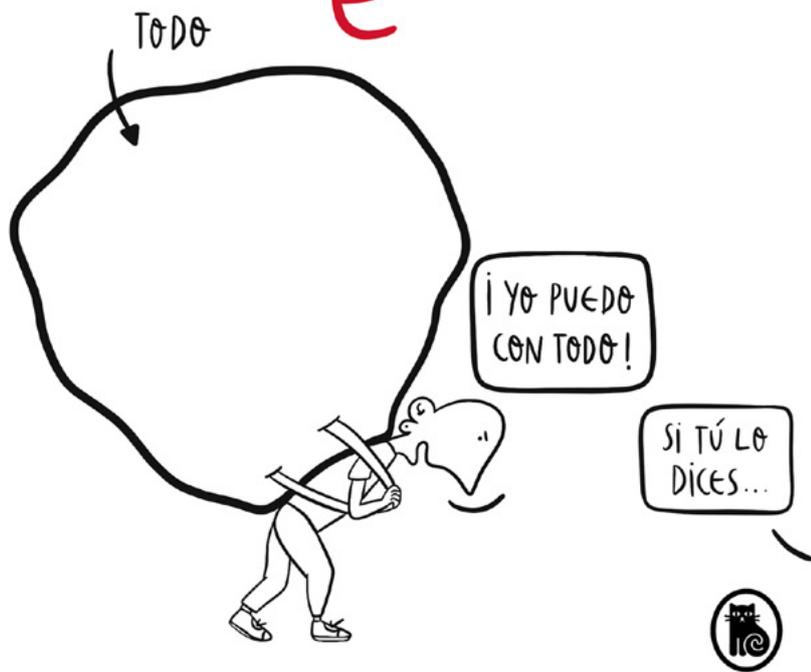


- OCCIMORONS -
ESAS COSAS QUE
NOS ~~PASAN~~
E





Introducción para el docente

La lectura puede ser una experiencia personal memorable y puede erigirse como punto de partida para desplegar habilidades, fomentar la creatividad, conectar varias disciplinas y generar nuevos aprendizajes. Esta guía didáctica creativa ofrece la oportunidad de vivir la lectura de un modo inmersivo para que los estudiantes la conviertan en una herramienta transversal, aprendan, piensen sobre lo que aprenden, vinculen lo aprendido con otras cuestiones del entorno y lo trasladen a un nuevo lenguaje explorando la creatividad.

Esta guía está pensada para llevarla a cabo en el aula con adolescentes. **Se trata de un material de prevención y promoción de la salud mental; no de intervención.** Al final de las páginas, en caso de necesidad, se han incluido servicios de atención y asistencia psicológica.

Se divide en tres bloques temáticos, que son las fases para alcanzar una buena salud mental y que están basados en la estructura de la novela gráfica *Esas cosas que nos pesan* de Occimorons, el álter ego del psicólogo y creador Pablo R. Coca.

En la primera parte, se explora **la importancia de reconocer las emociones**. La segunda parte insiste en **la importancia de no invalidarlas**. Y finalmente el recorrido concluye con **la importancia del autocuidado, de cuidar a los demás y de pedir ayuda** cuando haga falta.

Las actividades que se plantean son variadas y tienen como objetivo común **desarrollar el autoconocimiento de los estudiantes, fomentar la reflexión e incidir en la autoestima y cohesión del grupo**. Los tres bloques temáticos incluyen:

 Ejercicios de creación individual

 Temas de debate para el aula

 Dinámicas de grupo

Cristian Olivé

Cristian Olivé es filólogo y profesor de Lengua y literatura en secundaria. Es autor de los libros Profes rebeldes: El reto de educar a partir de la realidad de los jóvenes y Una educación rebelde: El poder de transformar la sociedad. Escribe artículos sobre innovación educativa y realiza formaciones sobre metodologías activas en el aprendizaje. Entiende la lectura como herramienta transversal para generar vivencias y potenciar la creatividad.

Esta guía didáctica ha sido realizada por Cristian Olivé y validada por Pablo Rodríguez Coca (Occimorons), autor del libro y psicólogo sanitario.



Introducción para el alumno

Biografía del autor

● **Pablo Rodríguez Coca (@occimorons)** es Psicólogo Sanitario e historietista. En 2020 nace su proyecto **@occimorons** en redes sociales, donde a través de viñetas e historietas reflexiona y visibiliza la importancia de la salud mental. Los personajes protagonistas, Occi y Morons empiezan a coger cada vez más popularidad en las redes hasta que en noviembre de 2021 publica su primer libro: *Esas cosas que nos pesan* un libro para normalizar que está bien pedir ayuda. En marzo de 2023, publicó su segundo libro: *Durante la Tormenta: un libro sobre acompañar(nos)* que hace protagonistas a las personas que acompañan en la salud mental. Desde 2016 colabora en la **Asociación Síndrome 22q11.2** llevando a cabo diferentes proyectos de inclusión social educativa a través del arte. También realiza programas de acompañamiento tanto a hermanos de personas con 22q11.2 como a sus familias.



A su vez, realiza **charlas de concienciación en institutos, empresas y demás entidades** con el objetivo de prevenir problemas de salud mental que se puedan desarrollar. Además, lleva a cabo el proyecto «Arte y salud mental» en el que a través de su exposición itinerante sobre sus viñetas, visita centros educativos para hablar de salud mental. En marzo del 2022 dio su primera charla Ted Talk sobre salud mental bajo el título «¿A quién le importa la salud mental?» disponible en Youtube.

● Actualmente cuenta con una comunidad de más de 160.000 personas en Instagram donde semanalmente publica historietas sobre salud mental con mensajes que llevan a la reflexión como forma de promover el cambio social.

Ten en cuenta que esta guía, como el libro, es un recurso de prevención y promoción de la salud mental; no de intervención.

PRIMERA FASE

La importancia de reconocer las emociones



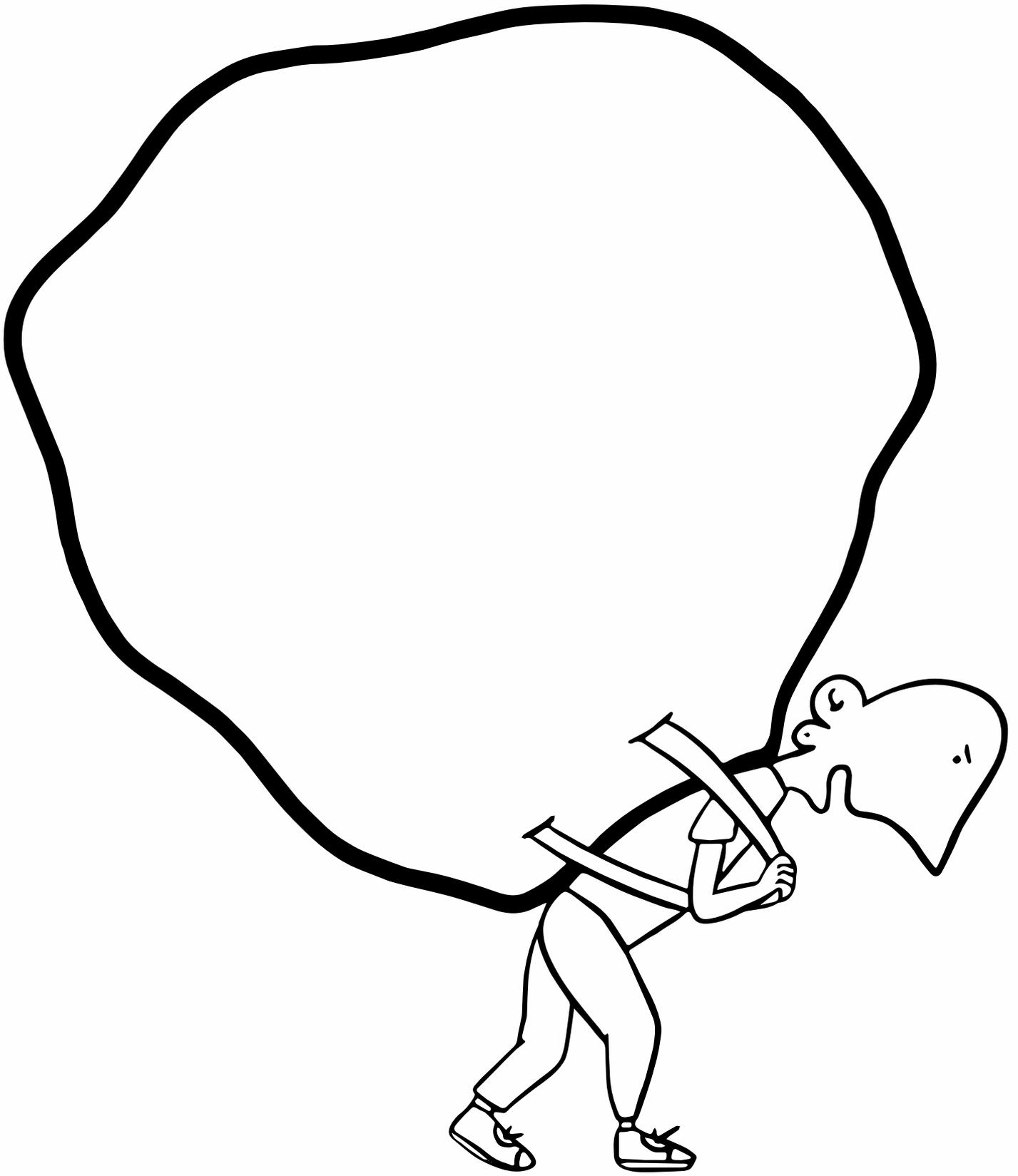
1 La novela gráfica se titula *Esas cosas que nos pesan*. Se hace un juego con las palabras *pesan* y *pasan*. Esta doble lectura, de hecho, se llama **paronomasia**, porque una sola letra puede cambiar radicalmente el significado del texto. **Comentad en clase qué os sugiere el título y qué pretende transmitir la imagen de la cubierta.**



2 A menudo tenemos quebraderos de cabeza tanto en lo académico, personal, familiar, social como en lo físico, entre otros... **¿Qué os preocupa en vuestro día a día? ¿Os atrevéis a llenar la mochila del «Todo» de la página siguiente con esas cosas que os pesan?**



3 **Podéis componer un mural en clase con todas vuestras mochilas.** Así podréis leer, de forma anónima, qué les inquieta a los demás compañeros.





¿Qué es la salud mental para vosotros? **Plantead una lluvia de ideas y poneos de acuerdo con la definición final más apropiada.**



¿Creéis que la sociedad y los gobiernos le dan el valor que merece a la salud mental? **Comentad la siguiente viñeta a partir de las siguientes etiquetas: estigma de los problemas de salud mental, los prejuicios de ir al psicólogo, el derecho de recibir terapia y el privilegio, el suicidio.***



Echa un vistazo a los recursos gratuitos para la atención a la salud mental que se encuentran al final de esta guía.

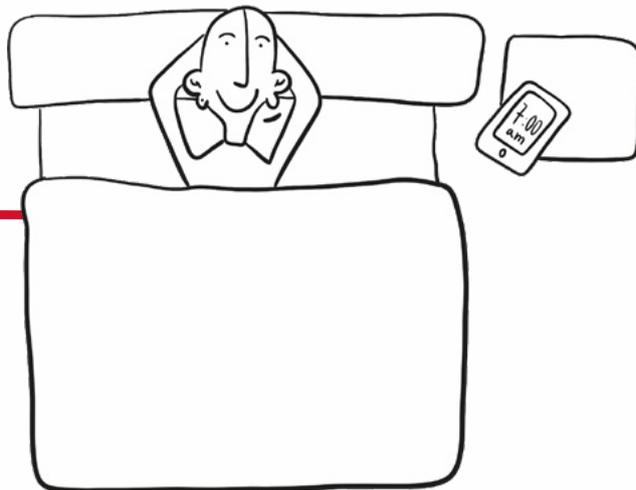




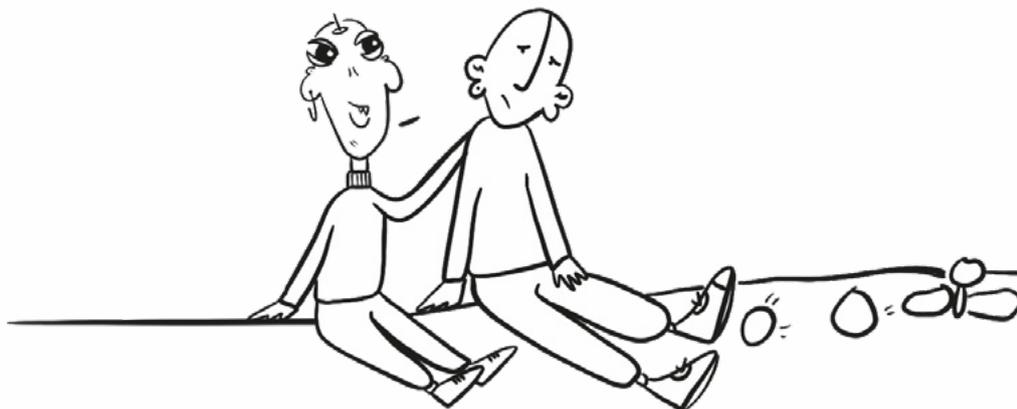
Según la OMS, la salud mental es «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

De hecho, si hacemos una búsqueda rápida en Google, nos aparecen estos factores que favorecen la salud mental:

¿Podéis comentar un poco a qué se refiere cada punto?

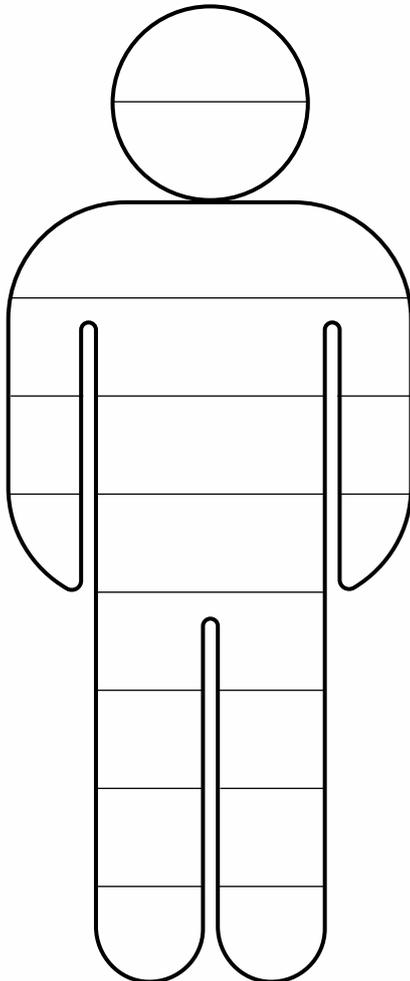


1. Hacer ejercicio físico
2. Dormir bien
3. Comer de forma saludable
4. Saber organizar el tiempo
5. Tener personas que te quieran a tu lado
6. Relajarse
7. Marcarse objetivos o metas
8. Usar las nuevas tecnologías correctamente
9. Mantenerse activo mentalmente
10. Solicitar ayuda cuando sea necesario





En vuestro caso, ¿qué factores necesitáis para lograr el bienestar? **Completad la siguiente figura. Coloread cada área según el grado de satisfacción. A más color y más rellena esté, mayor satisfacción.**



1. Ejercicio físico
2. Dormir bien
3. Comer sano
4. Organizar el tiempo
5. Gente alrededor
6. Relajarse
7. Marcarse objetivos
8. Buen uso de las tecnologías
9. Mente activa
10. Pedir ayuda



¿Echáis en falta algún factor que sea importante para vosotros y que os ayude a mantener una buena salud mental?



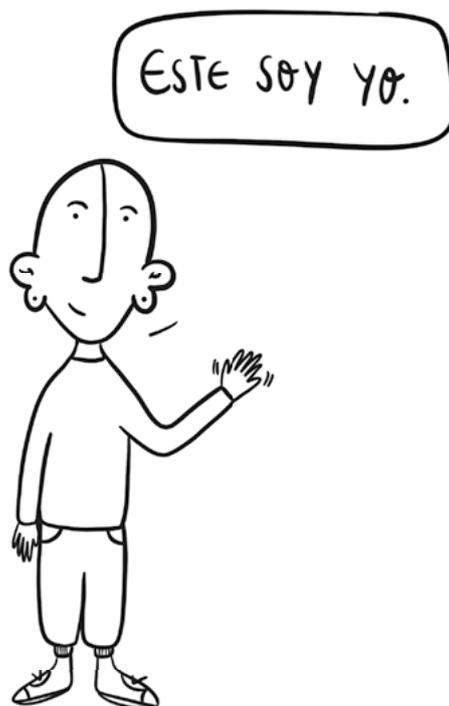








El protagonista de la novela se llama Occi y siempre pospone su salud mental. No se deja ayudar y cree que absolutamente todo depende de él. De hecho, hará todo lo posible por camuflar y minimizar su malestar. **¿Sois capaces de reconocer ejemplos en los que tape sus emociones o finja que no están ahí? ¿Os sentís identificados con la forma que tiene de camuflar el malestar? ¿Cómo lo camufláis vosotros?**



En literatura, los personajes planos suelen ser predecibles y no evolucionan a lo largo de la historia. En cambio, los personajes redondos se caracterizan por ser sorprendentes, afrontar dilemas de forma inesperada, no ser siempre coherentes y por comportarse con alguna que otra contradicción. **En cuanto a Occi, ¿diríais que se trata de un personaje plano o redondo? ¿Qué os permite pensarlo?**



Imaginaos ahora que sois un personaje literario y que vuestra personalidad se va configurando a partir de cómo os comportáis. **¿Tenéis contradicciones? ¿Resolvéis los conflictos de forma distinta? ¿Habéis actuado alguna vez de un modo poco ejemplar y luego os habéis arrepentido? ¿Cómo os definiríais en pocas líneas?**



Occi y Morons son personajes que tienen su origen en la cuenta de Instagram @occimorons, gestionada por el psicólogo y creador Pablo R. Coca. En internet, existen multitud de contenidos que exploran la reflexión y la creatividad.

Como podéis ver en el siguiente ejemplo, la cuenta @LucifeerSaam compartió un tuit sobre la necesidad del autocuidado:

Es importante también cuestionar el contenido que leemos a diario en redes sociales. **¿Qué os parece el mensaje del tuit? ¿Estáis de acuerdo? ¿Creéis que «actos de autocuidado infantiles» es la forma más acertada de referirse a lo que dice?**



Por otra parte, la ilustradora Rocío Diestra retuiteó el contenido anterior, pero fue más allá: lo ilustró.





¿Os atrevéis a probarlo ahora vosotros? Tenéis que plantear un relato breve y después darle forma visual.

Seguid los siguientes pasos:

- 1.** Escribid un tuit que cuente una acción cotidiana, como si se tratara de un microrrelato. Podéis recurrir a pensamientos del día a día, a sensaciones que tengáis o a vivencias recurrentes que os ayuden a crecer mentalmente o que os impidan lograr bienestar.
- 2.** El texto debe contener un máximo de 280 caracteres, como en el código de Twitter.
- 3.** Aseguraos de que el tuit se puede dividir en cuatro partes narrativas (planteamiento, desarrollo y desenlace).
- 4.** Realizad un esbozo de cómo serán las ilustraciones. Transformad el texto en cuatro o cinco viñetas. Podéis incluir, si lo deseáis, algún bocadillo de cómic.
- 5.** ¡No os olvidéis de cuidar la corrección ortográfica!

La importancia de no invalidar las emociones

Los pensamientos intrusivos aparecen de forma inesperada y en los momentos más inoportunos. Nos alejan de aquello que estamos haciendo y nos impiden centrarnos en lo que queremos realizar. Pueden surgir durante el día o justo cuando estamos a punto de dormir.

14



Occi cuenta con ironía que le ha aumentado la miopía porque, cuando le ocurren muchas cosas buenas, sólo es capaz de centrarse en la única mala que le pasa. **¿Qué pensamientos intrusivos suelen atormentar a Occi en la novela? ¿Cómo los afronta?**

15



¿Tenéis con frecuencia pensamientos intrusivos u obsesivos, es decir, que se repiten una y otra vez en vuestra cabeza? ¿Cómo son y sobre qué tratan? ¿Os generan malestar? ¿Qué hacéis para que os dejen en paz?

Si algún día os encontráis en una situación así, podéis seguir, entre otros, los siguientes consejos:

-  Procurar hacer deporte para despejar la mente.
-  Dedicar unos minutos a pensar en las preocupaciones y a analizarlas con detalle.
-  Evitar hablar todo el tiempo de esos pensamientos.
-  Ocupar el tiempo con tareas de ocio, como leer un libro, ver una serie o jugar a un juego.
-  Probar técnicas de relajación, como respiración profunda o meditación.
-  Intentar cambiar el punto de vista del problema y hacerse preguntas que cuestionen ese pensamiento.
-  Si los pensamientos persisten, pedir ayuda a amigos, a un docente con el que hayáis conectado, a un orientador, a la familia o a un profesional de la salud mental. No siempre tenemos que saber qué hacer con esos pensamientos que nos están produciendo tanto malestar.



El *outfit* favorito de Occi para salir a la calle es el escudo de emociones. **Realizad un debate a partir de las siguientes cuestiones:**

- 👉 ¿Todavía usamos demasiadas corazas y armaduras para ocultar lo que sentimos?
- 👉 ¿Estamos acostumbrados a recibir gestos tiernos de nuestro entorno sin que eso implique incomodidad?
- 👉 ¿Reflejar lo que sentimos es una muestra de fortaleza o de debilidad?

ANTE LAS AMENAZAS,
ME PROTEJO.



17



Uno de los retos más complicados del día a día es tener que hacer frente a frases motivadoras e ideas tópicas y estereotipadas que, aunque pretenden una intención, consiguen justo el efecto contrario. Occhi menciona algunas de ellas.

¿Podrías analizar lo que cuentan y después comentarlas? ¿Habéis usado alguna de esas frases en una determinada situación? ¿Cómo creéis que se sintió la otra persona al escucharlas? ¿Os las han dicho alguna vez? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Conocéis otros ejemplos similares? Al fin y al cabo, no hay problema pequeño si para alguien es importante.



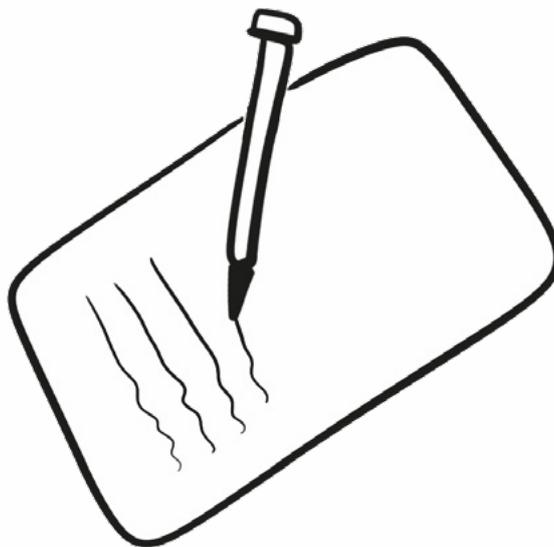


¡Actividad para toda la clase! **Ha llegado el momento de mirar a vuestro entorno y apreciar a las personas que os rodean. Con este ejercicio, lograréis un mejor clima de confianza en el aula y reforzaréis vuestra autoestima.**

Seguid los siguientes pasos:

- 1.** Todos tendréis un folio de papel en blanco pegado a la espalda con un trozo de cinta adhesiva. También podéis pasar los folios de pupitre en pupitre.
- 2.** Dispondréis de un tiempo estipulado para escribir un mensaje en clave positiva y de forma anónima a todos los compañeros de la clase. ¡No os podéis olvidar de nadie!
- 3.** Los mensajes pueden hacer referencia a habilidades de esa persona, a cualidades de su carácter, a virtudes que la definan...
- 4.** Levantaos, desplazaos por el aula y mezclaos entre todos.
- 5.** Cuando el tiempo concluya, quitaos el papel de la espalda y disfrutad de los mensajes que os han dedicado.

Quando tengáis un mal día, podéis volver a leer lo que vuestros compañeros han escrito y piensan de vosotros. Quizá hayáis descubierto cosas de vosotros que nunca habíais pensado. A todos nos cuesta hablarnos bonito pero hay que aprenderlo poquito a poco.



TERCERA FASE

La importancia de cuidar(se) y pedir ayuda

19



¿Ocurre a veces que aplazas para el día siguiente acciones cotidianas que parecen irrelevantes pero que no lo son. ¿Qué sucede con la flor que deja de regar porque no le ha dedicado el tiempo necesario? ¿Y qué pasa más adelante con esa misma flor cuando ha aprendido a cuidarla? ¿Creéis que se trata de una metáfora del autocuidado y de la atención a las personas que nos rodean?

20



¿Cómo cuidáis a las personas de vuestro entorno? ¿Estáis conformes con la atención que les dedicáis o podríais hacerlo mejor? ¿Y con la que os dan a vosotros? No os olvidéis de cuidar el jardín de vuestra vida... Quizá la siguiente viñeta os ayude a reflexionar sobre esta cuestión.

RESPONSABILIDAD

AFECTIVA es

SABER QUE LOS VÍNCULOS QUE

CONSTRUIMOS CON OTRAS

PERSONAS

IMPLICAN

CUIDADOS





Occi escribe sus pensamientos en un diario personal que luego comparte en forma de poemario a lo largo del libro.

¿Habéis intentado escribir alguna vez un diario personal? Puede ayudaros a ordenar pensamientos y sentimientos, a marcaros objetivos de vida, a valorar cómo evolucionan, a resumir vuestro día a día... **Probad de iniciar un diario e incorporad, si es necesario, dibujos cuando no podáis expresaros con palabras. ¿Os animáis a escribir la primera entrada a continuación?**



En la novela, Morons concluye que «no hay salud sin salud mental» y reivindica la necesidad de escucharnos, acompañarnos y cuidarnos. En las páginas de inicio, el autor le dedica el libro a todas aquellas personas que son importantes en su vida. De hecho, acompaña la dedicatoria con una ilustración en forma de retrato.



¿Cuál sería vuestra red de contactos? ¿A quién recurrís cuando os sentís caer? ¿Quién está ahí cuando más lo necesitáis? ¿De quién sois un apoyo fundamental?

Elaborad una ilustración con esas personas que son imprescindibles en vuestra vida y estableced las redes que os conectan. No importa cantidad sino la calidad del vínculo que tengáis con esas personas.



23



A lo largo de la novela, Occi y Morons se convierten en un apoyo fundamental el uno del otro. **¿De qué suelen hablar? ¿Qué consejos u opiniones se dan? ¿Cómo es esa amistad? ¿Con qué tres palabras podríais describirla?**



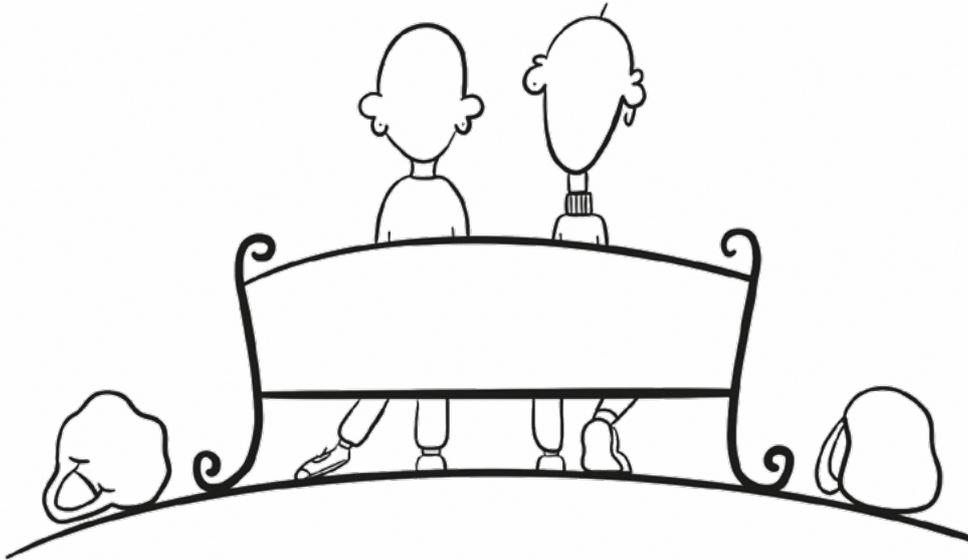




24



¿Recordáis la última vez que pedisteis ayuda? ¿Cuándo fue la conversación? ¿Cómo os sentisteis después de haberlo contado? ¿Pensáis que es difícil pedir ayuda si llega un momento en el que emocionalmente os sentís mal? ¿A qué creéis que se debe?



25



Ir al psicólogo suele tener un cierto estigma en la sociedad. Occi, al principio, llega a decir que no lo necesita, que es para personas que están muy mal y que no son capaces de resolver sus problemas.

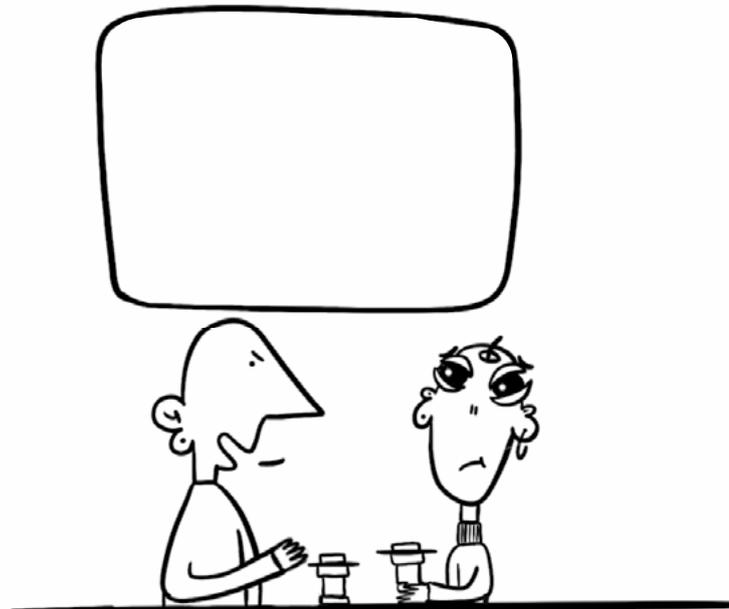
¿Qué opinión tenéis al respecto? ¿Habéis ido alguna vez a un psicólogo? ¿Cómo fue la experiencia? Si no habéis ido nunca, ¿cómo os imagináis que es ir al psicólogo?



26



Modificad, a continuación, la expresión que Occi le da a Morons a partir de vuestras reflexiones anteriores:



27



Occi pasa por un largo proceso hasta que pide ayuda profesional porque piensa que él puede con todo. **¿Pensáis que alguien que no se deja ayudar puede ser ayudado?**

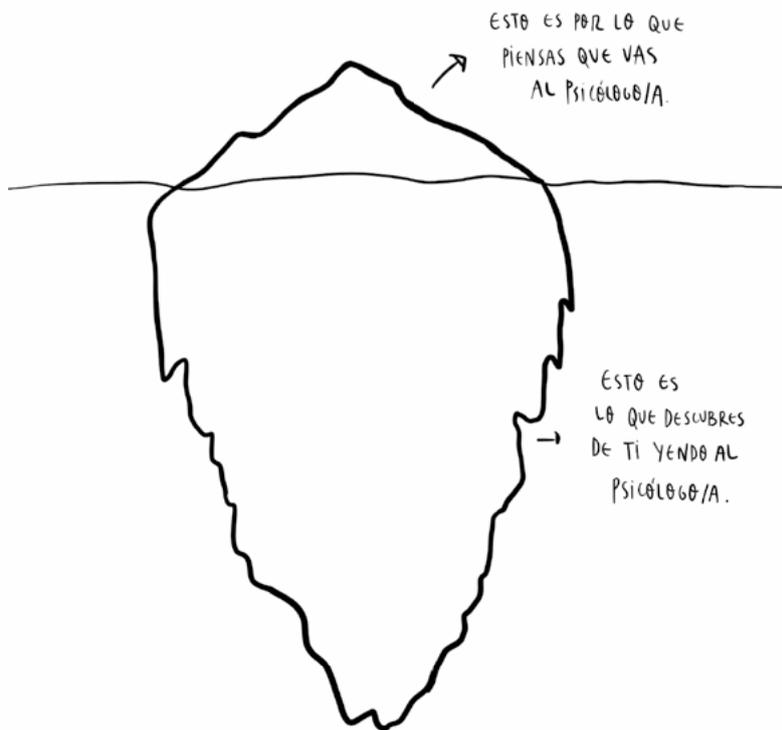
28



Recibir terapia requiere paciencia y tiempo y suele ser el camino para llegar a una buena salud mental a largo plazo. Aunque le cuesta aceptarlo al principio, Occi acaba afirmando lo siguiente.

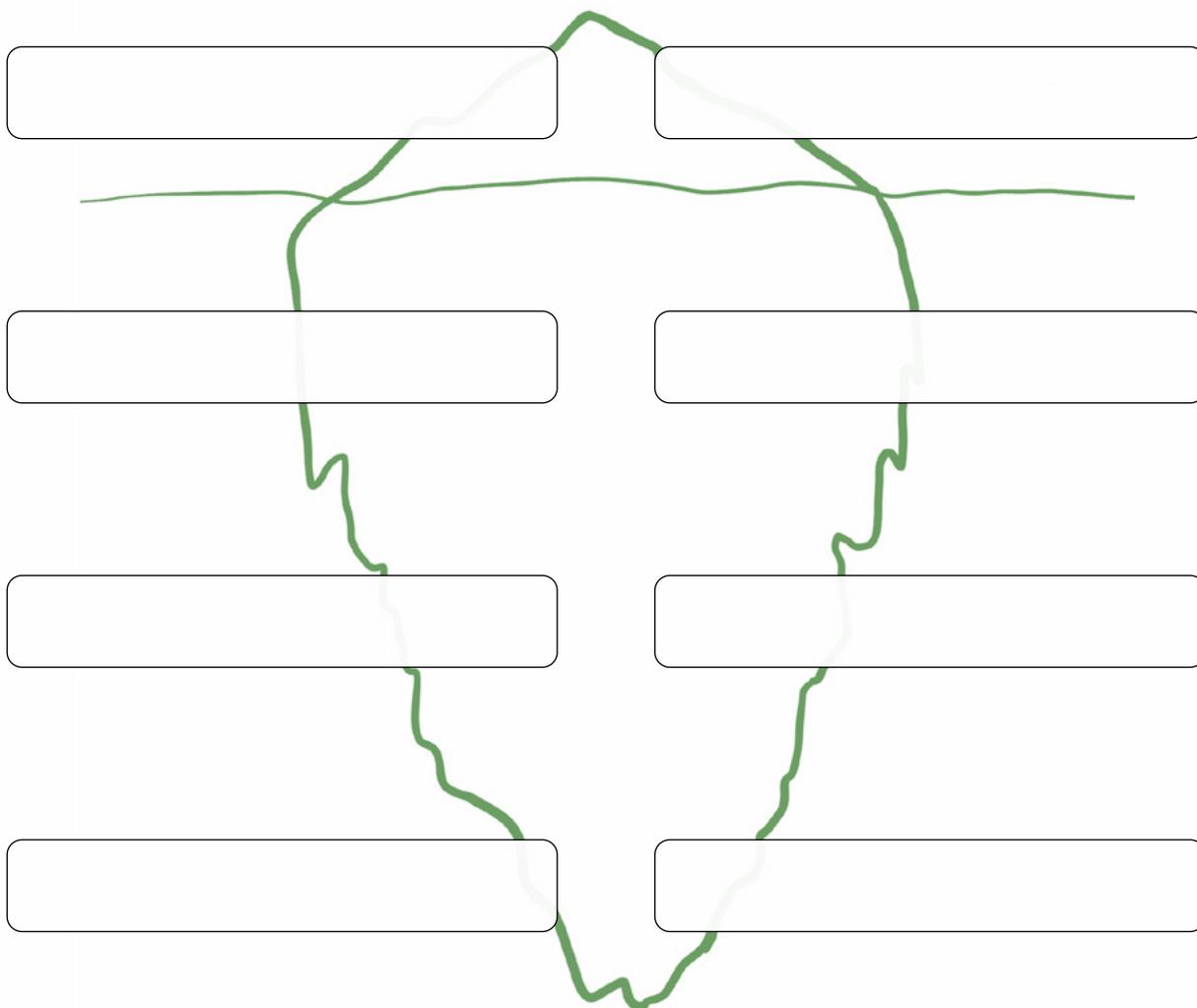
¿Qué pretende expresar?

ENTENDÍ QUE IR AL
PSICÓLOGO NO HACE
QUE DEJES DE TENER
DÍAS MALOS ,
QUE DESAPAREZCA LA ANSIEDAD
PARA SIEMPRE Y TODO SEA
MARAVILLOSO, PERO SÍ
APRENDES A ESTAR EN EL
MUNDO DE UNA FORMA DIFERENTE,
PUDIENDO DISFRUTAR UN
POQUITO MÁS DE LA VIDA
SIN BOICOTEARTE A CADA MOMENTO.



El iceberg de la siguiente imagen es

muy significativo. **¿Os atrevéis a crear vuestro propio iceberg? ¿Qué percibe la gente de vosotros y qué hay más allá? ¿Qué mostráis al resto y que os guardáis? ¿Cuánto os conocéis y qué os queda por descubrir? Una vez realizado vuestro iceberg, ¿os atrevéis a mostrárselo al resto?**

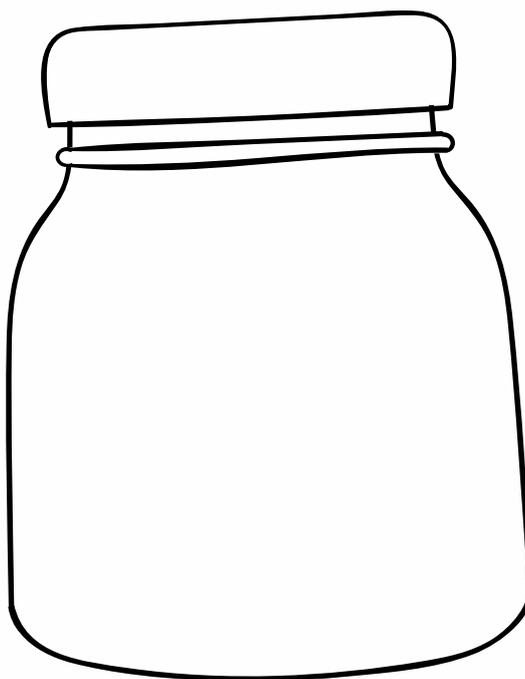




¡Actividad por parejas! **Vais a elaborar un tarro que contenga pequeñas soluciones para grandes problemas del día a día. Para ello, vais a necesitar un bote de vidrio, tarjetas de papel y bolígrafo.**

Podéis seguir las siguientes instrucciones:

- 1.** En un reverso de las tarjetas, escribid una posible preocupación. En el otro lado, imaginad una pequeña solución que sea realista. Por ejemplo: Estar nervioso / Escuchar música relajante o escribir en vuestro diario.
- 2.** Podéis acompañar los textos con ilustraciones.
- 3.** Podéis escribir también frases de libros, películas o de canciones que pensáis que os pueda ayudar leerlas en aquellos momentos que lo necesitéis.
- 4.** Introducid las tarjetas escritas en el interior del tarro.
- 5.** Una vez hayáis finalizado, moveos por la clase y compartid vuestro tarro con los demás compañeros. Aprovechad para leer las tarjetas que han escrito los demás.
- 6.** incluid las pequeñas soluciones que hayáis visto en otros trabajos y que os podrían resultar también útiles.
- 7.** Guardad el tarro que habéis elaborado para aquellos momentos en los que lo podáis necesitar.



Servicios de atención y asistencia psicológica

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

En mis zapatos: guía sobre recomendaciones para hablar sobre el suicidio

Acceso libre:

<https://laninaamarilla.com/wp-content/uploads/2022/10/En-mis-zapatos.-Guia-recomendaciones-comunicar-suicidio.pdf>

TERAPIA PSICOLÓGICA GRATUITA:

El seguro escolar permite que los estudiantes reciban terapia psicológica privada de manera gratuita. Toda la información en el blog de Occimorons:

<https://occimorons.com/blogs/saludmental/terapia-psicologica-gratuita-seguro-escolar>

ASOCIACIONES

Papageno.es

Whatsapp 633 169 129

www.papageno.es

secretario@papageno.es

La Niña Amarilla

www.laninaamarilla.com

hola@laninaamarilla.com

ACPS (Ass. Catalana per la Prevenció del Suïcidi)

934 19 19 95

www.acps.cat

Aidatu (Asociación Vasca de Suicidiología)

www.aidatu.org

Confederación Salud Mental España

915 079 248 / 672 370 187

www.consaludmental.org

informacion@consaludmental.org

Red Aipis

www.redaipis.org

info@redaipis.org

Sociedad Española de Suicidiología

91 983 43 93

www.suicidiologia.es

Fundación ANAR

900 20 20 10 (teléfono de ayuda a niños y adolescentes)

900 018 018 (teléfono contra el acoso escolar y malos tratos)

www.anar.org

TELÉFONOS DE AYUDA

Línea de atención a la conducta suicida.

Ministerio de Sanidad:

024

Teléfono de emergencias

061 / 112

Teléfono de la Esperanza

717 003 717

www.telefonodelaesperanza.org

Teléfono contra el Suicidio:

911 385 385

www.telefonocontraelsuicidio.org

Teléfono contra el Suicidio:

Ayuntamiento de Barcelona

900 925 555

**Pablo Rodríguez Coca está disponible para charlas en centros educativos.
Puedes contactar con él a través de su página web <https://occimorons.com/>.**

Deseamos que hayas disfrutado con la lectura de este maravilloso libro y las actividades creativas de esta guía. Puedes compartir con nosotros tu trabajo o enviarnos cualquier comentario que te apetezca a través del correo electrónico penguin.aula@penguinrandomhouse.com. También puedes subir las imágenes a tu Instagram, si lo tienes, y etiquetar a [@penguinaulaes](#) y [@occimorons](#) para que podamos compartir tu creación. ¡Muchas gracias!