

Todo lo que aprendí en terapia

Pablo R. Coca (@occimorons)

¡Explora tu salud mental y aprende a estar bien contigo mismo!

¡Explora tu salud mental y aprende a estar bien contigo mismo!

Después de explorar las historias, decisiones y vínculos que dan forma a nuestra identidad en *Las vidas que construimos cuando todo se derrumba*, **Pablo R. Coca** vuelve con una nueva colección de **reflexiones ilustradas sobre la salud mental y el crecimiento personal**.

A través de escenas cotidianas, metáforas visuales y las características viñetas de **@occimorons**, el autor comparte algunos de los aprendizajes más valiosos que ha encontrado en sus sesiones de terapia: cómo relacionarnos con nuestros pensamientos, cómo gestionar las emociones difíciles y cómo construir vínculos más sanos y encontrar nuestro lugar en un mundo cada vez más acelerado.

Organizado en cuatro grandes bloques temáticos —Yo, Los demás, El mundo y unas reflexiones finales a modo de síntesis—, este libro propone un recorrido íntimo y universal que parte de la casa interior de cada persona para abrirse a la conexión con los demás y a la exploración del entorno. Un mapa emocional para comprendernos mejor, cultivar el autocuidado y celebrar esas pequeñas victorias cotidianas que, aunque a menudo pasan desapercibidas, sostienen nuestro bienestar.

Fecha de publicación:
20/01/2027

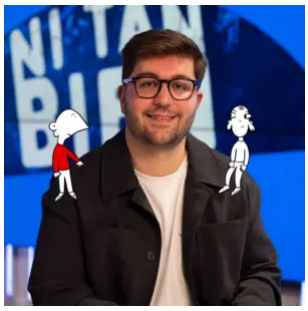
Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Pablo R. Coca (@occimorons)

Pablo Rodríguez Coca (@occimorons), es psicologo sanitario y creador del universo **@occimorons**. A traves de vinetas e historietas protagonizadas por sus dos personajes, Occi y Morons, habla de diferentes tematicas entorno a la importancia de la salud mental y del autocuidado. Especializado en familias, adolescentes y discapacidad, combina la práctica clínica con la visita a centros educativos y empresas de toda España, donde da charlas sobre promoción, prevención de la salud mental y expone sus dibujos. Ha publicado dos libros de viñetas sobre salud mental *Esas cosas que nos pesan* (Bruguera, 2021) y *Durante la tormenta* (Bruguera, 2023). Ha colaborado en diferentes medios como *20minutos* o RNE, donde divulga sobre psicología. Su anterior libro sobre salud mental fue ***Las vidas que construimos cuando todo se derrumba*** **(Lunwerg, 2025)**. En 2026 publicó ***El niño pisaflores***, un cuento para acompañar los enfados, su primer libro dedicado al público infantil.