a encontrar el propio ritmo de respiración y la tranquilidad en medio del caos, y lanza un potente mensaje de fortaleza interna y esperanza. Es un excelente ejemplo del potencial de la música como herramienta terapéutica.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=kN0iD0pI3o0>

TOC-Píldora 8: TOC de supersticioso mágico

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de supersticioso mágico.
- Título del programa: TOC & BEATS #49 Teléfono de la Esperanza 7/06/2024.
- Fecha: 7/06/2024, viernes.
- Minutaje: [1:39:49-2:01:05].

Caracterización del subtipo TOC: El TOC mágico o de superstición es un subtipo de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) en el que la persona tiene la necesidad de hacer o de evitar un comportamiento o conducta para así esquivar una consecuencia negativa.

Sinopsis: En este caso, Juan es un hombre de 31 años que es contador de la luz. Desde que era adolescente ha tenido que contar y contar números, lo que le ha producido mucho malestar en su vida diaria. Se dedica muchas veces al día a contar las palabras y letras de los textos que lee, los pasos al caminar, sus lápices y bolígrafos... Todos esos rituales le han generado mucho sufrimiento y dificultad para concentrarse haciendo que sufra una gran ansiedad, lo que le hace estar mal en sus relaciones en casa y en el trabajo.

Estrategias de abordaje:

- Que realice técnicas de relajación, la que mejor le funcione, para poder reducir la ansiedad que siente cada vez que su cerebro le pide contar números.
- Que se lo cuente a su familia para que le entiendan y le apoyen en su lucha contra el TOC.
- Que reciba ayuda profesional: al principio con un psicólogo y, si es necesario, con un psiquiatra.
- Que mantenga una rutina diaria confeccionando una lista de tareas que le hacen sentir bien para mantener el tiempo ocupado en ellas reduciendo así el que tendría para realizar los rituales.

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película.
- Título: El número 23
- Responsables: Dirigida por Joe Schumacher y protagonizada por Jim Carrey.
- Fecha: 2007.
- Sinopsis enfocada: Trata sobre un hombre que se obsesiona con un libro que compra en una librería al descubrir que su historia está relacionada con su vida. Es muy interesante para conocer e ilustrar cómo funcionan las obsesiones relacionadas con los números.

Recurso bibliográfico:

- Tipo: Libro.
- Autor: Gustavo Faust Boronat.
- Título: Las 100 preguntas más frecuentes de TOC.

- Nº de edición: 1.
- Editorial: EDIMSA.
- Lugar de edición: Barcelona.
- Año: 1998.
- ISBN: 8477141614.
- Sinopsis enfocada: Es un libro que responde a las 100 preguntas más frecuentes que realizan sobre el TOC.
- Notas: Se lee (la dice un miembro del programa al azar) la pregunta número 8 del libro que está relacionada con los subtipos de TOC. En esta pregunta se hace mención al trastorno compulsivo de acumulación y se debate sobre lo qué es con el director del Teléfono de la Esperanza.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Astral.
- Título: trastorno obsesivo-compulsivo.
- Año: 2021.
- Sinopsis enfocada: Es una canción versada sobre el TOC compuesta por un músico peruano que produce canciones de rap con letras reflexionando sobre temas mentales. En este caso sobre las ideas que le generan el TOC en el artista y sus claves para abordarlo.
- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=T4gAj02kVfU>

TOC-Píldora 9: TOC de religiosidad

Metadatos básicos:

- Subtipo: TOC de religiosidad.
- Título del programa: TOC & BEATS #51 Asociación TOC Cataluña 05/07/2024.
- Fecha: 05/07/2024, viernes.
- Minutaje: [1:28:39-1:46:15].

Caracterización del subtipo TOC: Es un trastorno que se caracteriza por un miedo a blasfemar o a pecar, que interfiere en la vida cotidiana, causa malestar emocional a la persona y produce una gran ansiedad. Sus causas pueden ser multifactoriales: genéticas,

biológicas o ambientales —como la falta de estructura familiar, una educación muy religiosa o experiencias traumáticas y abusivas—. Se diferencia de la fe más saludable por su efecto en la vida cotidiana.

Sinopsis: En este caso se explica el problema de Dolores, una mujer de 42 años que ha desarrollado creencias irrationales sobre los temas religiosos desde hace cinco o seis años que le han producido una fuerte preocupación por no cometer pecados y la salvación de su alma. Su ritual consiste en rezar oraciones de una manera perfecta, sin errores. Si cree que no lo hace bien, le genera fuerte ansiedad que le conduce a evitar ir a la iglesia o celebraciones religiosas. Eso aumenta su zozobra, porque piensa que al morir no se salvará y que recibirá el castigo de Dios.

Estrategias de abordaje:

- Que reciba el apoyo de una figura religiosa, un líder de su iglesia, que le dé confianza y apoye a Dolores para hacerle entender que su problema no es realista y que Dios no le va a castigar por rezar mal. El tratamiento tiene que respetar las creencias religiosas de Dolores y trabajar con un terapeuta que sepa de su religión.
- Que ponga en práctica la EPR cometiendo errores al rezar, mientras aguanta sin realizar sus rituales y evitaciones.
- Que un psicólogo le haga identificar esas creencias y que se las cuestione para cambiarlas por otras más reales.
- Sería interesante que las dos figuras de apoyo —la religiosa, como un sacerdote, y el psicólogo— se complementen hablando entre ellos para planificar una línea estratégica para actuar con Dolores.

Recurso musical:

- Tipo: Canción.
- Artista: Cindy Lauper.
- Título: Girls Just Want to Have Fun.
- Año: 1983.
- Sinopsis enfocada: Sacada de un artículo de la web Sport.es “Canciones que hacen más felices a las personas” es la única de las 10 canciones que es de música electrónica, synthpop o pop con sintetizadores. Todas las canciones

tienen un tempo de 150 pulsaciones en tercera clave musical mayor, que nos hacen estar más animados y con más alegría.

- Enlace a Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PIb6AZdTr-A>
- Enlace a documentación sobre el recurso:
<https://www.fundacionaque.org/wiki/las-10-canciones-que-te-haran-mas-feliz/>

Recurso audiovisual:

- Tipo: Película.
- Título: Maze.
- Fecha: 2000.
- Sinópsis enfocada: Es una película romántica estadounidense protagonizada por Rob Morrow, un escultor y pintor de Nueva York con TOC y con síndrome de Tourette; y se centra en cómo estos trastornos afectan a sus relaciones personales y su proceso creativo.

3. CONCLUSIONES

En esta investigación se ha mostrado como un bibliotecario-documentalista embebido puede colaborar con eficacia en un programa de radio dirigido a los pacientes de TOC y a su entorno de apoyo, así como a todas las personas interesadas en el tema.

Partiendo de un cuidadoso análisis de las necesidades de información de sus usuarios en colaboración con los especialistas de los problemas de salud y de las metodologías y estrategias para abordarlos (dominio de intervención), así como de los especialistas en comunicación radiofónica (medio), el bibliotecario embebido se puede integrar con efectividad —eficacia (colaborando en los fines) y eficiencia (con ahorro de tiempo y otros recursos)— en equipos de comunicación interdisciplinares que utilizan diferentes canales para promocionar la salud mediante técnicas de educación para la salud. Para ello, aporta el fundamento de su especialidad: su conocimiento de las fuentes de información (oferta), su orientación al usuario que puede beneficiarse de ellas (demanda), y su papel de mediador gracias a las metodologías y técnicas informativo-documentales (López Yepes, 2015), especialmente en el contexto de las actuales ecologías informacionales (García Marco, 2015).

El conocimiento y utilización de las fuentes de información se plantea con una perspectiva amplia y multimedia —incluso transmedia por las continuas referencias entre diferentes medios (canciones, películas, documentales, libros...)—, como no puede ser de otra manera en un medio como la radio. Las fuentes de información se conceptualizan como recursos para la salud, de acuerdo con los abordajes contemporáneos de la promoción de la salud, desde la perspectiva médica, y, desde otro punto de vista, a la tradición de disciplinas como la biblioterapia o la musicoterapia, que, de una manera transversal, integran un campo cada vez más identificado con el nombre de infoterapia.

La metodología de las píldoras de aprendizaje planteadas para el caso del TOC ha resultado eficaz: se han abordado sistemáticamente los principales subtipos de TOC, que se conceptualizan como problemas de información derivados de un problema de salud; los subtipos se ilustran tanto conceptualmente como por la vía de ejemplo (presentación de un caso prototípico) —dando cuenta así tanto de su intensión como de su extensión—; se presentan las estrategias psicológicas de abordaje recomendando el recurso a los profesionales (psicólogos y psiquiatras); y se proporcionan recursos de información que permiten abordarlos desde un punto de vista más imaginativo y emocional. Repitiendo el modelo y presentándolo de forma variada, se ha pretendido también comunicar a los usuarios el propio modelo informativo-documental para que puedan usarlo en su beneficio y en el de sus seres queridos de forma autónoma en el futuro.

La metodología propuesta ha sido muy eficaz para transmitir información sobre el TOC, para valorizar los diferentes tipos de información en el apoyo a los pacientes TOC, y para comunicar a los oyentes el proceso general de resolución de necesidades de información complejas. Sin embargo, ha tenido menos incidencia la transmisión de conocimientos y habilidades informacionales específicas, y no se han podido obtener suficientes datos para la evaluación de los resultados e impacto del programa en el tiempo previsto.

Por ello, en proyectos e investigaciones futuras sobre el tema se recomienda perfeccionar el modelo para abordar tres fases distintivas, de forma que se alcancen mejor los objetivos de adquisición de competencias informacionales. Durante la primera fase, se presentarían píldoras formativas con diferentes recursos en diferentes programas

para que los usuarios entiendan su utilidad, como ya se ha realizado. En la segunda fase, se irían introduciendo trucos de búsqueda, gestión y difusión de la información para que los usuarios se animen a buscar, conservar y difundir sus propios recursos. Finalmente, se debería introducir una fase de evaluación de los resultados de la intervención en los usuarios, los agentes y respecto a los objetivos planteados.

Por último, un aspecto fundamental de la investigación ha sido identificar con la mayor precisión posible el perfil de competencias informacionales tanto del documentalista embebido como de los oyentes de forma que en el futuro sea posible desarrollar con más efectividad las estrategias propuestas y otras que se puedan identificar, y se pueda seguir colaborando desde el campo de la ciencia de la información a la noble causa de la promoción de la salud, especialmente en el campo de la salud mental. También interesa seguir trabajando en este aspecto en el futuro.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACRL (2000). *Information literacy standards for higher education*. Chicago: Association of College and Research Libraries.
<https://alair.ala.org/server/api/core/bitstreams/ce62c38e-971a-4a98-a424-7c0d1fe94d34/content>
- ACRL (2015). *Framework for information literacy for higher education*. Chicago: Association of College and Research Libraries.
<http://www.ala.org/acrl/standards/ilframework>
- Alonso Varela, L. (2023). “Information literacy: a proposal for an approach from multiliteracy”. *Informatio*, 28(2), 5-35.
- American Music Therapy Association (s.f.). *About Music Therapy & AMTA*.
<https://www.musictherapy.org/about/>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*. New Delhi, India: CBS Publishers & Distributors.
- Arguelles, Carlos (2011). “Evidence-Based practice mentors: Taking information literacy to the units in a teaching hospital”. *Journal of Hospital Librarianship*, 11 (1), 8-22. doi: 10.1080/15323269.2011.537989
- Asociación TOC Zaragoza (s. f.). TOC Zaragoza. Zaragoza: Asociación TOC Zaragoza.
<https://toczaragoza.com>

Asociación TOC Zaragoza (2023). *Memoria de actividades*. Zaragoza: Asociación TOC Zaragoza.

Fanner, D.; Urquhart, C. (2008). "Bibliotherapy for mental health service users Part 1: a systematic review". *Health Information & Libraries Journal*, 25 (4): 237–252. doi:10.1111/j.1471-1842.2008.00821.x. PMID 19076670.

García Marco, Francisco Javier (2015). "Apropiación y uso de la información y del conocimiento en el contexto de las ecologías informacionales". En: González de Gómez, María Nélida; Rabello, Rodrigo (org.). *Informação: agentes e intermediação*. Brasília: IBICT, p. 313-353. ISBN 978-85-7013-107-2. <http://livroaberto.ibict.br/handle/123456789/1068>

Gassler, Gerhard; Hug, Theo; Glahn, Christian (2004). "Integrated Micro Learning: An outline of the basic method and first results". En: Auer, Michael E. & Auer, Ursula (eds.). *International Conference on Interactive Computer Aided Learning, ICL 2004, Sept. 29 – Oct. 1, 2004, Villach, Austria*. https://www.researchgate.net/publication/228416134_Integrated_Micro_Learning-An_outline_of_the_basic_method_and_first_results

Goldstein, Brian A. (2008). "Integration of evidence-based practice into the university clinic". *Topics in Language Disorders*, 28 (3), 200–211. <https://doi.org/10.1097/01.TLD.0000333596.07598.f1>

Hodgman, C. (2005). "Multiliteracies: Another dimension of information literacy". *Scan: The Journal for Educators*, 24(4), 20-25.

Kvenild, C.; Calkins, K. (eds.) (2011). *Embedded librarians : moving beyond one-shot instruction*. Association of College and Research Libraries.

López Yépes, José (2015). La ciencia de la información documental: el documento, la disciplina y el profesional en la era digital. México, D. F.: Minos Tercer Milenio.

Pinto, M., Caballero-Mariscal, D., García-Marco, F.-J., & Gómez-Camarero, C. (2023). "A strategic approach to information literacy: data literacy. A systematic review". *Profesional de la información*, 32(6), 1-23. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.nov.09>

Pinto, M.; Caballero-Mariscal, D.; Segura, A. (2023). "Discovering the synergies among information literacy and mobile learning in higher education". *Ibersid*, 17 (2), 73-85.

- Richardson, W. S. (1995). "The well-built clinical question: a key to evidence based-decisions". *ACP Journal Club*, 123, 3 (3), A12–A13. <https://doi.org/10.7326/ACPJC-1995-123-3-A12>
- Rosa Alcázar, Ana Isabel (2012). *El trastorno obsesivo-compulsivo en la infancia : una guía de desarrollo en la familia*. Madrid : Pirámide.
- Sackett, D. L.; Rosenberg, W. M.; Gray, J. A.; Haynes, R. B.; Richardson, W. S. (1996). "Evidence based medicine: what it is and what it isn't". *BMJ*, 312 (7023), 71–72. <https://doi.org/10.1136/bmj.312.7023.71>
- Sanabria Martín, Francisco (1994). *Información audiovisual: Teoría y técnica de la información radiofónica y televisiva*. Barcelona: Bosch.
- Schwartz, Jeffrey M.; Beyette Beverly (1997). *Brain Lock: Free Yourself from Obsessive-Compulsive Behavior*. Nueva York: Harper Perennial.
- Soto Mas, F.; Lacoste Marín, J. A.; Papenfuss, R. L.; Gutiérrez León. A. (1997). El modelo de creencias de salud. Un enfoque teórico para la prevención del sida. *Revista Española de Salud Pública*, 71 (4), 335-341. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000400002&lng=es
- Subdirección General de Información Sanitaria (2021). *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria*. Madrid: Ministerio de Sanidad. BDCAP Series 2. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
- Urchaga Litago, J. D.; Finez Silva, M. J.; Morán Astorga, M. C. (2022). “Innovación educativa: revisión de experiencias con píldoras educativas o formativas”. *Revista INFAD de Psicología = International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 109–116. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2327>
- Wadson, Kelley (2019). “Collaborative and interactive teaching approaches have a positive impact on information literacy instruction supporting evidence based practice in work placements”. *Evidence Based Library and Information Practice*, 14 (1), 62–64. <https://doi.org/10.18438/eblip29530>
- World Health Organization (2012). *Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies: a foundation document to guide capacity*

El uso de píldoras formativas como estrategia de alfabetización informacional con personas interesadas en el trastorno obsesivo-compulsivo en una tertulia radiofónica / Sergio González Iglesias

development of health educators. Cairo: World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean.

https://applications.emro.who.int/dsaf/EMRPUB_2012_EN_1362.pdf

APÉNDICE: RELACIÓN DE LOS PROGRAMAS EMITIDOS CON PÍLDORAS FORMATIVAS Y ENLACES A LOS REPOSITORIOS

Nº	Subtipo de TOC	Programa (nº y título)	Fecha	Minutaje	Enlace iVoox	Enlace YouTube
1	Contaminación	TOC & BEATS #42 Psicóloga Victoria Lorente y poeta Francisco Donoso	23/02/2024	[1:48:00-1:54:13]	https://www.ivoox.com/toc-beats-42-psicologa-victoria-lorente-y-audios-mp3_rf_125164809_1.html	https://youtu.be/vNwF8AoUPQg?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=6449
2	Fobia de impulsión	TOC & BEATS #43 Agente de apoyo mutuo Merche Torres	08/03/2024	[2:05:30-2:13:39]	https://www.ivoox.com/toc-beats-43-agente-apoyo-mutuo-audios-mp3_rf_125626177_1.html	https://youtu.be/GxSqlHJ99aA?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=7484
3	Orden y simetría	TOC & BEATS #44 Psicofarmacología	22/03/2024	[1:57:05-2:05:05]	https://www.ivoox.com/toc-beats-44-psicofarmacologia-22-03-2024-audios-mp3_rf_126624522_1.html	https://youtu.be/3ooLYErq-8o?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=7007
4	Homosexualidad u orientación sexual	TOC & BEATS #45 Fernando Paz de Talk TOC	12/04/2024	[1:38:14-1:55:55]	https://www.ivoox.com/toc-beats-45-fernando-paz-talk-audios-mp3_rf_127532769_1.html	https://youtu.be/5Vt7vrK_4io?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=5888

5	Comprobación	TOC & BEATS #46 Investigación en el TOC	26/04/2024	[17:32-18:53] [1:53:42-2:05:53]	https://www.ivoox.com/toc-beats-46-investigacion-toc-audios-mp3_rf_128356255_1.html	No está disponible.
6	Amores o relacional	TOC & BEATS #47 2º ANIVERSARIO parte II	03/05/2024	[01:02:27-1:12:21]	https://www.ivoox.com/toc-beats-47-2-aniversario-par-te-ii-audios-mp3_rf_128433554_1.html	https://youtu.be/nogzqLYZZTY?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=3733
7	Enfermedad	TOC & BEATS #48 Superación Manuel Guridi	24/05/2024	[40:25-54:13]	https://www.ivoox.com/toc-beats-48-superacion-manuel-guridi-24-05-2024-audios-mp3_rf_129603729_1.html	https://youtu.be/8o-xjApld80?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=2425
8	Supersticioso o mágico	TOC & BEATS #49 Teléfono de la Esperanza	07/06/2024	[1:39:49-2:01:05]	https://www.ivoox.com/toc-beats-49-telefono-esperanza-audios-mp3_rf_130263192_1.html	https://youtu.be/V17fqzYI6eE?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=5992
9	Religiosidad	TOC & BEATS #51 Asociación TOC Cataluña	05/07/2024	[1:28:39-1:46:15]	https://www.ivoox.com/toc-beats-51-asociacion-toc-caataluna-05-07-2024-audios-mp3_rf_131359300_1.html	https://youtu.be/v35slH0AHMQ?list=PL0aKEPWZjOZw3SWwao2guD_ZweyCxs6CX&t=5287