



**MAYEMBER** es un movimiento que surge para visibilizar lo difícil que, a veces, resulta vivir con una enfermedad mental a causa de los prejuicios y estigmas que muchos diagnósticos despiertan en la población y que se alimentan del miedo y de la desinformación.

La OMS dice que una de cada cuatro personas vamos a tener una dolencia de tipo mental, así que urge lograr una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste ni avergüence tener un trastorno o una enfermedad mental o ser neurodivergente. Vivir con una enfermedad mental puede ser difícil por la propia enfermedad. Pero, si además tenemos que esconderla, disimularla, dejar de hacer cosas por ella, evitar personas, renunciar a proyectos o, incluso, no querer saber nada ni de medicación ni de ir al psiquiatra o al psicólogo por el miedo a ser "descubierto", la enfermedad mental puede llegar a ser letal.

Respecto a la idea, somos deudores de MOVEMBER: Movimiento formado por Médicos que, en noviembre, se dejan crecer el bigote para, tras ser preguntados, hablar del cáncer de próstata. En MAYEMBER, en vez de bigote, llevamos un adorno en el pelo o en la solapa de **color naranja** (color que representa la Salud Mental en Aragón) y hablamos de **Salud Mental**.

Escogimos mayo por ser el mes en el que se celebra el Día del Orgullo Loco, reivindicación iniciada en 1993 en Toronto (Canadá) por personas que habían residido en un centro psiquiátrico para protestar contra los prejuicios que se encontraban en la calle, en su vecindario. Ahora este acto se celebra en todo el mundo con el objetivo de desestigmatizar, desprejuiciar la enfermedad mental, reivindicar la inclusión social, la igualdad de derechos y un trato digno.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene un trastorno o una enfermedad mental o que se es neurodivergente.

Ni miedo ni vergüenza. ¿Te unes?

#### ORGANIZAN:



María José Ochoa  
Psicología

#### COLABORAN:



### PROGRAMA COMPLETO DE ACTOS del 30 de abril al 31 de MAYO (todos gratuitos y hasta completar aforo)

**Domingo, 30 de abril (12h): Acto de apertura de MAYEMBER.**

Lugar: Parque Grande (puente cantautores o entrada principal).

**Martes, 2 (18:30h): Charla: "Putá Loca. Mi experiencia como paciente en una UTP".**

Por Cristinica. En FNAC (Plaza España).

**Jueves, 4 (18h): Charla: "Lo que dices y haces afecta a los demás".**

Por PICA (Asoc. De Protección a la infancia contra el abuso). Lugar: FNAC (Plaza España).

**Martes, 9 (18:30h): Charla: "Iniciativas en torno a la salud mental".** Lugar: FNAC (Plaza España).

Por Pilar Bellé, periodista y presentadora del programa "Mañana será otro día".

**Miércoles, 10 (19h): Charla: "La muerte en nuestra sociedad y la salud mental".**

Por Mar López (FVBM, Fundación Vivir un Buen Morir). Lugar: FNAC (Plaza España).

**Miércoles, 10:** Charla: "Familia y Salud Mental". Por Paso a Paso. Lugar: Univ. San Jorge.

**Jueves, 11 (19h): Charla: "El arte de bien vivir".** Por José M. Contel (psicólogo colaborador de AFDA, Asoc. de Trastornos Depresivos de Aragón). Lugar: FNAC (Plaza España).

**Sábado, 13 (todo el día): Talleres de Salud Mental.** Lugar: Fundación Joaquín Roncal.

De 10 a 11:30: Taller "Depresión. Mitos y realidades". Por María Dubón, poetisa.

De 12 a 13:30h: Taller de Rui katsu (=quedada para llorar, sin más).

Musicoterapeutas: Víctor Luqui y Beatriz Vallejo.

De 17 a 18:30h: Taller inspirado en Kintsugi. Importante: traer un bol o plato roto, o similar.

De 19 a 20:30: Taller de Gestión emocional. Importante: traer aislante o esterilla.

**Jueves, 18 (19h): Charla: "Miradas: personas trans, salud mental y sociedad".**

Por Víctor Luqui, psicólogo de Grana psicología & musicoterapia. Lugar: FNAC (Plaza España).

**Viernes, 19 (19h): Charla: "Mi experiencia como familiar de una persona con TCA".**

Por Asociación TCA-Aragón. Lugar: FNAC (Plaza España).

**Sábado, 20 (9:30 a 20:30h): Jornada de Salud Mental.** Lugar: Fundación Joaquín Roncal.

Abre la jornada: Dra. Isabel Irigoyen. Ponentes: Pepe Fernández (Radio Topo y Asociación Mochila Solidaria), Sofia Moreira, Francisco Lave, Helena González Asenjo, representantes de las asociaciones PICA y ESTELAR. Cortometrajistas: Araceli Ruiz Molina, Sara Aísa, Serena Petit y Natalie Gimeno. Y alguna sorpresa más.

Programa detallado en el código QR o en <http://mariajoseochoacepero.com/mayember/>

**Lunes, 22 (19h): Charla: "Suicidio y Sociedad".** Por Jesús Padilla de LIANA. En FNAC (Plaza España).

**Miércoles, 24 (18h): Charla: "Expectativas, carencias y supervivencia".** Lugar: FNAC (Plaza España).

Por Javier Pérez García del programa Con la casa en la mochila (Radio Topo)

**Miércoles, 24 (19h): Charla: "El TOC. Aceptación y Resiliencia".** Lugar: Fundación Joaquín Roncal.

Por Damián Alcolea, actor de la serie El Internado.

**Jueves, 25 (18:30h): Charla: "Salud Mental y Educación Social. Lugar: FNAC-Plaza España**

¿Cómo sensibilizar en edades tempranas?" Por Diego Royo, vicepresidente del Colegio de Educadoras y Educadores Sociales de Aragón.

**Jueves, 25 (19h): Charla-testimonio de la Asociación Somos Más.** Lugar: Fundación Joaquín Roncal.

**Viernes, 26 (19h): Charla: "Travesía transpirenaica 42tipsxTOC".** Lugar: Fundación Joaquín Roncal.

Por Menchu Casamayor y Carlos Ferraz (Asociación TOC-Zaragoza).

**Sábado, 27 (18:00h): Concierto de música de Ester Vallejo y Beatriz Vallejo.**

Lugar: Escuela de Violeros, c/Cantín y Gamboa 17. Entrada libre con invitación, que se entregará allí a partir de las 17:30h (máx. dos invitaciones x persona).

**Domingo, 28 (12h): Preclausura de Mayember:** Mesa informativa y Paseo consciente por el Jardín Botánico. Lugar: Parque Grande (Puente cantautores o puerta principal).

**Lunes, 29 (18h): Proyección de cortos de cine sobre Salud mental + tertulia.**

Por OTRAS MIRADAS. Lugar: FNAC (Plaza España).

**Miércoles, 31 (18h): Charla: "Adversidad Temprana y Salud Mental".**

Por M<sup>a</sup> José Elvira y Pilar Gascón (PETALES España). En FNAC (Plaza España)

Aquí encontrará todos los actos que hemos preparado. Hay charlas, talleres, proyecciones de cortos e incluso un concierto. Todos son gratuitos gracias a los ponentes, artistas, asociaciones, facilitadores de espacios... que colaboran de manera altruista para lograr una sociedad más sana emocional y mentalmente, y también más respetuosa.





Mayo es el mes en el que se celebra el Día del orgullo loco y nos gusta su mensaje: la desestigmatización y des-prejuiciación de las enfermedades mentales.

Vivir con una enfermedad mental puede ser difícil por la enfermedad en sí. Pero, si a eso además le añadimos el tener que esconderla, disimularla, dejar de hacer cosas, evitar personas, renunciar a proyectos o, incluso, no querer saber nada ni de medicación ni de ir a psiquiatras o psicólogos por el miedo a ser "descubierto", la enfermedad mental puede pasar a ser letal.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene un trastorno o una enfermedad mental o que se es neurodivergente. Y esto es lo que contaremos cuando nos pregunten por qué llevamos ese mechón de pelo naranja o ese hilo naranja ensortijado en una trenza o cualquier otro adorno naranja en el pelo. ¿Y por qué naranja? Por ser el color que representa la salud mental en Aragón.

Ni miedo ni vergüenza. ¿Te unes?



Durante el mes de mayo hemos preparado una variedad de actos, todos gratuitos, para hablar de Salud Mental.

En concreto, en la FUNDACIÓN JOAQUÍN RONCAL (c/ San Braulio, 5-7) realizaremos tres charlas (días 24, 25 y 26), una Jornada de talleres pro Salud Mental (día 13) y una Jornada con ponencias y testimonios (día 20).

## SÁBADO, 13 DE MAYO: JORNADA DE TALLERES PRO SALUD MENTAL

(como todas las actividades de Mayember: entrada libre hasta completar aforo)

### 10 a 11.30h: DEPRESIÓN. MITOS Y REALIDADES

Acompaña: María Dubón (poetisa)

Por favor, ven con un boli y cuaderno

### 12 a 13.30h: RUI KATSU (o quedada para llorar, sin más)

Musicoterapeutas: Víctor Luqui y Beatriz Vallejo.

Acompaña: Ma José Ochoa Cepero (psicóloga)

### 17 a 18.30h: KINTSUGI (inspirado en)

Acompaña: Ma José Ochoa Cepero (psicóloga)

Por favor, ven con un bol, un plato (o similar) roto o para romper

### 19 a 20.30h: GESTIÓN EMOCIONAL

Acompaña: Ma José Ochoa Cepero (psicóloga)

Por favor, ven con una esterilla, aislante o similar (por si acaso)

## MIÉRCOLES, 24 DE MAYO

### 19.00h: Charla "EL TOC. ACEPTACIÓN Y RESILIENCIA"

Por Damián Alcolea, actor de la serie El internado

## JUEVES, 25 DE MAYO

### 19.00h: Charla-testimonio de la Asociación Somos Más

Por supervivientes de Violencia de Género

## VIERNES, 26 DE MAYO

### 19.00h: Charla "Travesía transpirenaica 42 tipsxTOC"

Por Menchu Casamayor y Carlos Ferraz (Asociación TOC-Zaragoza)

ORGANIZAN:



María José Ochoa  
Psicología

COLABORAN:



somoms



fundación  
CAJA INMACULADA





## SÁBADO, 20 DE MAYO JORNADA DE PONENCIAS

En Fundación Joaquín Roncal (c/ San Braulio, 5-7)

### A las 9.30 h: INAUGURACIÓN DE LA JORNADA

Dra. Isabel Irigoyen, psiquiatra del H. Clínico de Zaragoza y Coordinadora del Plan General de Prevención del Suicidio en Aragón

### PRIMERA MESA (de 10.00 a 12.00h)

10.00h: "Testimonio Personal" de Pepe Fernández, Asociación Mochila Solidaria

10.45h: "En los márgenes" por Sofía Moreira Conde

### SEGUNDA MESA (de 12.00 a 13.30h)

12.00h: "Luz y color en UCIS infantiles" por Asociación ESTELAR

12.45h: Proyección del cortometraje *Un minuto lo puede cambiar todo* de Araceli Ruiz Molina. Asociación PASO A PASO

13.10 h: "¿Qué sabes del suicidio?" Trabajo realizado por alumnos de Periodismo (Universidad de Zaragoza)

### TERCERA MESA (de 17.00 a 19.00h)

17.00h: "Los hijos pródigos" por Helena González Asenjo (enfermera de salud mental en el Centro de Salud Actur Sur)

17.45h: "Entre rejas por el juego" por Francisco Lave

### CUARTA MESA (de 19.00 a 20.30h)

19.00h: "Maltrato por sobreprotección" por Fernando Sánchez y Fernando Arroba (psicólogo), Asociación PICA Aragón

19.45h: Testimonio de intervención en suicidio en curso

20.15h: Proyección del cortometraje "00:24" de Sara Aísa, Serena Petit y Natalie Gimeno

### 20.30h: CLAUSURA DE LA JORNADA



ORGANIZAN:



María José Ochoa  
Psicología

COLABORAN:



fundación  
CAJA INMACULADA



**Martes, 2 (18:30h)**

Charla: "Puta Loca. Mi experiencia como paciente en una UTP"  
Por Cristina

**Jueves, 4 (18h)**

Charla: "Lo que dices y haces afecta a los demás"  
Por PICA Aragón (Asoc. De Protección a la infancia contra el abuso)

**Martes, 9 (18:30h)**

Charla: "Iniciativas en torno a la salud mental"  
Por Pilar Bellé, periodista y presentadora del programa "Mañana será otro día"

**Miércoles, 10 (19h)**

Charla: "La muerte en nuestra sociedad y la salud mental"  
Por Mar López (FVBM, Fundación Vivir un Buen Morir)

**Jueves, 11 (19h)**

Charla: "El arte de bien vivir"  
Por José M. Contel (psicólogo colaborador de AFDA, Asoc. de Trastornos Depresivos de Aragón)

**Lunes, 22 (19h)**

Charla: "Suicidio y Sociedad"  
Por Jesús Padilla de LIANA

**Miércoles, 24 (18h)**

Charla: "Expectativas, carencias y supervivencia"  
Por Javier Pérez García del programa Con la casa en la mochila (Radio Topo)

**Jueves, 18 (19h):**

Charla: "Miradas: personas trans, salud mental y sociedad"  
Por Víctor Luqui, psicólogo de Grana psicología & musicoterapia

**Viernes, 19 (19h)**

Charla: "Mi experiencia como familiar de una persona con TCA"  
Por Asociación TCA-Aragón

**Jueves, 25 (18:30h)**

Charla: "Salud Mental y Educación Social. Lugar: FNAC-Plaza España  
¿Cómo sensibilizar en edades tempranas?" Por Diego Royo, Colegio de Educadoras y Educadores Sociales de Aragón

**Lunes, 29 (18h)**

Proyección de cortos de cine sobre Salud mental + tertulia  
Por OTRAS MIRADAS

**Miércoles, 31 (18h)**

Charla: "Adversidad Temprana y Salud Mental"  
Por M<sup>a</sup> José Elvira y Pilar Gascón (PETALES España)

**ORGANIZAN:**



María José Ochoa  
Psicología

**COLABORAN:**

