KAMI VALLÉS

También soy yo



FEAFES Salud Mental
Almendralejo y Comarca
Tierra de Barros

FEAFES Salud Mental
Almendralejo y Comarca
Tierra de Barros

Ilustración: KAMI VALLÉS (@Kamiarty_)

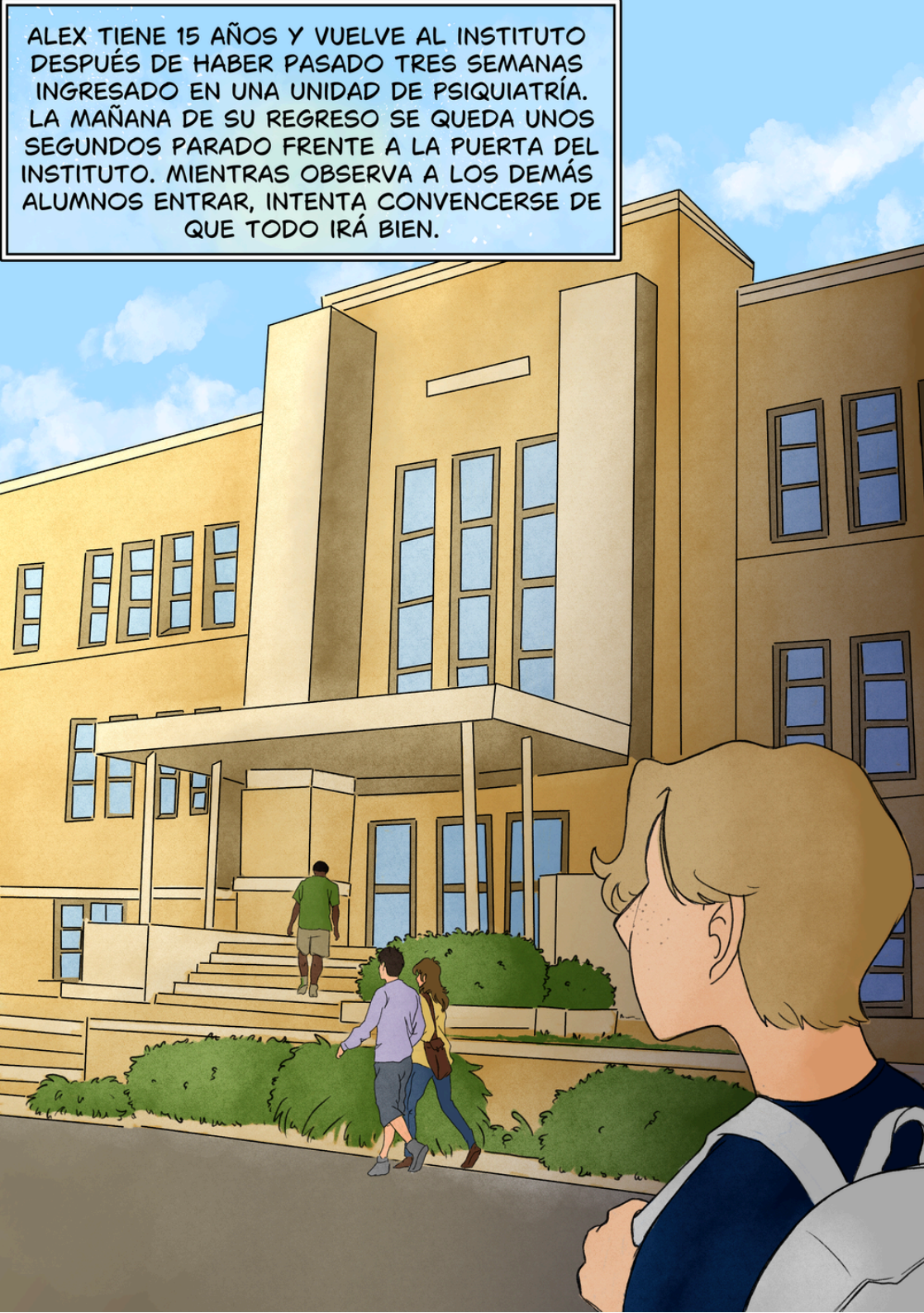
Texto e idea original: FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO Y COMARCA

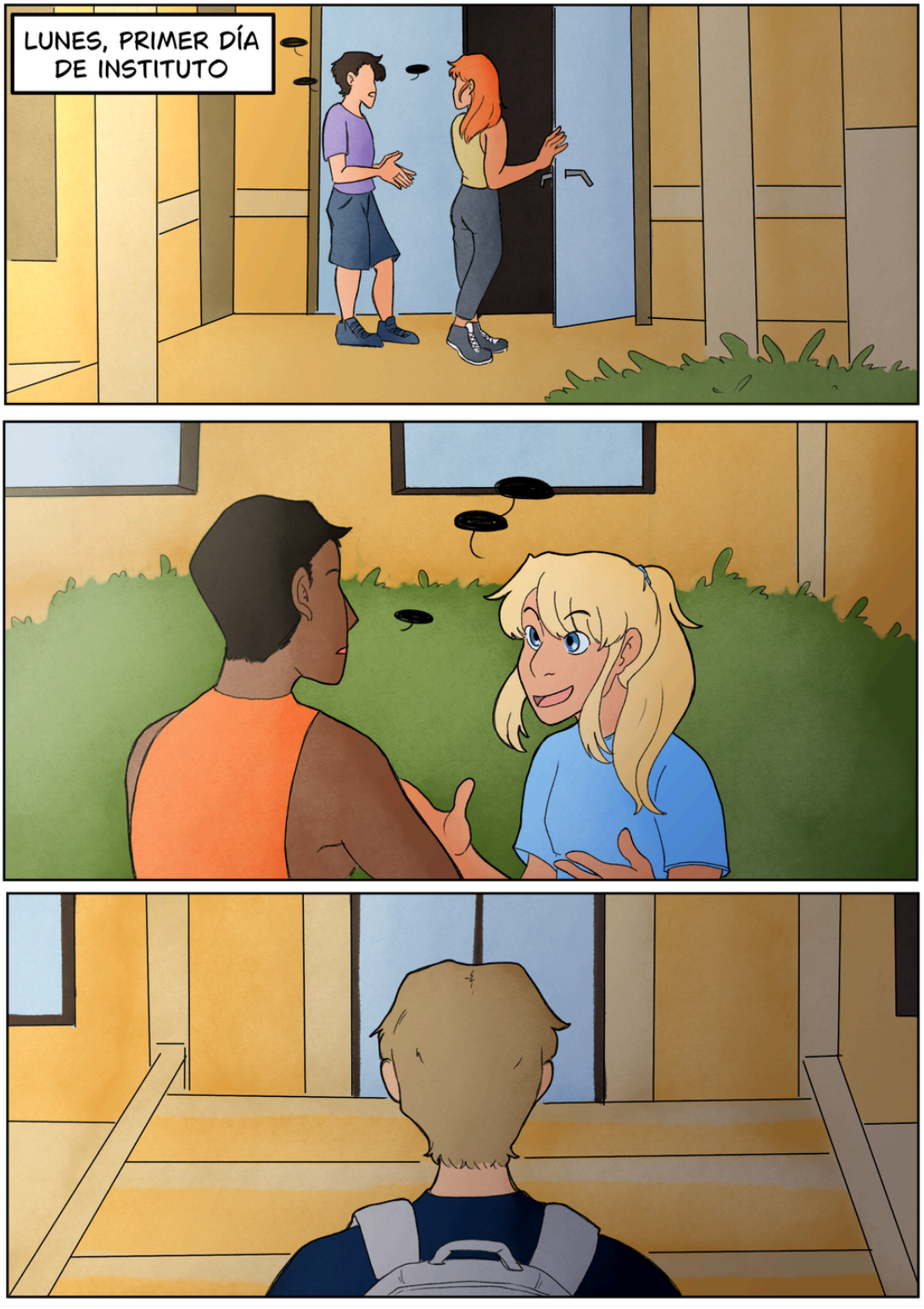
Financiación: Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD)

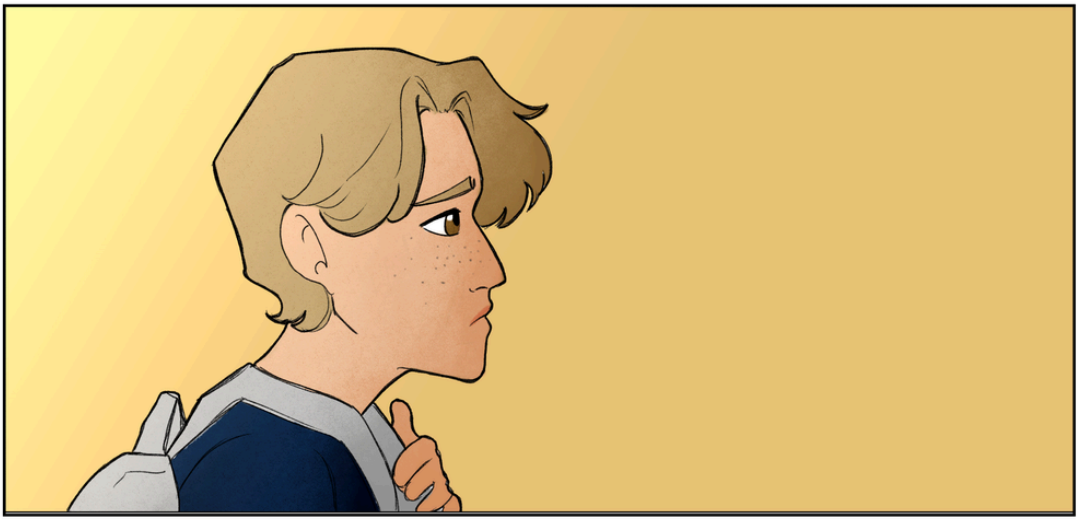
SEPAD
Servicio Extremeño de
Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia

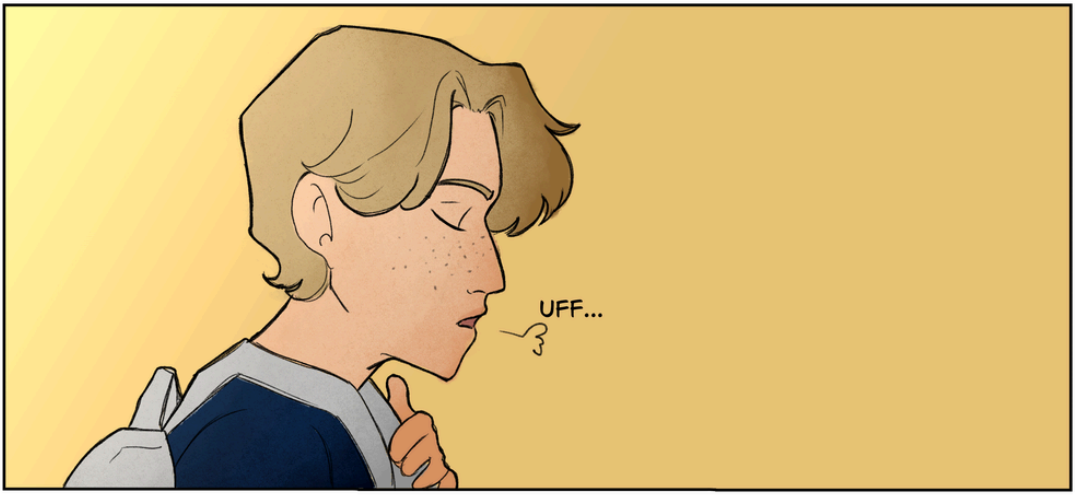
Año: 2026

Reservados los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir ninguna parte de esta publicación, cualquier a que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin la autorización previa de los titulares de los derechos de propiedad intelectual

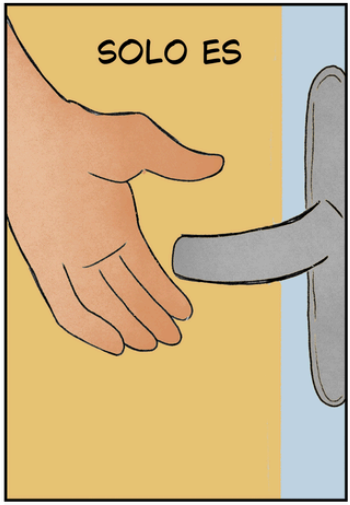

ALEX TIENE 15 AÑOS Y VUELVE AL INSTITUTO DESPUÉS DE HABER PASADO TRES SEMANAS INGRESADO EN UNA UNIDAD DE PSIQUIATRÍA. LA MAÑANA DE SU REGRESO SE QUEDA UNOS SEGUNDOS PARADO FRENTE A LA PUERTA DEL INSTITUTO. MIENTRAS OBSERVA A LOS DEMÁS ALUMNOS ENTRAR, INTENTA CONVENCERSE DE QUE TODO IRÁ BIEN.

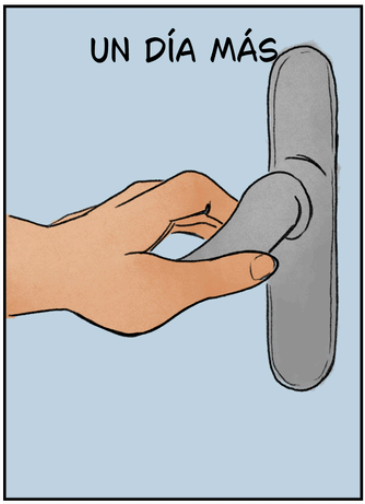

LUNES, PRIMER DÍA DE INSTITUTO




UFF...


RESPIRA...

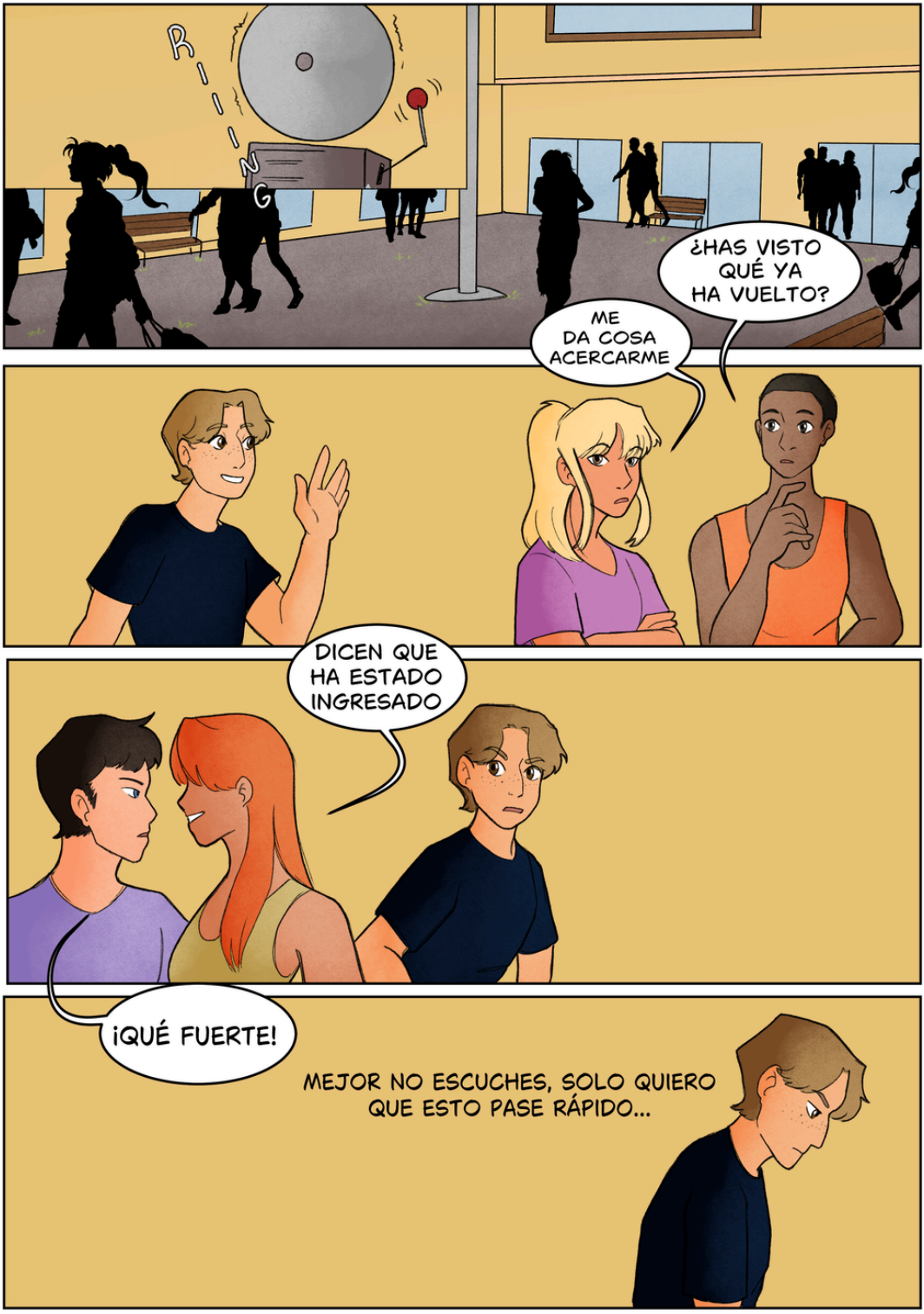

SOLO ES

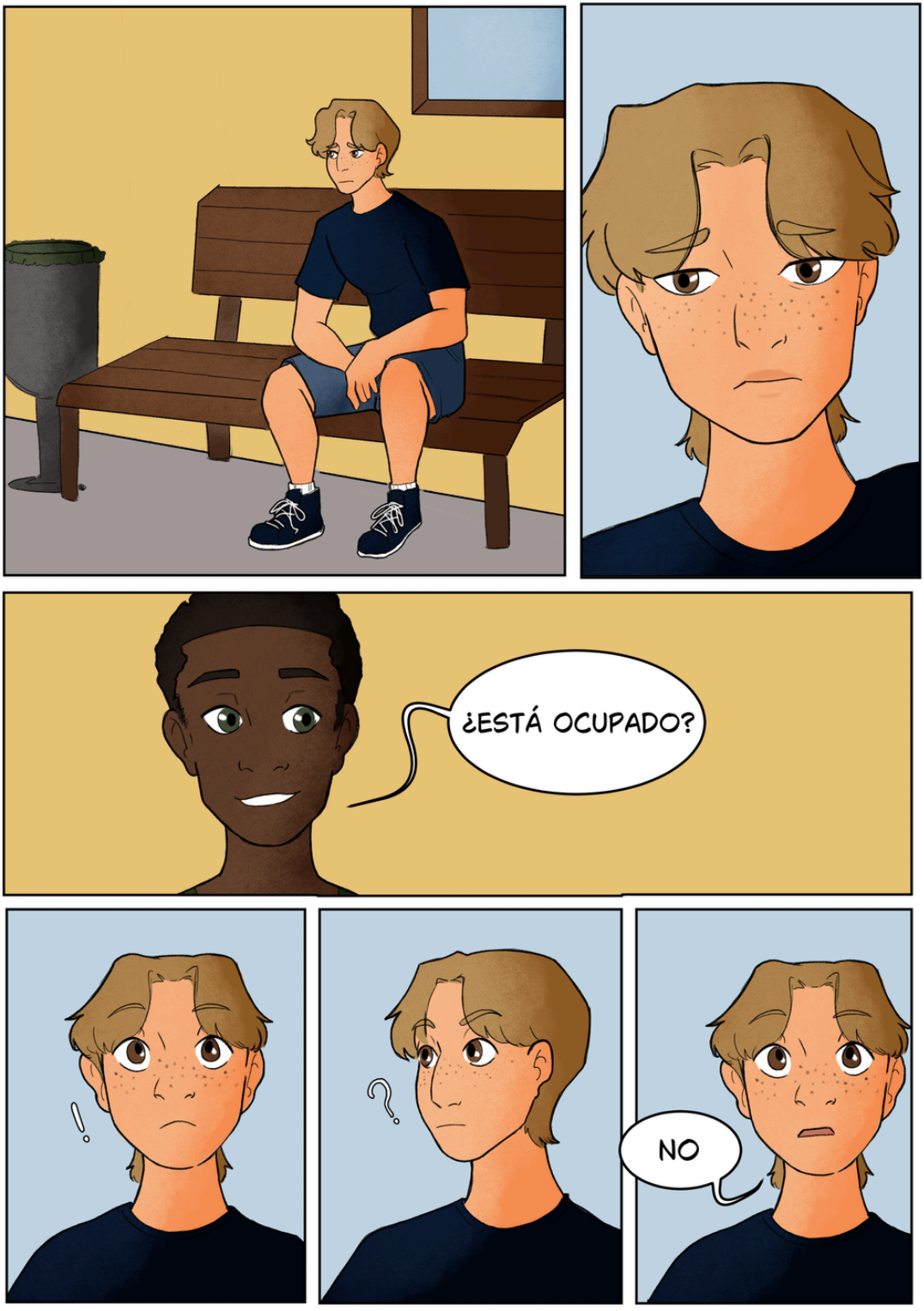

UN DÍA MÁS

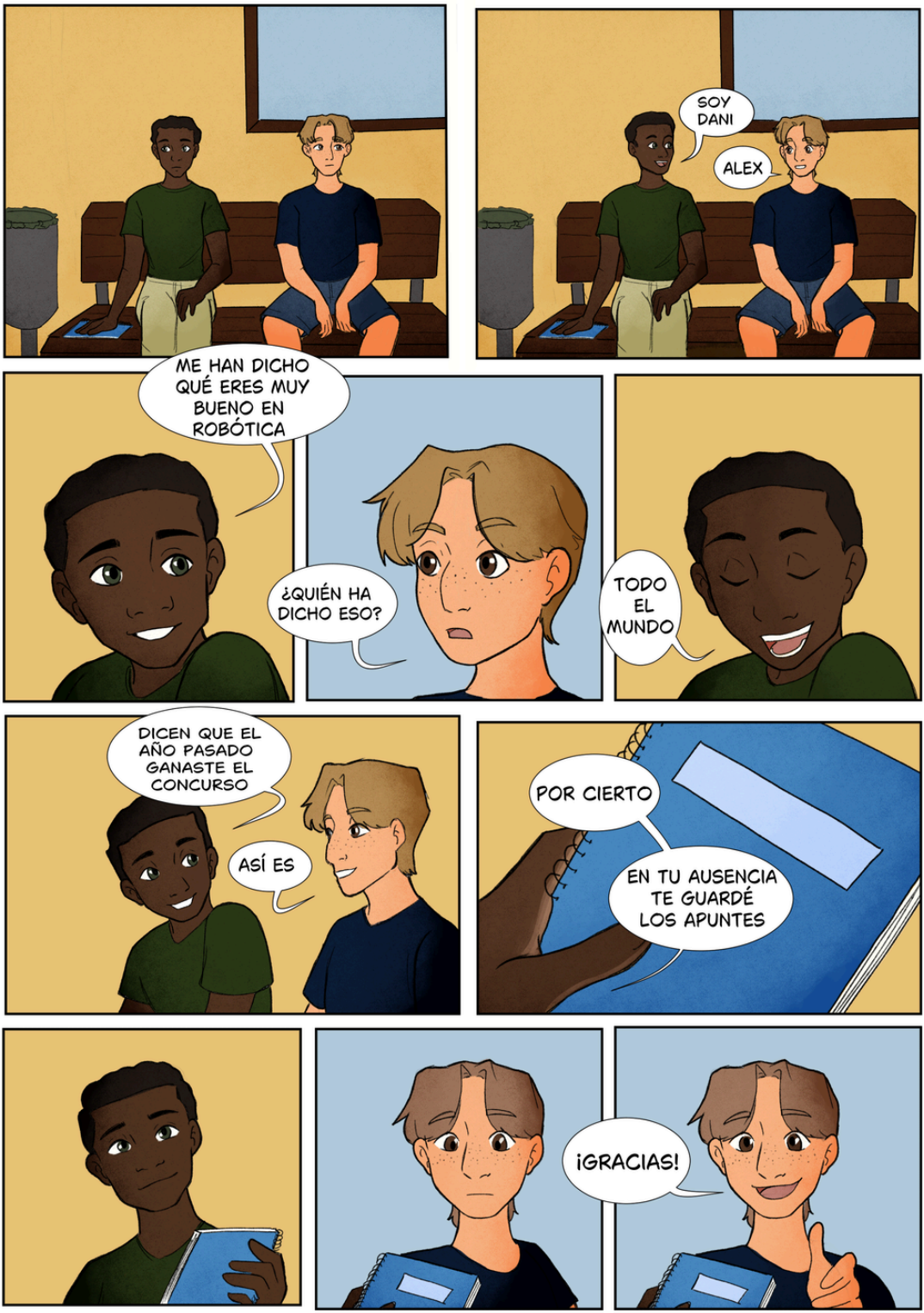

ES ÉL
DICEN QUE ESTUVO EN PSIQUIATRÍA


PENSABA QUE NO VOLVERÍA
SEGUIMOS POR LA PÁGINA 42
MI PRIMA TAMBIÉN ESTUVO INGRESADA
AHORA TOMA PASTILLAS
A SABER QUÉ HIZO


LOCO
INTENTA CONCENTRARTE...
SOLO COPIA...


R-I-N-G
¿HAS VISTO QUÉ YA HA VUELTO?
ME DA COSA ACERCARME
DICEN QUE HA ESTADO INGRESADO
¡QUÉ FUERTE!
MEJOR NO ESCUCHES, SOLO QUIERO QUE ESTO PASE RÁPIDO...

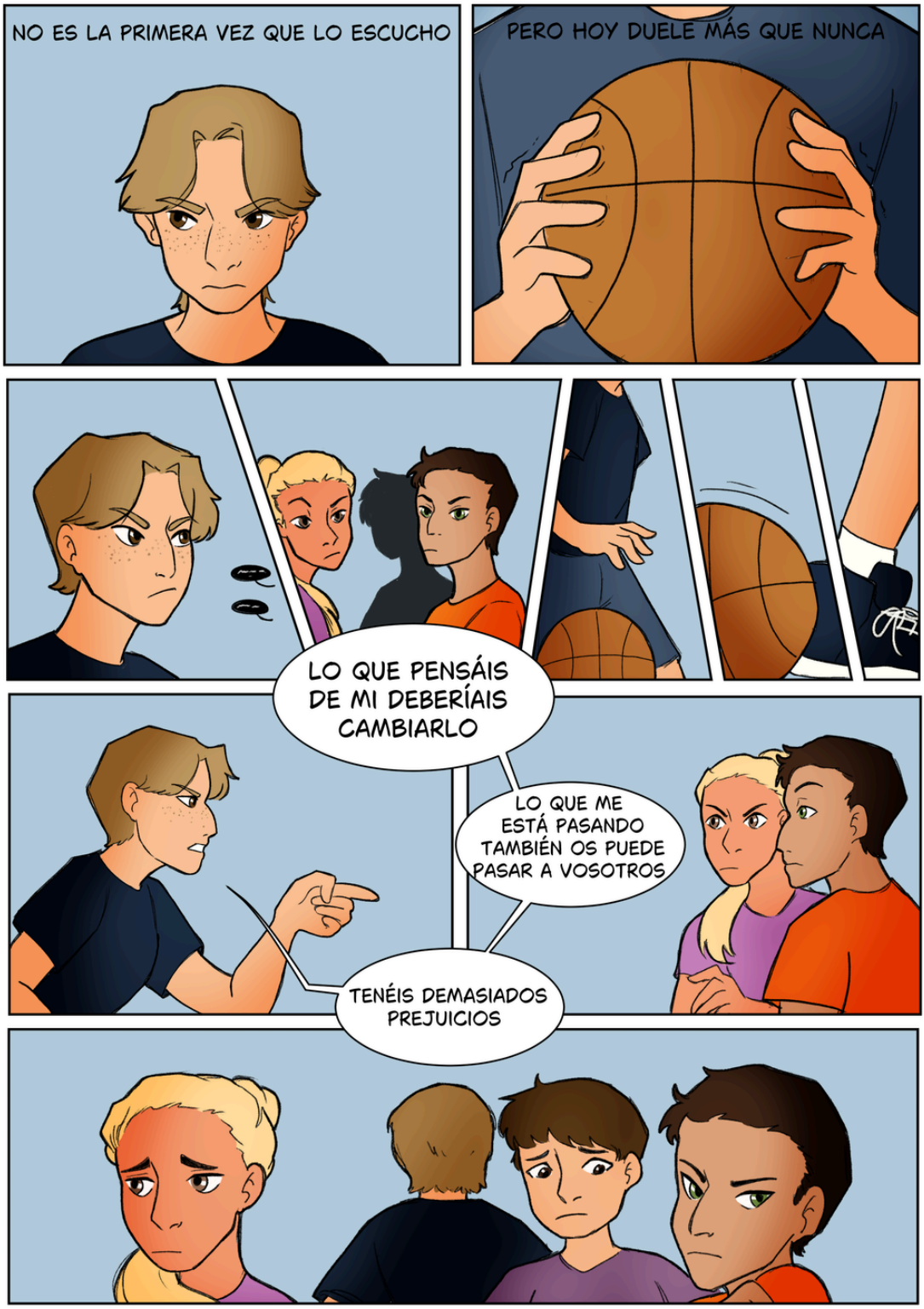

¿ESTÁ OCUPADO?
!
?
NO


SOY DANI
ALEX
ME HAN DICHO QUÉ ERES MUY BUENO EN ROBÓTICA
¿QUIÉN HA DICHO ESO?
TODO EL MUNDO
DICEN QUE EL AÑO PASADO GANASTE EL CONCURSO
ASÍ ES
POR CIERTO
EN TU AUSENCIA TE GUARDÉ LOS APUNTES
¡GRACIAS!

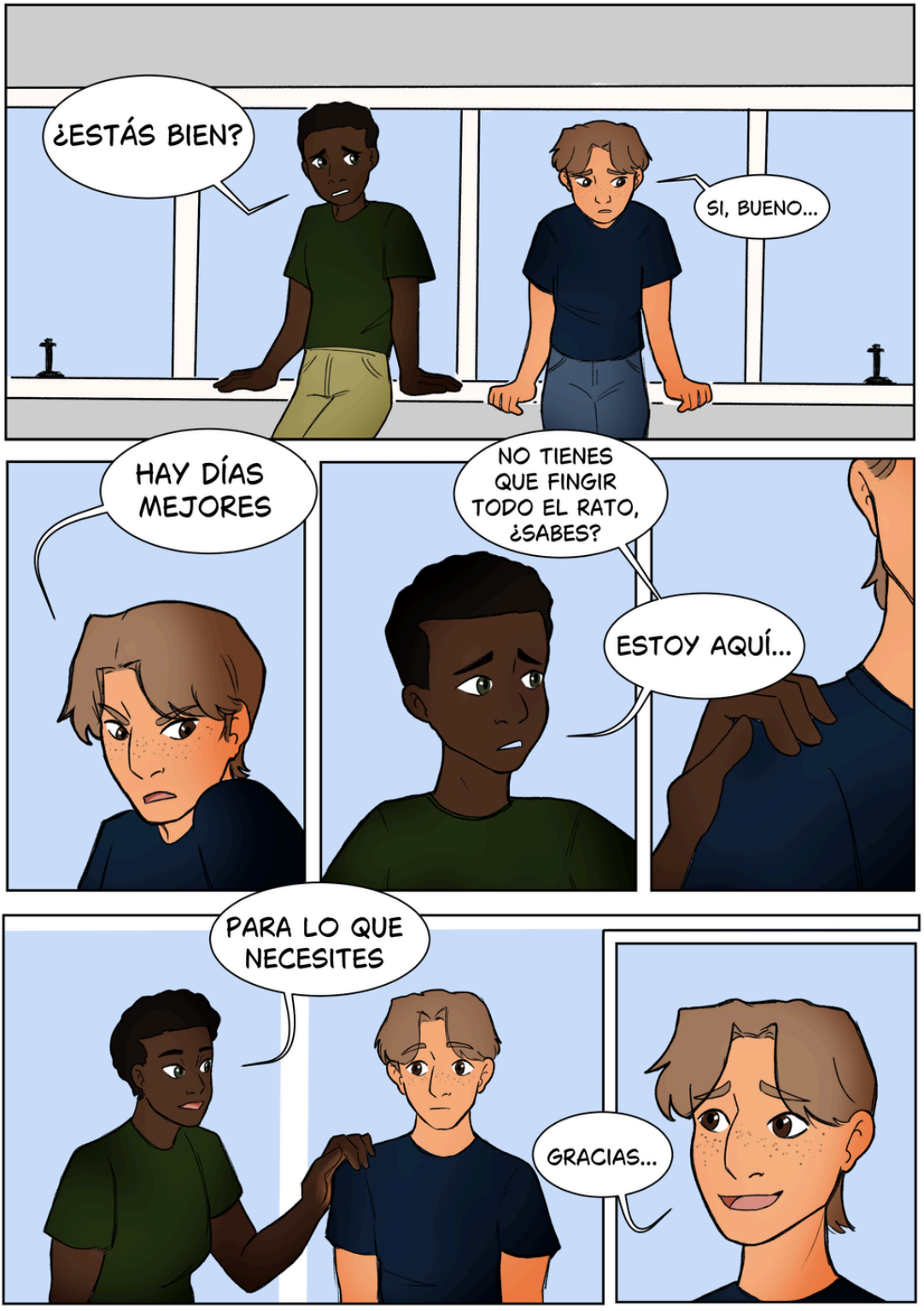

TRANQUILO, NO ERES EL ÚNICO QUE IBA MAL
YO TAMBIÉN SUSPENDÍ EL EXAMEN DE FÍSICA
NO SÉ POR QUÉ...
PERO ME HACE SENTIR MUY BIEN

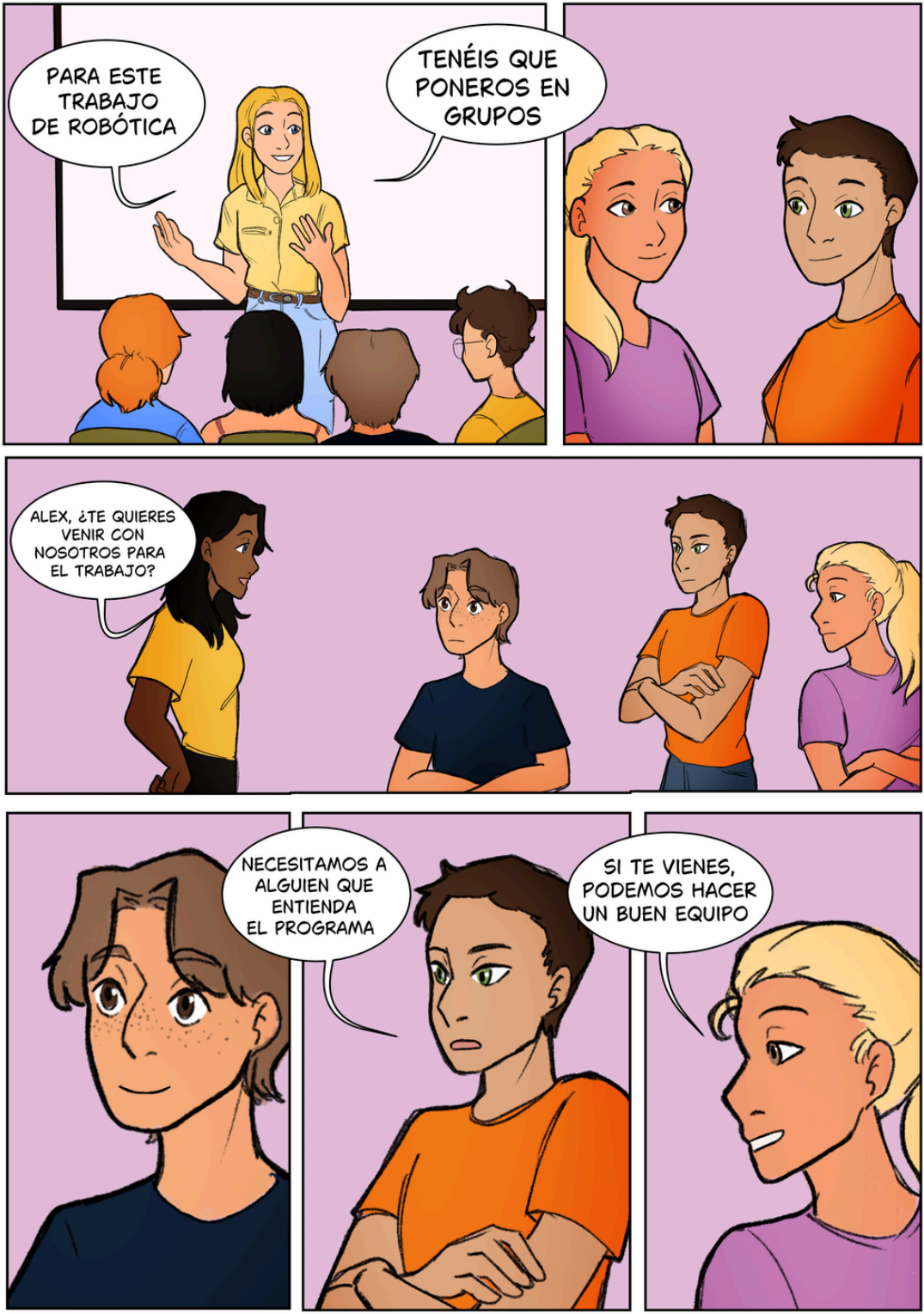

¿QUÉ FUE LO PEOR DE HOY?
QUE TODOS ME MIRABAN COMO SI FUERA OTRA PERSONA
CÓMO SI LO QUÉ PASÓ FUERA LO ÚNICO QUE IMPORTA
INTENTO RECORDAR QUE ESTO ES SOLO UNA PARTE DE MI
PERO A VECES PESA DEMASIADO
SI TÚ TAMBIÉN TE MIRAS ASÍ, LES DARÁS LA RAZÓN
ES IMPORTANTE COMUNICAR PARA SENTIRTE ESCUCHADO Y COMPRENDIDO

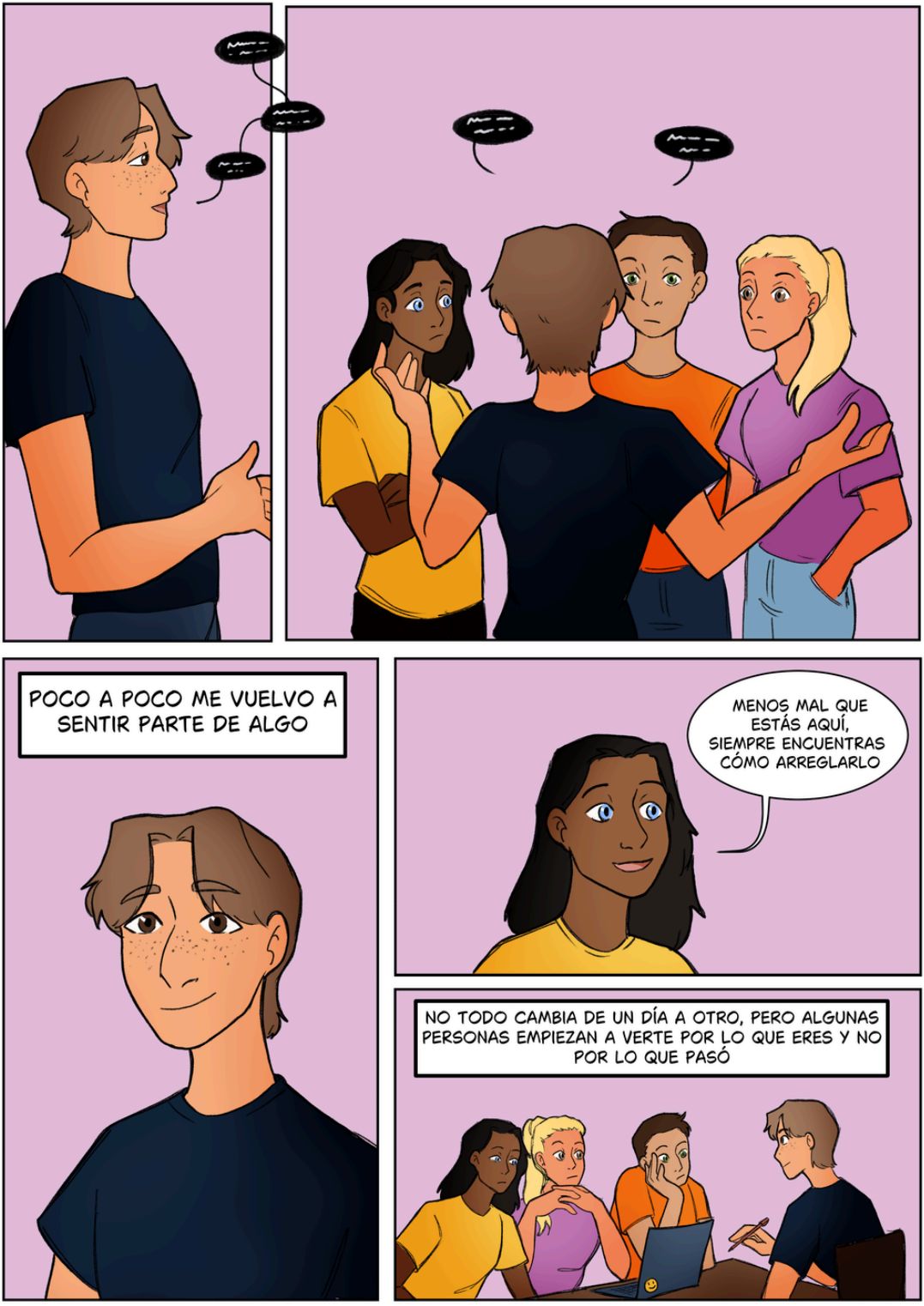

AÚN ASÍ LOS DÍAS SIGUIENTES SIGUEN SIENDO DIFÍCILES...
AHÍ ESTÁ, A VER SI LA VA A LIAR...
A SABER QUÉ PASTILLAS TOMA
MI HERMANO DICE QUE ALLÍ DENTRO ESTÁN TODOS LOCOS


NO ES LA PRIMERA VEZ QUE LO ESCUCHO
PERO HOY DUELE MÁS QUE NUNCA
LO QUE PENSÁIS DE MI DEBERÍAIS CAMBIARLO
LO QUE ME ESTÁ PASANDO TAMBIÉN OS PUEDE PASAR A VOSOTROS
TENÉIS DEMASIADOS PREJUICIOS

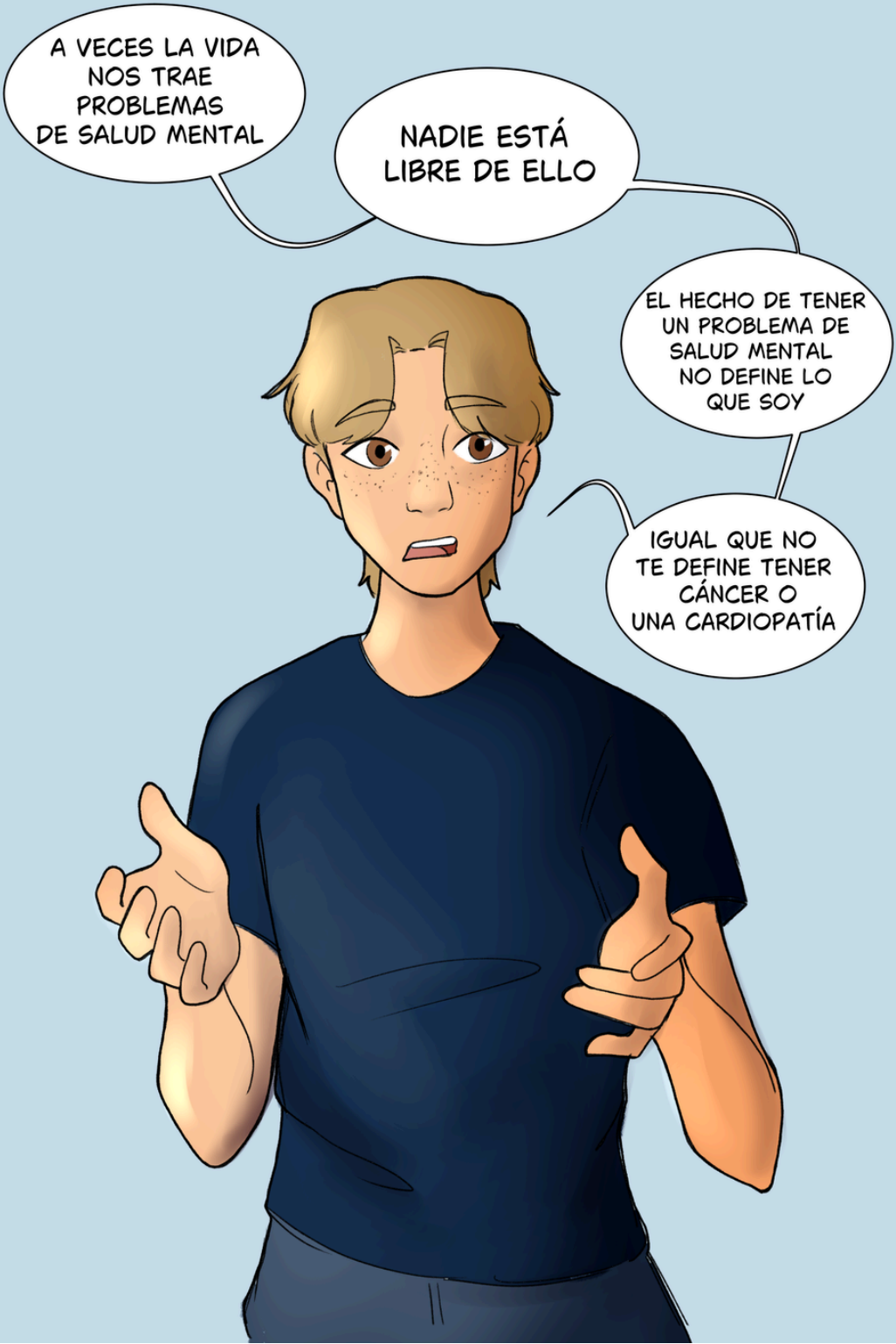

HAY DÍAS EN LOS QUE AGUANTAR CUESTA MÁS
A VECES SOLO QUIERO DESAPARECER
MAMÁ
ÁNIMO, CARIÑO, ESTOY ORGULLOSA DE TI.
GRACIAS, MAMÁ, TE QUIERO MUCHO.
¿ALEX?

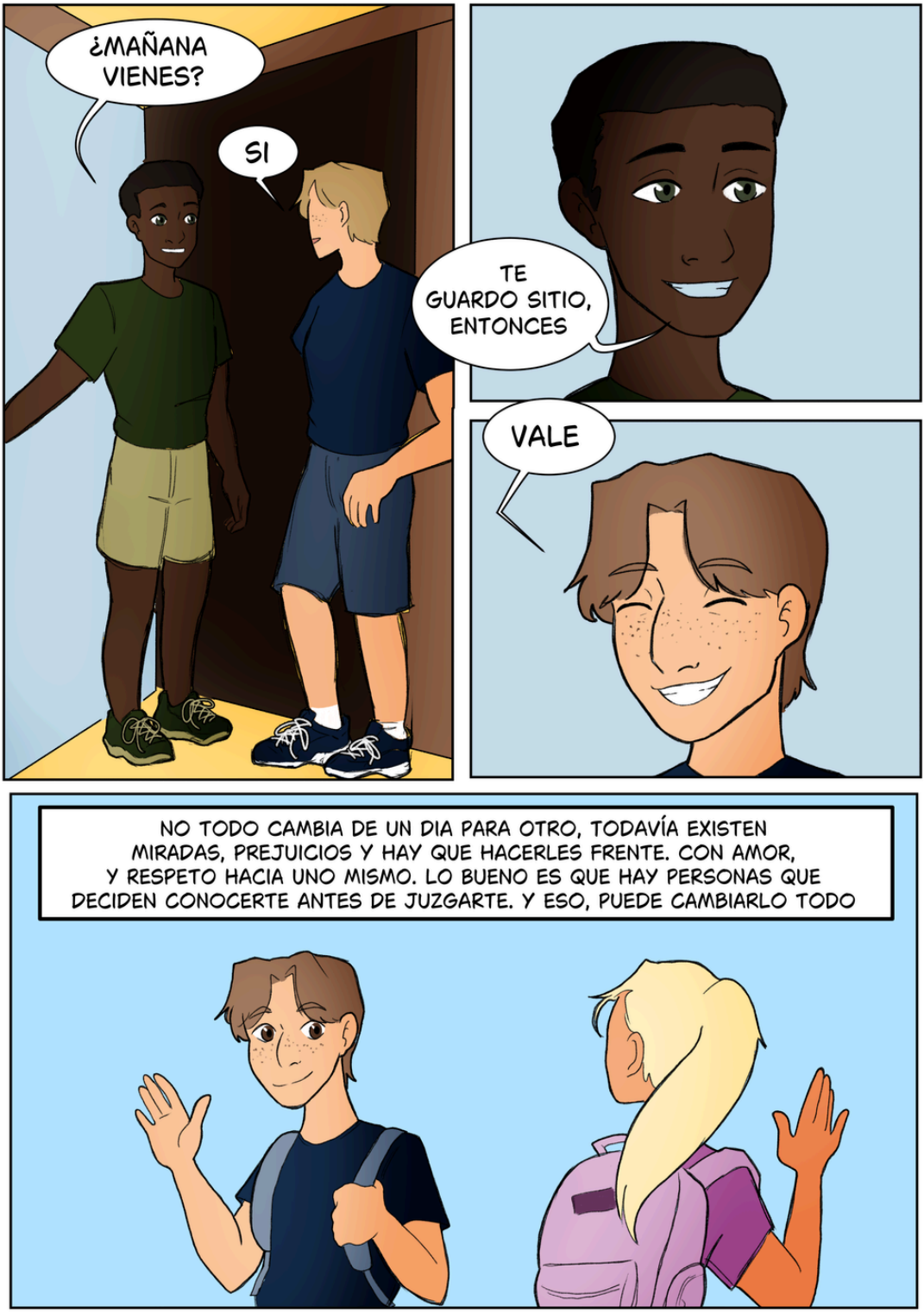

¿ESTÁS BIEN?
SI, BUENO...
HAY DÍAS MEJORES
NO TIENES QUE FINGIR TODO EL RATO, ¿SABES?
ESTOY AQUÍ...
PARA LO QUE NECESITES
GRACIAS...


PARA ESTE TRABAJO DE ROBÓTICA
TENÉIS QUE PONEROS EN GRUPOS
ALEX, ¿TE QUIERES VENIR CON NOSOTROS PARA EL TRABAJO?
NECESITAMOS A ALGUIEN QUE ENTIENDA EL PROGRAMA
SI TE VIENES, PODEMOS HACER UN BUEN EQUIPO


POCO A POCO ME VUELVO A SENTIR PARTE DE ALGO
MENOS MAL QUE ESTÁS AQUÍ, SIEMPRE ENCUENTRAS CÓMO ARREGLARLO
NO TODO CAMBIA DE UN DÍA A OTRO, PERO ALGUNAS PERSONAS EMPIEZAN A VERTE POR LO QUE ERES Y NO POR LO QUE PASÓ


HACIA FINAL DE CURSO, DURANTE UNA CONVERSACIÓN SOBRE RUMORES, CONVIVENCIA Y SALUD MENTAL...
¿CÓMO ES UNA PERSONA CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?
YO NO CONTARÍA NUNCA ALGO ASÍ
LA GENTE TE TRATA DIFERENTE
YO NO PODRÍA ESTAR CON ALGUIEN QUE HA ESTADO INGRESADO
ES QUE NUNCA SABES LO QUE PUEDEN HACERTE
NO QUIERO QUEDARME EN SILENCIO
NO SOY UNA VÍCTIMA DE NADA NI NADIE


A VECES LA VIDA NOS TRAE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
NADIE ESTÁ LIBRE DE ELLO
EL HECHO DE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL NO DEFINE LO QUE SOY
IGUAL QUE NO TE DEFINE TENER CÁNCER O UNA CARDIOPATÍA


¿MAÑANA VIENES?
SI
TE GUARDO SITIO, ENTONCES
VALE
NO TODO CAMBIA DE UN DIA PARA OTRO, TODAVÍA EXISTEN MIRADAS, PREJUICIOS Y HAY QUE HACERLES FRENTE. CON AMOR, Y RESPETO HACIA UNO MISMO. LO BUENO ES QUE HAY PERSONAS QUE DECIDEN CONOCERTE ANTES DE JUZGARTE. Y ESO, PUEDE CAMBIARLO TODO

Este cómic se enmarca dentro del Proyecto de Sensibilización a la Población y Promoción de la Imagen Positiva de las Personas con Trastorno Mental Grave, desarrollado por FEAFES Salud Mental Almendralejo y Comarca Tierra de Barros y financiado por el SEPAD.

También soy yo nace con el objetivo de acercar la realidad de la salud mental a la población joven y promover una mirada más cercana, respetuosa y libre de prejuicios.

A través de la historia de Álex abordamos los rumores, las etiquetas, el rechazo y el miedo a ser juzgado, pero también sus capacidades, intereses, relaciones y fortalezas. Porque ninguna persona puede reducirse a un diagnóstico.

El estigma tiene consecuencias. El miedo al rechazo, a las críticas o a ser tratado de manera diferente puede hacer que una persona oculte lo que le ocurre y no pida ayuda cuando la necesita.

Por eso necesitamos entornos donde podamos hablar de salud mental con naturalidad, escuchar sin juzgar y comprender que pedir ayuda nunca debería ser motivo de vergüenza.

Con También soy yo queremos recordar que nuestras palabras, miradas y comportamientos importan y que todos podemos contribuir a combatir el estigma.

Porque lo que nos ocurre puede formar parte de nuestra historia, pero nunca define todo lo que somos.

Álex tiene 16 años. Le gusta dibujar, quedar con sus amigos y pasar horas con los auriculares puestos. También convive con un trastorno mental grave, pero eso no es lo único que lo define.

Cuando regresa a su día a día en el instituto, tendrá que enfrentarse no solo a sus propios miedos, sino también a las miradas, los rumores y los prejuicios de quienes empiezan a verle de forma diferente.

También soy yo es una historia sobre salud mental, estigma y aceptación que nos invita a mirar más allá de las etiquetas y recordar que detrás de un diagnóstico sigue habiendo una persona: con capacidades, amistades, sueños y un futuro por construir.

Porque un diagnóstico puede formar parte de tu historia, pero nunca cuenta toda tu historia.

FEAFES Salud Mental
Almendralejo y Comarca
Tierra de Barros

En ALMENDRALEJO
C/ Felipe Martínez Moreno, 28
924 66 46 77 / 664 29 56 58
info@feafesalmendralejo.com

En VILLAFRANCA DE LOS BARROS
C/ Carvajales, 6 (1º Planta Casa del Mayor)
613247578
laboralfeafesalmendralejo@gmail.com

SEPAD
Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia