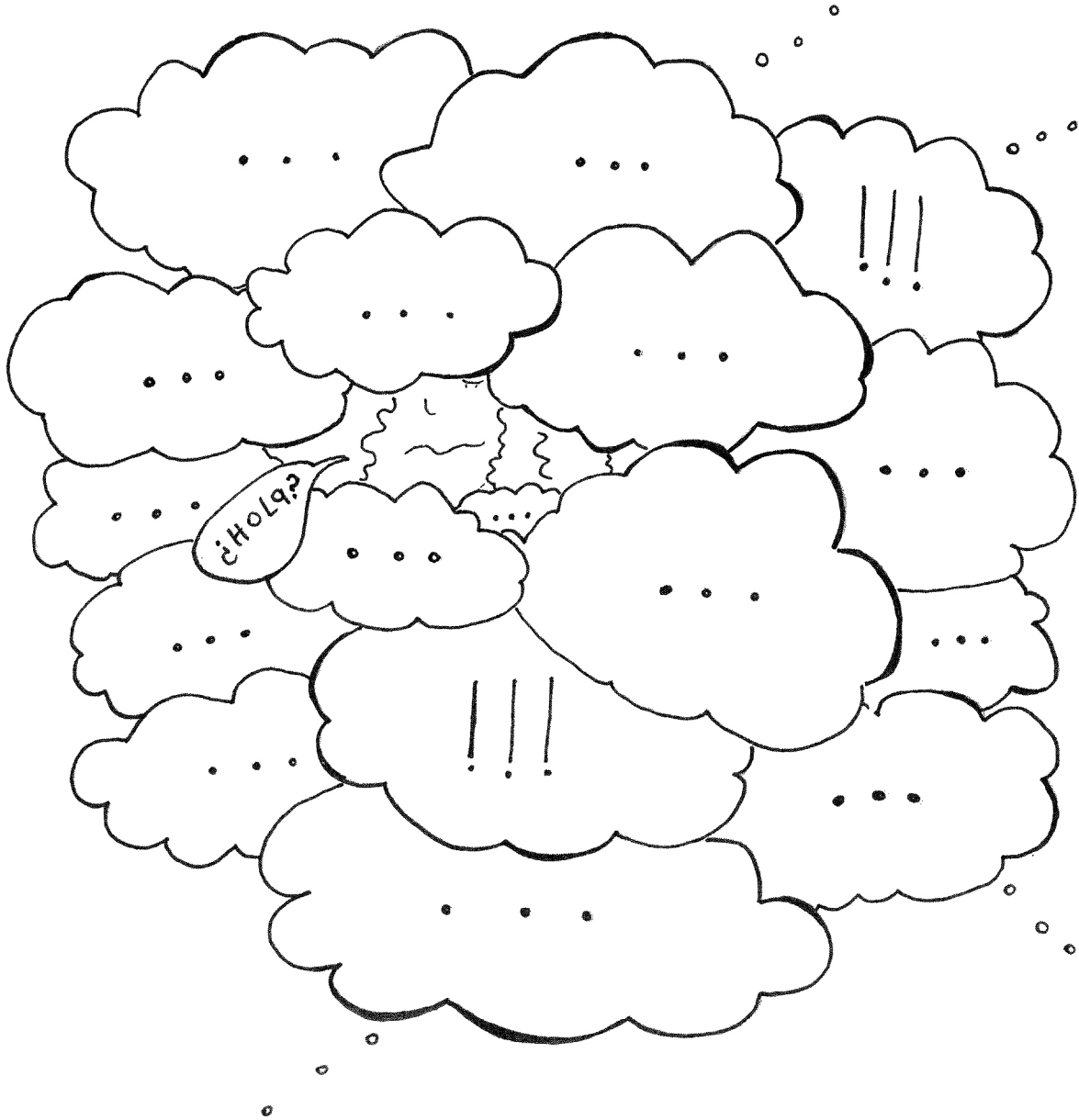




¿HOLA?

SILVIA RIVERA ALFARO



SILVIA RIVERA ALFARO



© 2019, Silvia Rivera Alfaro

<http://www.silviariveralfaro.com/>

Esta obra se encuentra bajo Licencia Internacional Pública Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas CC BY-NC-ND

741.5

R6213h


Rivera Alfaro, Silvia

¿Hola? / Silvia Rivera Alfaro. – 2. edición. – San José, Costa Rica :
Silvia Rivera Alfaro, 2021.

50 páginas ; texto ; computadora ; recurso en línea.

ISBN 978-9968-49-723-7.


1. TIRAS CÓMICAS, HISTORIETAS, ETC. 2. HUMORISMO
GRÁFICOS. 3. SALUD MENTAL. 4. TRASTORNOS OBSESIVO-
COMPULSIVOS. I. Rivera Alfaro, Silvia. II. Título.



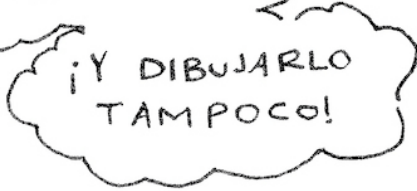
SERÍA MEJOR
DORMIR...
ES DE NOCHE



SERÍA MEJOR
DORMIR



PENSAR EN PENSAR
QUE INTENTO DORMIR
NO LO RESUELVE

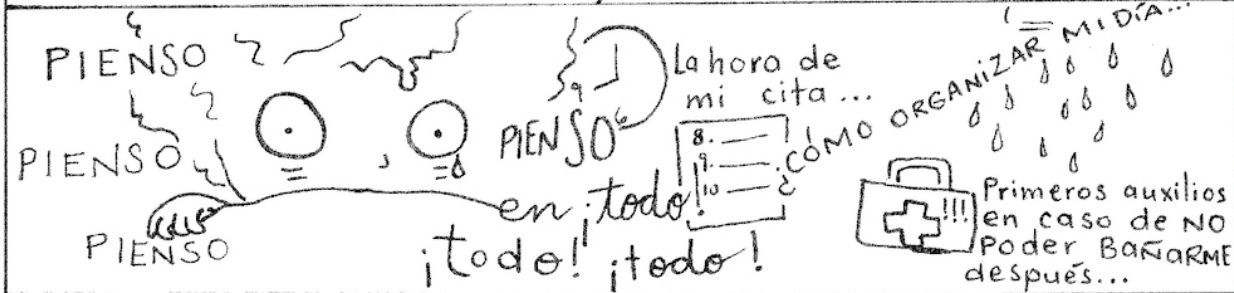


¡Y DIBUJARLO
TAMPOCO!

EL CHEQUEO

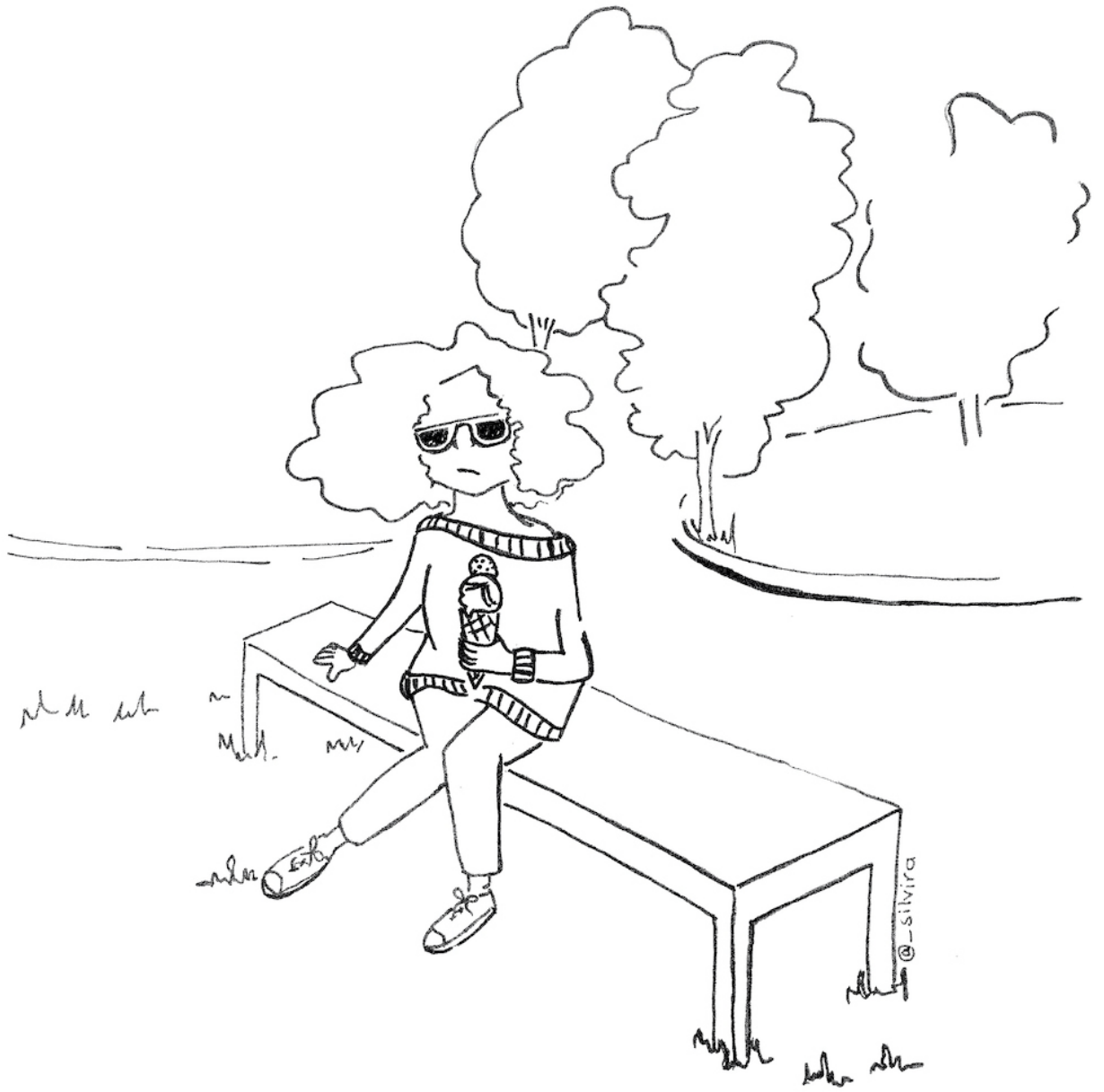


NO ES MI ACTIVIDAD FAVORITA



TENGO MIEDO. RESPIRO.

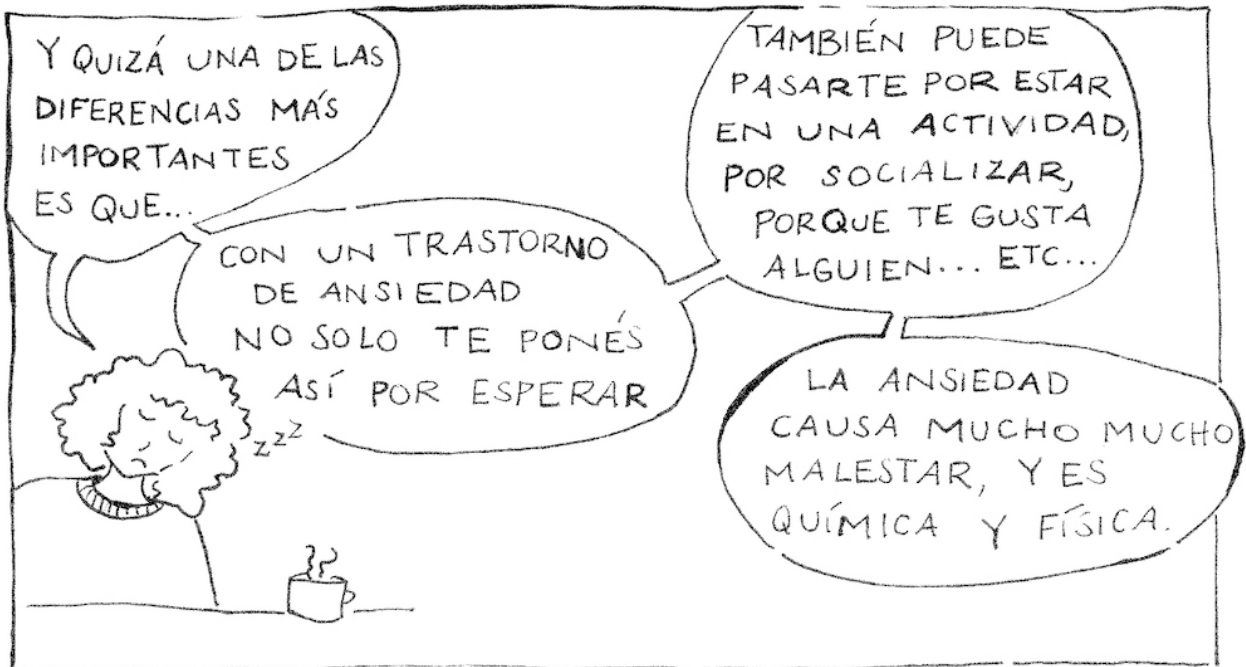
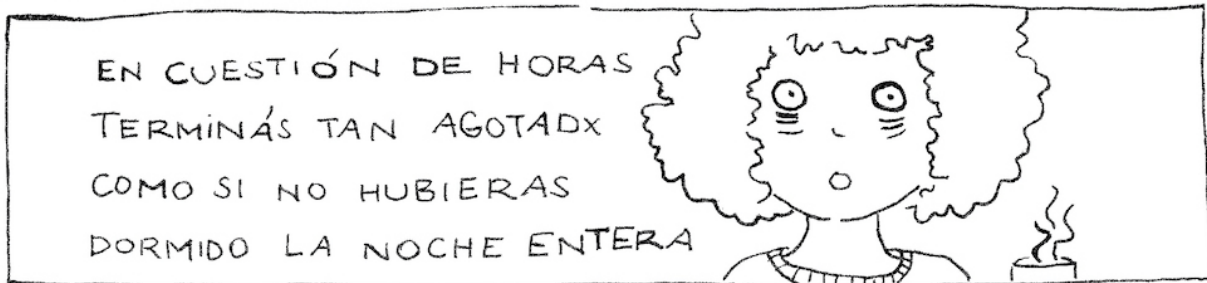
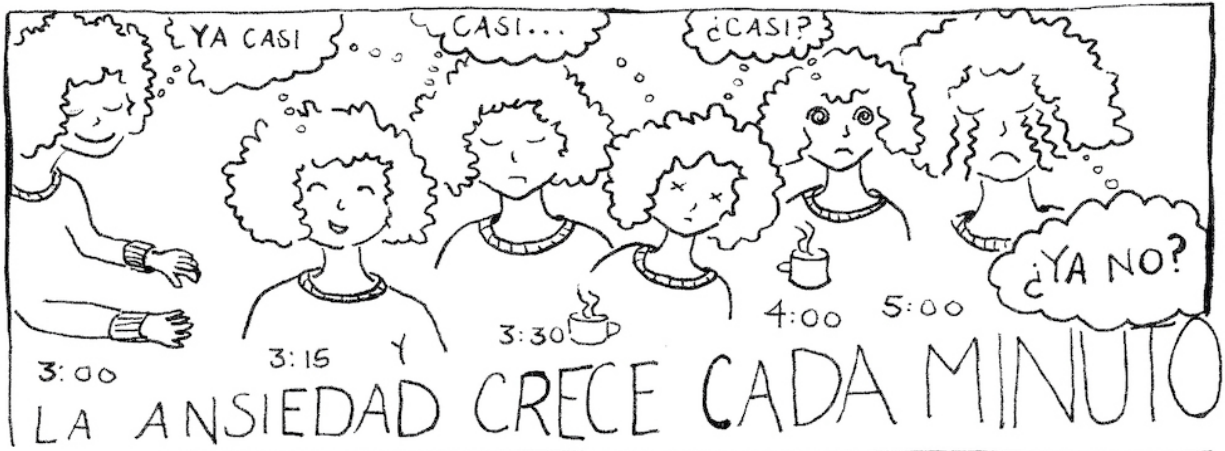




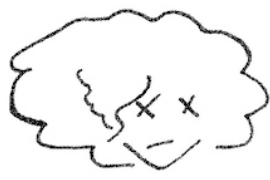
Días de Helado

La espera





DÍA A DÍA



ANSIEDAD
(SÍ, CON DIAGNÓSTICO)

¡CONTRÓLESE!
¡RELÁJESE!

EL PROBLEMA ES SU ACTITUD

PAYASA

¡QUE EXAGERADA!

BLABLA BLA

GRAN PARTE DE LA GENTE

PORQUE A TODO MUNDO LE PASA

¿ME LO ESTARE INVENTANDO?

¿SERA QUE TODO ES MI CULPA?

¿SOY DÉBIL Y EXAGERO?

TRATAMIENTO

+ terapia(s)
con especialistas

¡QUE MIEDO QUE TOME ESA PASTILLA!

DEBERÍA SER FUERTE Y HACERLO POR USTED MISMA.

ESO ES MALO

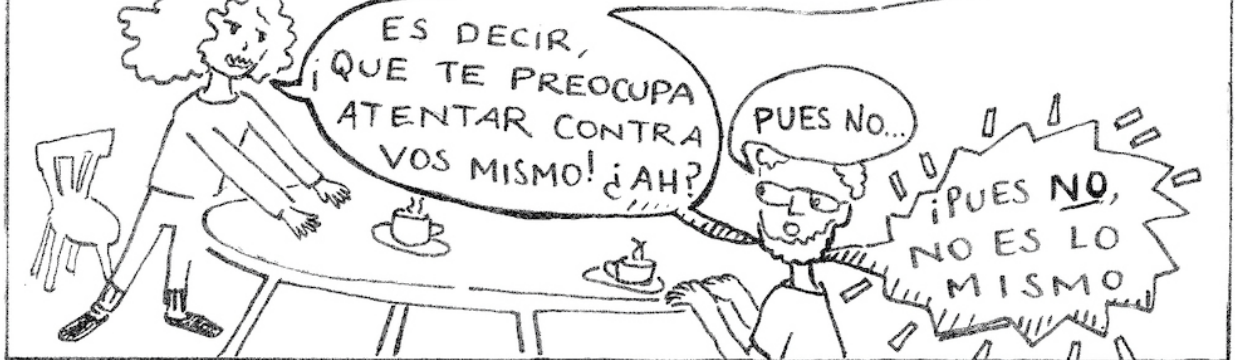
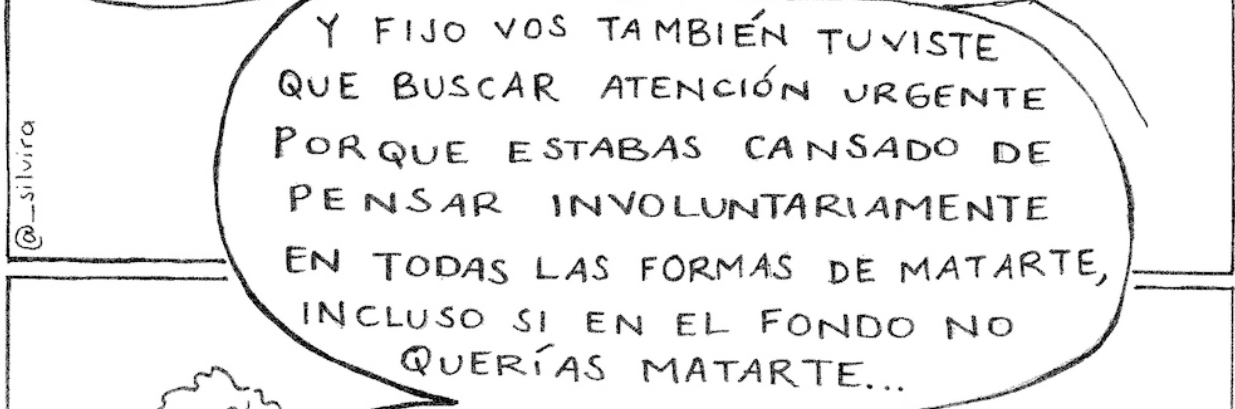
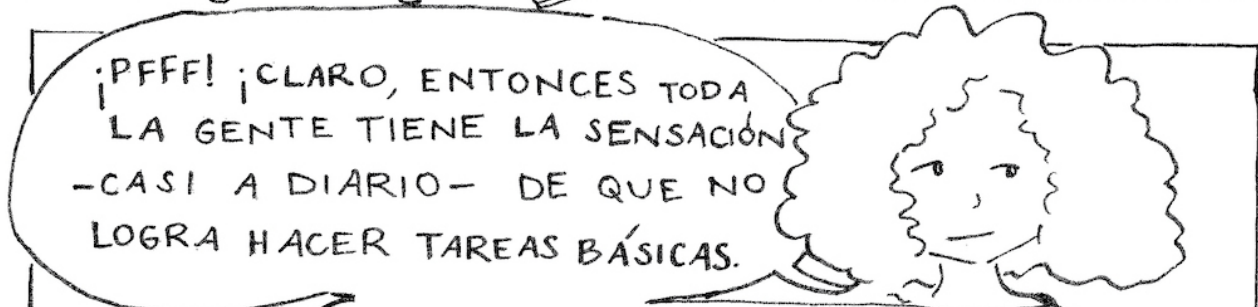
OTRA VEZ LA GENTE

YA NO SE SI VA A SER USTED MISMA

QUIZA LA GENTE TIENE RAZÓN, QUIZA NO DEBERÍA TOMAR NADA QUIZA EXAGERO...

¡MIERDA!
(MÁS ANSIEDAD Y PEOR)

"A TODOS NOS PASA"





PSICOTRÓPICO

el arte de SALIR

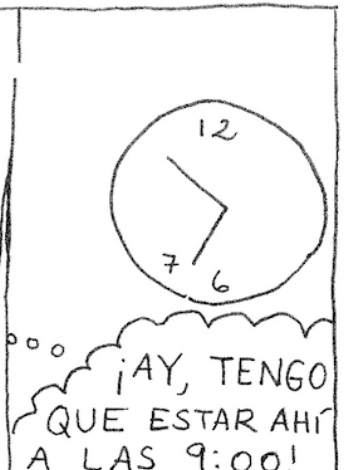


BUENOS DÍAS

6:00



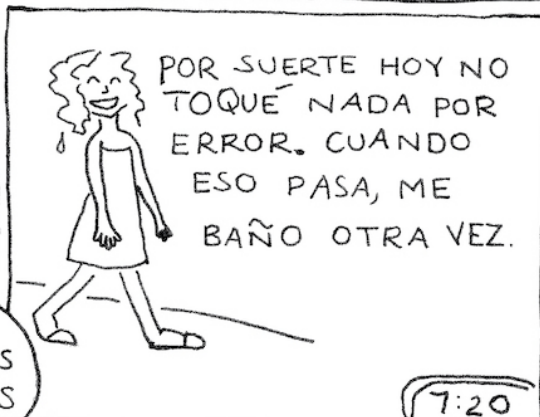
Desayuno...



¡AY, TENGO QUE ESTAR AHÍ A LAS 9:00!

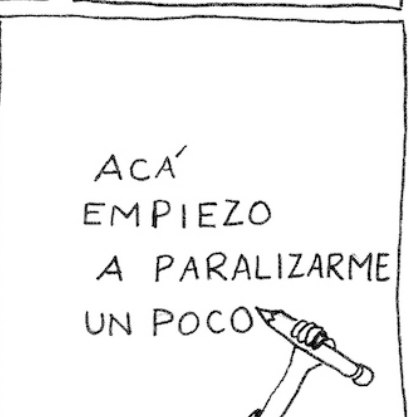


ACÁ YA SABEN, ME BAÑO 3 VECES O LAS NECESARIAS



POR SUERTE HOY NO TOQUÉ NADA POR ERROR. CUANDO ESO PASA, ME BAÑO OTRA VEZ.

7:20



ACÁ EMPIEZO A PARALIZARME UN POCO



HACE UNOS DÍAS PASÓ QUE...
¿QUÉ ROPA ME PONGO?
¿A QUIEN VERÉ?
¿Y SI WEGO ME SIENTO MAL?

¿CUÁL COLOR TIENE MÁS RELACIÓN CON MI SENSACIÓN DE HOY?

¿CÓMO IRÁ A LLOVER? ¿CALOR?

¿A DÓNDE VOY A IR HOY?

¿CUÁL ES LA OPCIÓN QUE SE ADECUA MÁS A TODAS MIS ACTIVIDADES Y PERSONAS DE HOY?



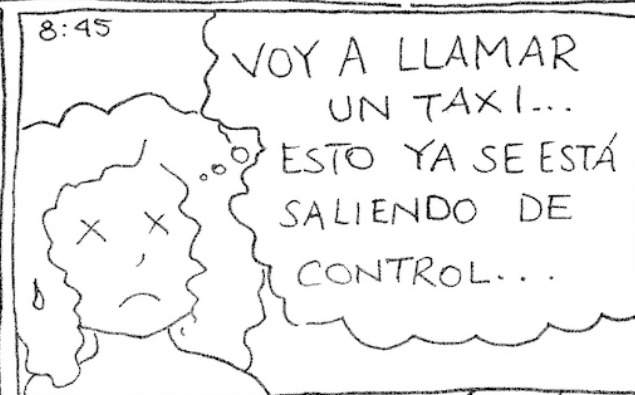
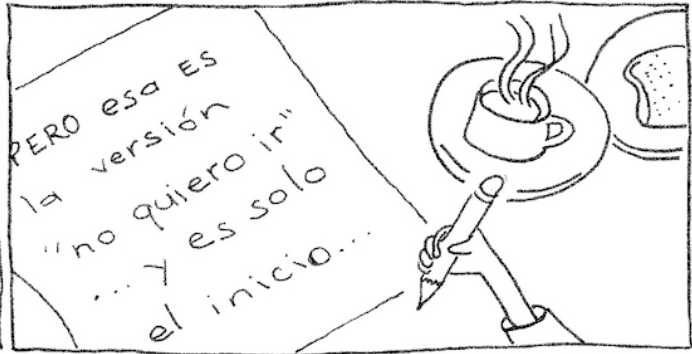
¡OJALA' NO TUVIERA QUE VESTIRME HOY!

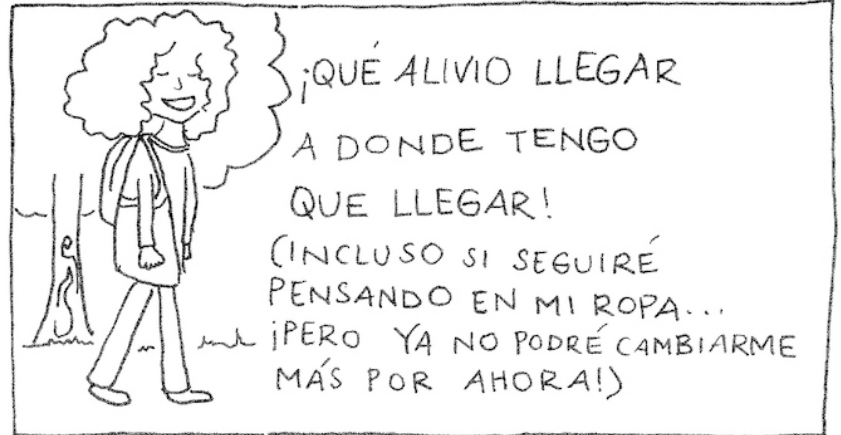
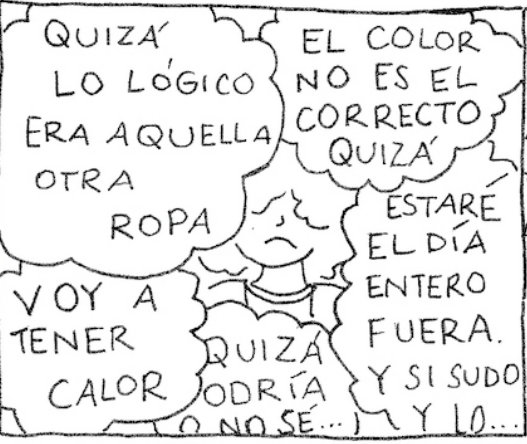
¡PREFERIRÍA NO SALIR!

ESTE PUEDE LLEVAR MUCHO RATO Y MUCHO RATO MAS SI LOS EVENTOS ME PONEN ANSIOSA. ESTA ES SÚPER TRAMPOSA

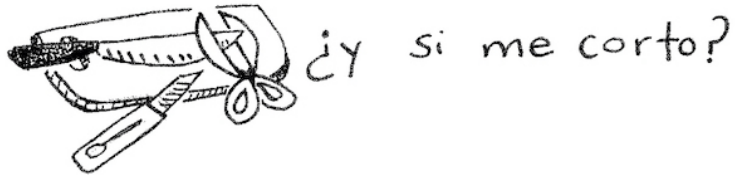
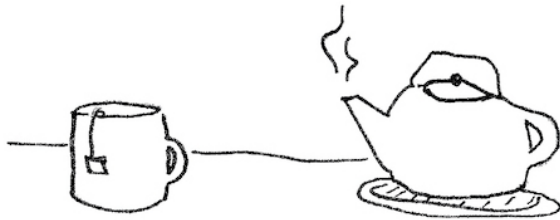
03:7

@silvira





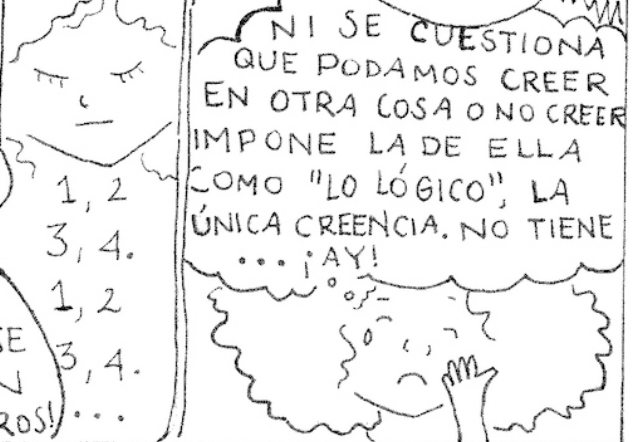
¿y si me quemo
las manos
con el agua
caliente?



¿y si me corto?

¿y si me tomo todas
las pastillas de una?







TOCA APRENDER A DECIRNOS
A SOLAS, CALLADITO, TIERNAMENTE

COSAS QUE NO ME GUSTAN DE LA FARMACIA DEL HOSPITAL



el olor a tóxico



la fila llena de bacterias



escuchar conversas
ajenas sobre enfermedades
contra mi voluntad



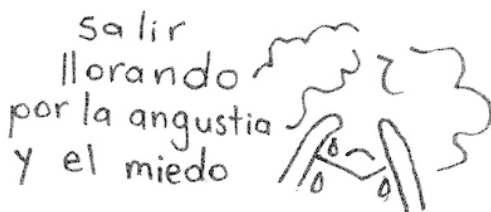
los baños del hospital
TAN cerca de la fila



sentirme observada
por estar ansiosa
(y no poder disimular)



WÁCALA
¡SUCIA
Y CON BACTERIAS!
¿Y SI CONTAGIO
A ALGUIEN?
¿CÓMO VOY
A COMER
HOY?
NO TENER CLARO CÓMO
SOBREVIVIR EL RESTO
DEL DÍA SI NO PUEDO
IRME A CASA A BAÑARME



salir
llorando
por la angustia
y el miedo

DECISIONES


UN DÍA SOLEADO



Sí, existe
una condición
que se llama

TRASTORNO OBSESIVO
COMPULSIVO (TOC).

Y existen muchas
condiciones distintas
entre los TRASTORNOS
DE ANSIEDAD.



MI AMIGA
ME RECOMENDÓ QUE
EN ADELANTE ME PONGA
UNA CAPA QUE AYUDE
EN CONTRA DE JUICIOS
COMO ESTOS.

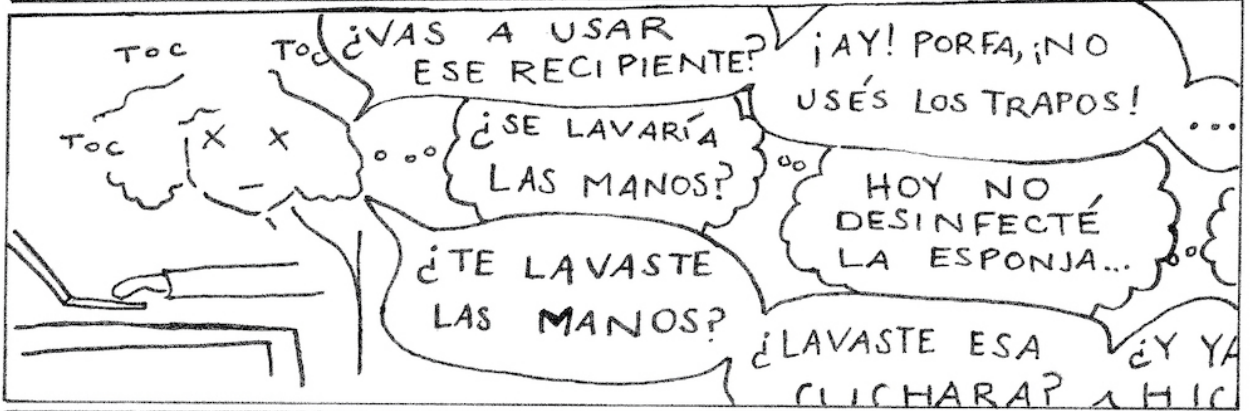
SOLO
EXAGERÁS

TODAS ESAS
ENFERMEDADES
SON INVENTO
SUYO

VOS DE VERDAD
ESTÁS LOCA
(Y MAL)

¡PAYASA!

EL PAN

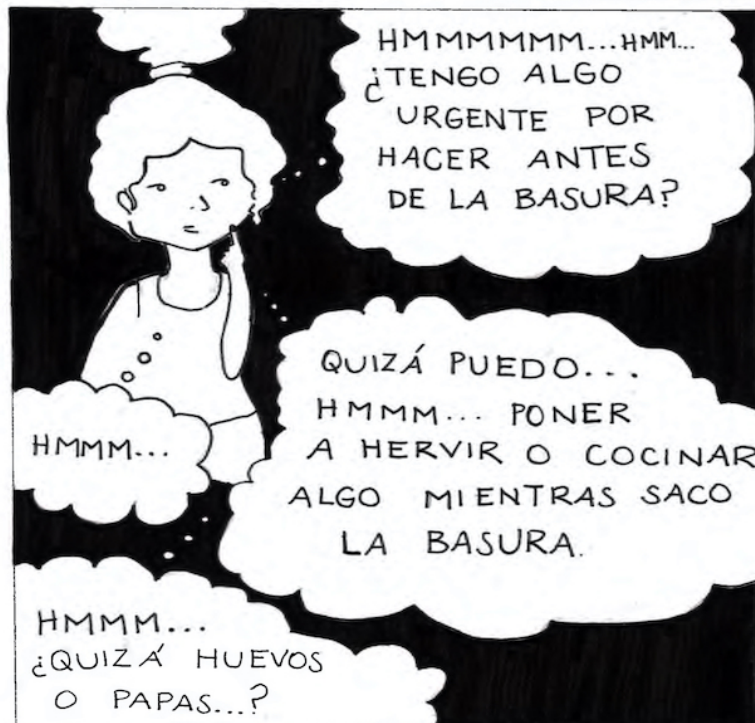
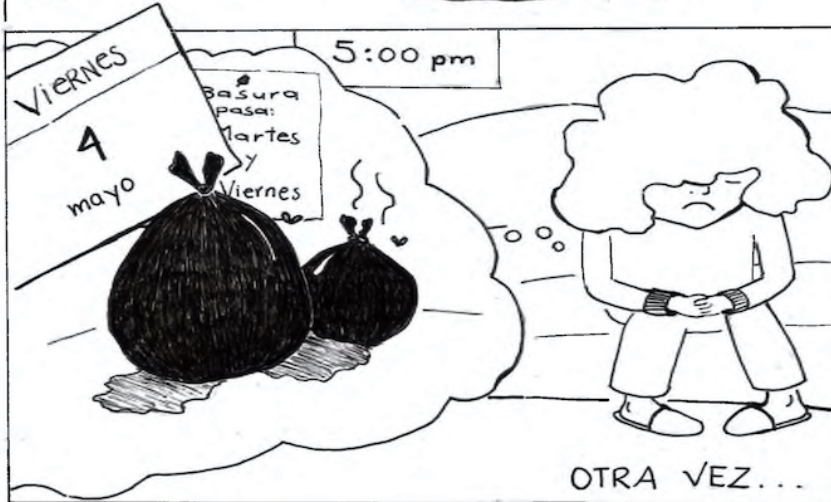




FRASCO DE LOS MIEDOS

Aventuras Ansiosas:

Operación sacar la basura



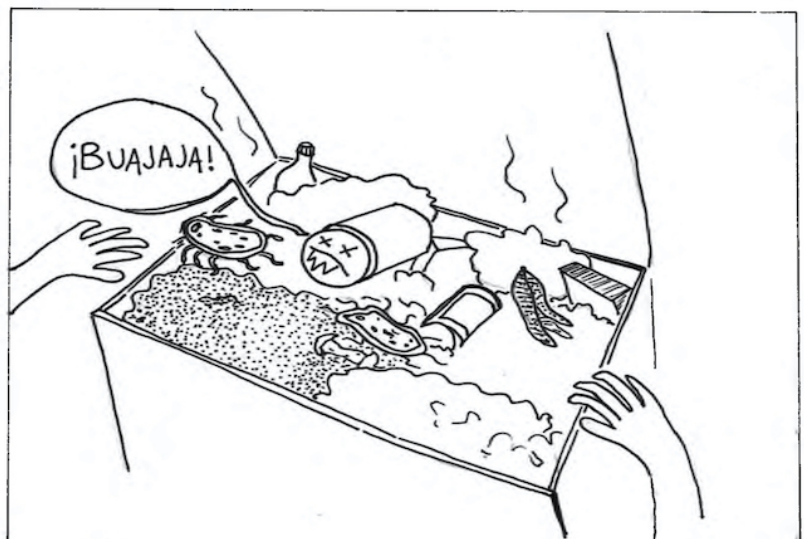
ACÁ EMPIEZA TODO



NO QUIERO

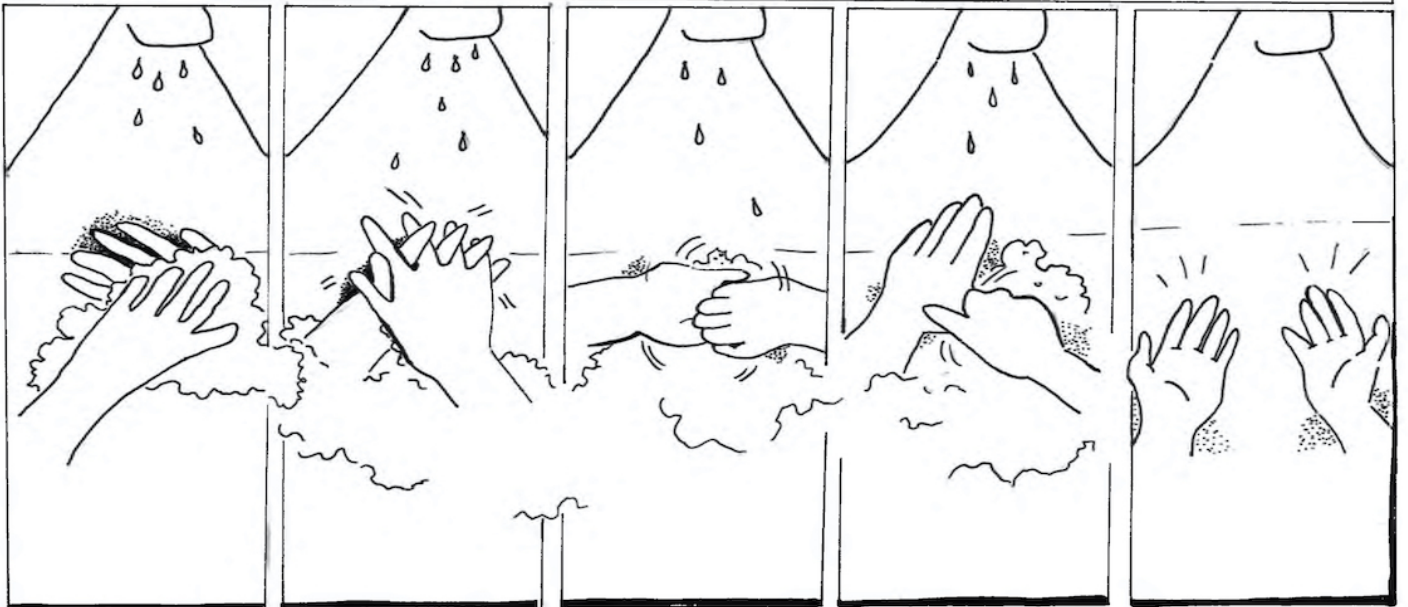


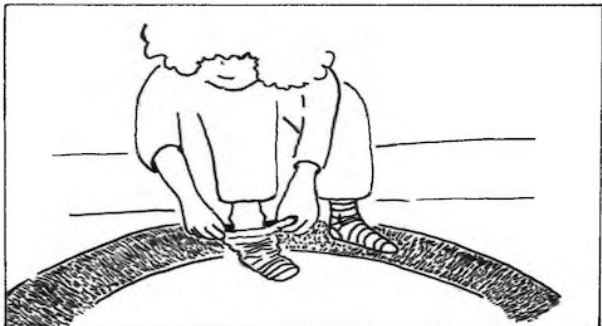
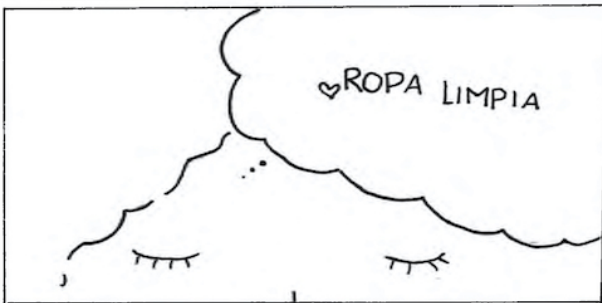
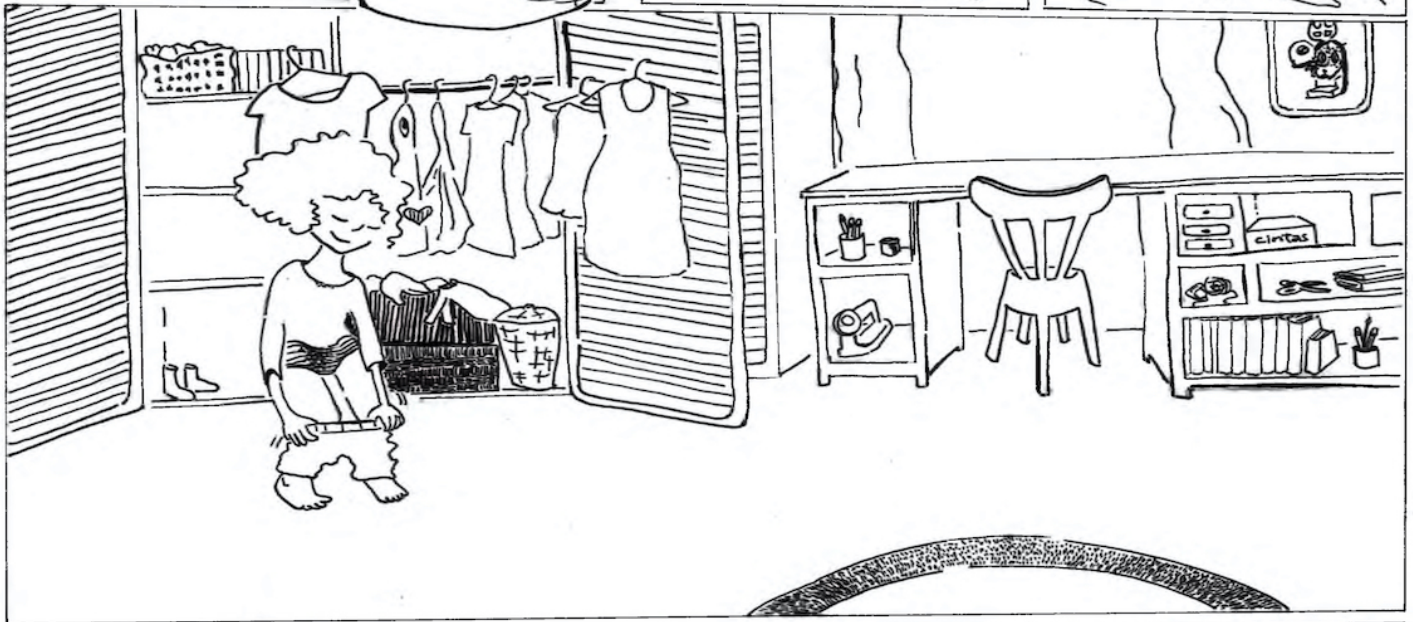
¡POR DICHA SE ABRE ASÍ!



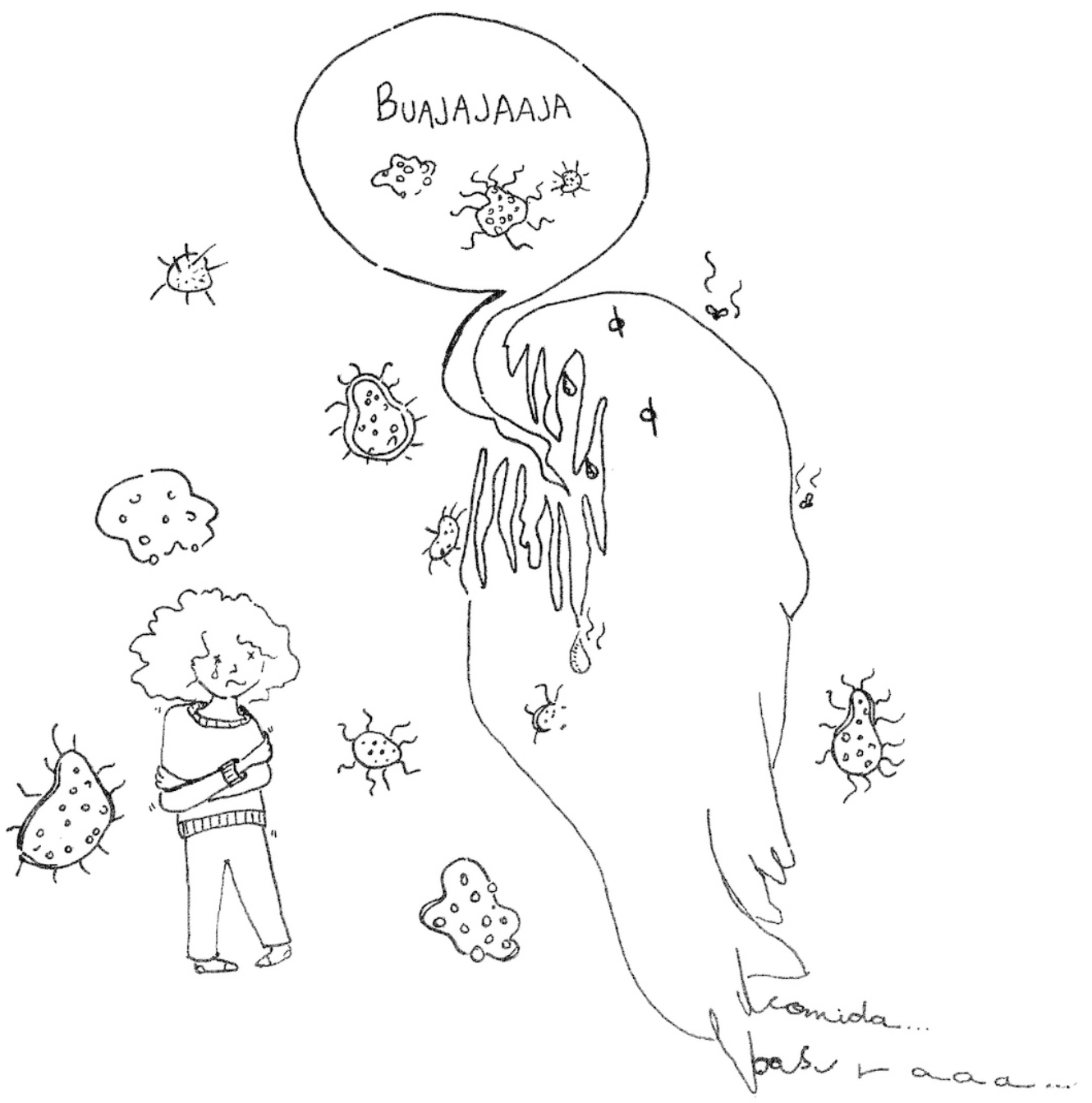
¡¡Y TODAVÍA FALTA...!!!



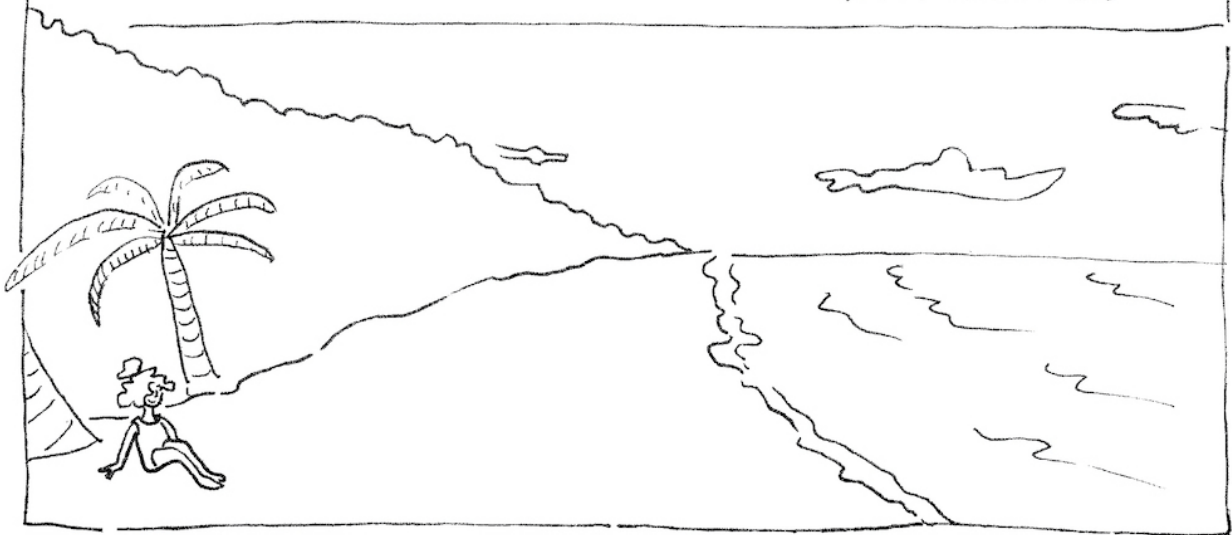




Mis relaciones con los trapos de cocina



Pensamientos intrusivos



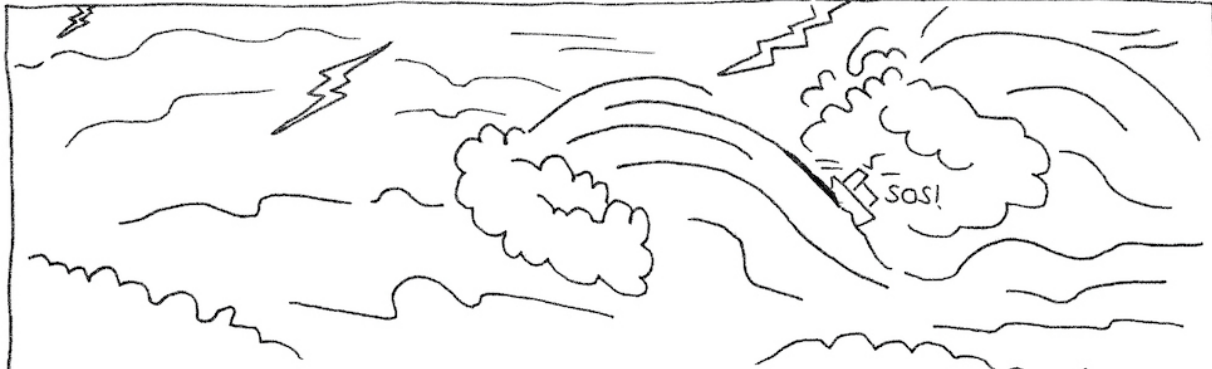
LAS IDEAS INTRUSIVAS SON COMO LAS OLAS:
VAN A SEGUIR OCURRIENDO; NO HAY
UN INTERRUPTOR PARA APAGARLAS...
CADA OLA ES UN MENSAJE REPETIDO QUE
TE OBSESIONA CONTRA TU VOLUNTAD
Y ASÍ COMO LA CORRIENTE

¡NO PARAN!





Y MUCHAS VECES,
AUNQUE PAREZCA
QUE NO PASA NADA,



POR DENTRO PUEDE HABER UNA TORMENTA



TU ÚNICA OPCIÓN
ES DEJARLA HASTA
QUE PASE. TRATAR
DE MANTENER LA CALMA
Y OBSERVAR.

PERO... COMO CON
CUALQUIER FENÓMENO NATURAL,
AL MENOS PODEMOS
ESTAR PREPARADXS Y
TENER UN PLAN DE EMERGENCIA
MIENTRAS PASA.



24

Todxs tenemos
pensamientos intrusivos,
la diferencia es que,
si tenés TOC,
no los podés detener.



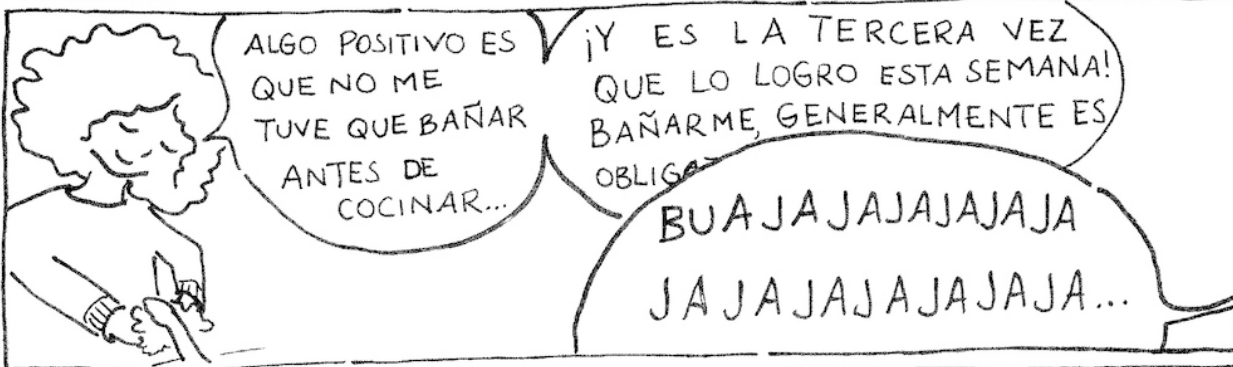
Honestidad
Viajar





ansiedad en eventos
académicos

BURRITOS





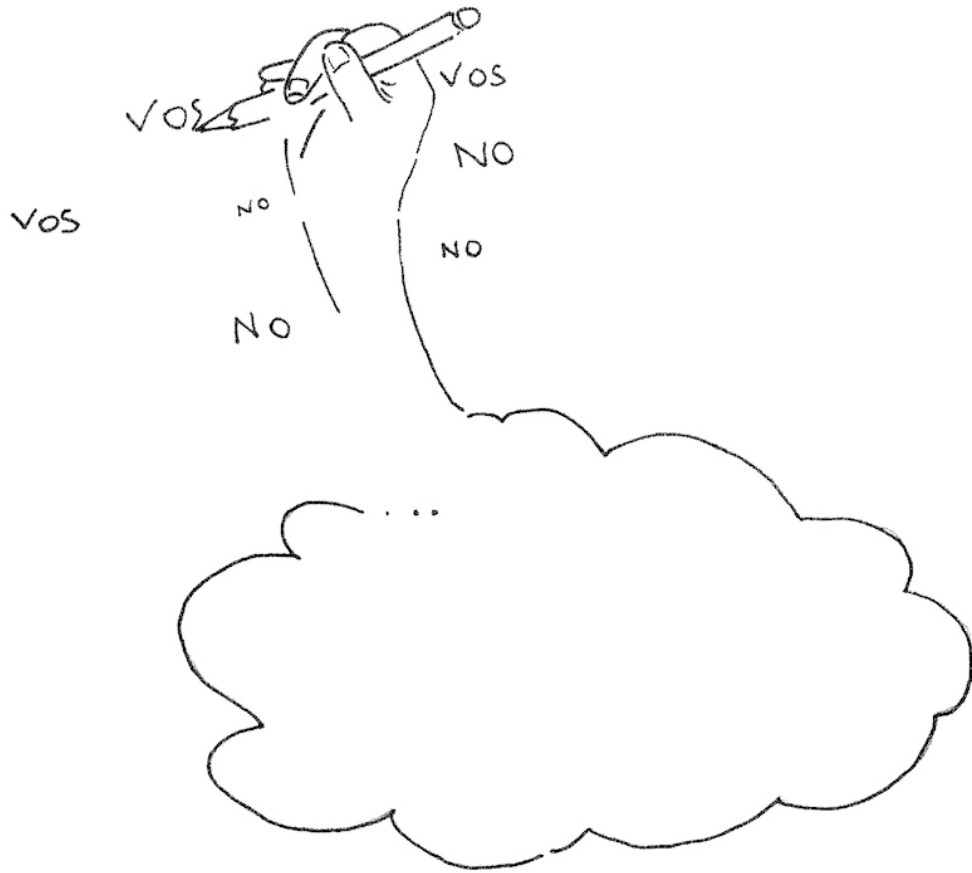
HOY TOCA
FARMACIA
(OTRA VEZ)

cosas que pasan



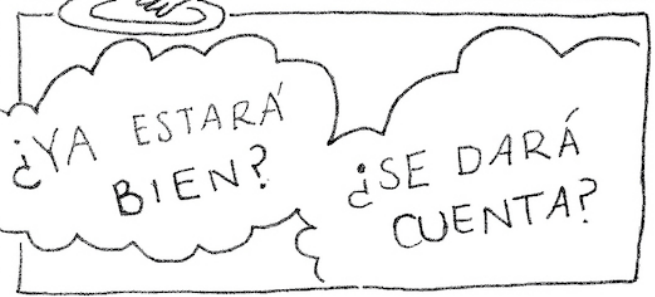
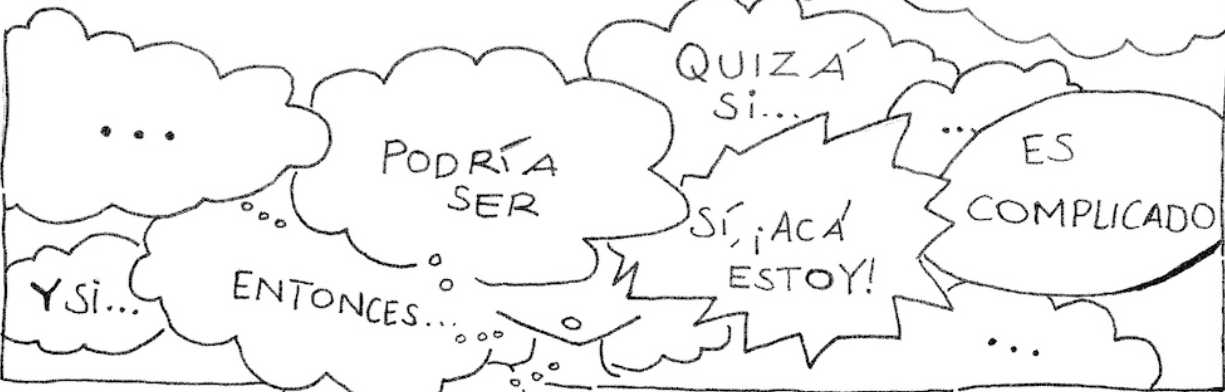
POR ALGO
EL PSIQUIATRA
RECOMIENDA
MINDFULNESS ♡
Y AUTOCUIDO

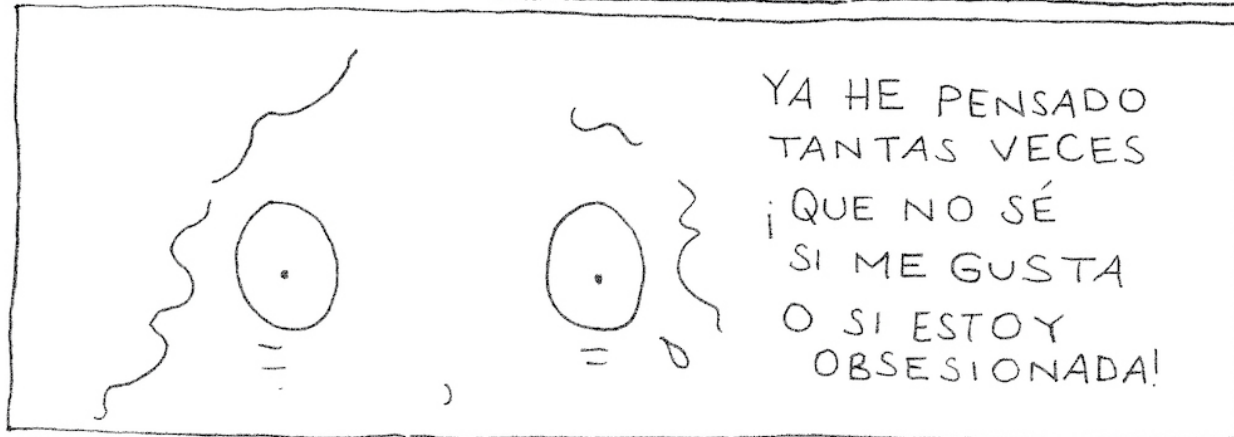
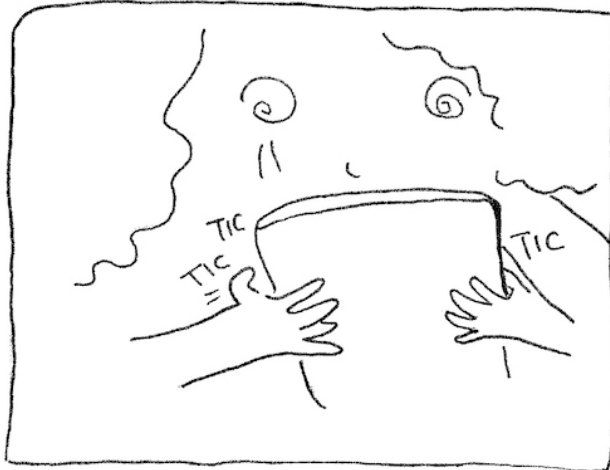
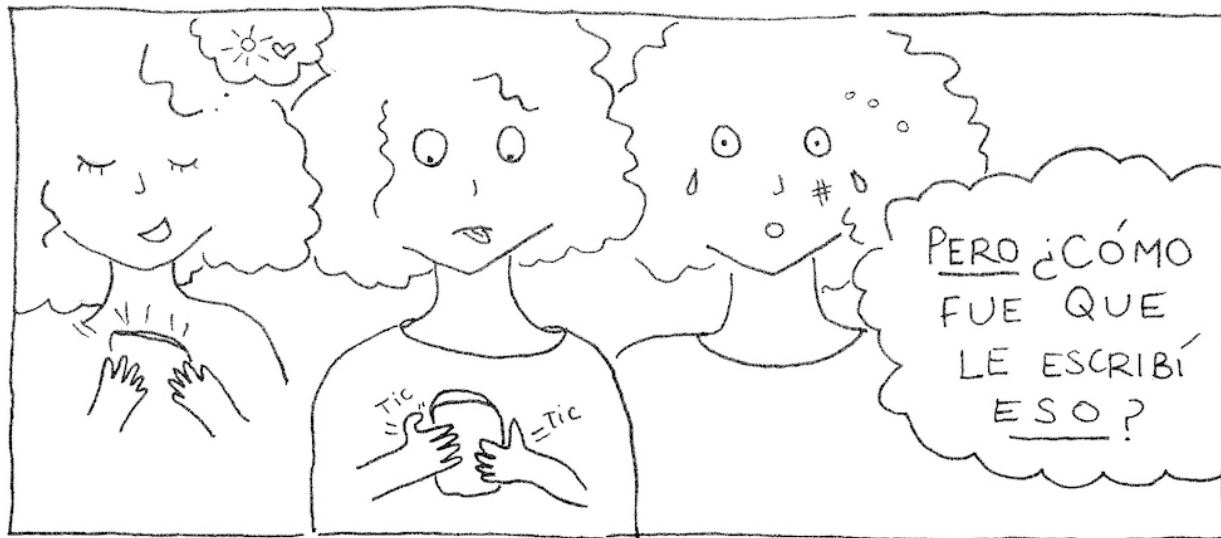




No me quiero obsesionar
con vos,
quienquiera que seas.

Aventuras ansias:



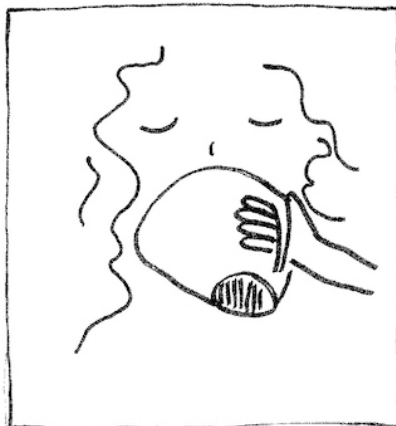


QUIZÁ SERÍA MEJOR
QUE NO ME GUSTARA
NADIE... QUIZÁ...
PERO SÍ, ME GUSTA
Y ESTÁ BIEN...
CREO...



¿QUÉ ESTARÁ PENSANDO
SOBRE MIS MENSAJES,
SOBRE MÍ... SOBRE...?
PERO YA NO DEBERÍA ESCRIBIR
MÁS O...

ME CONCENTRO EN MI CAFÉ...



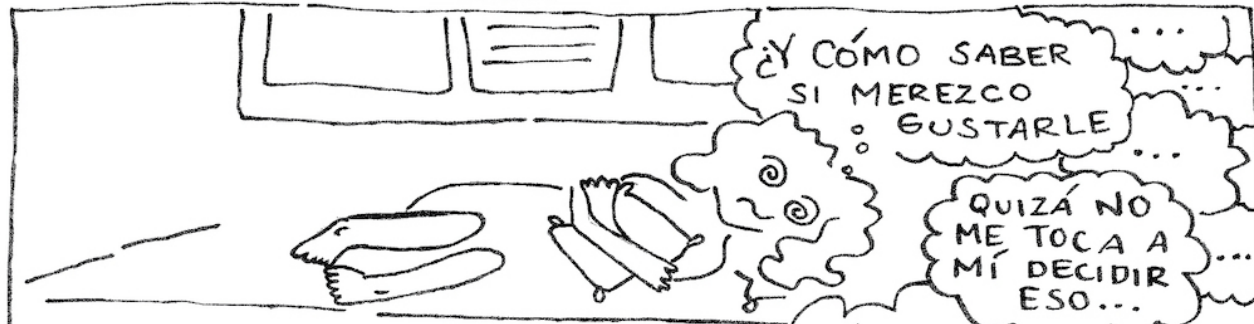
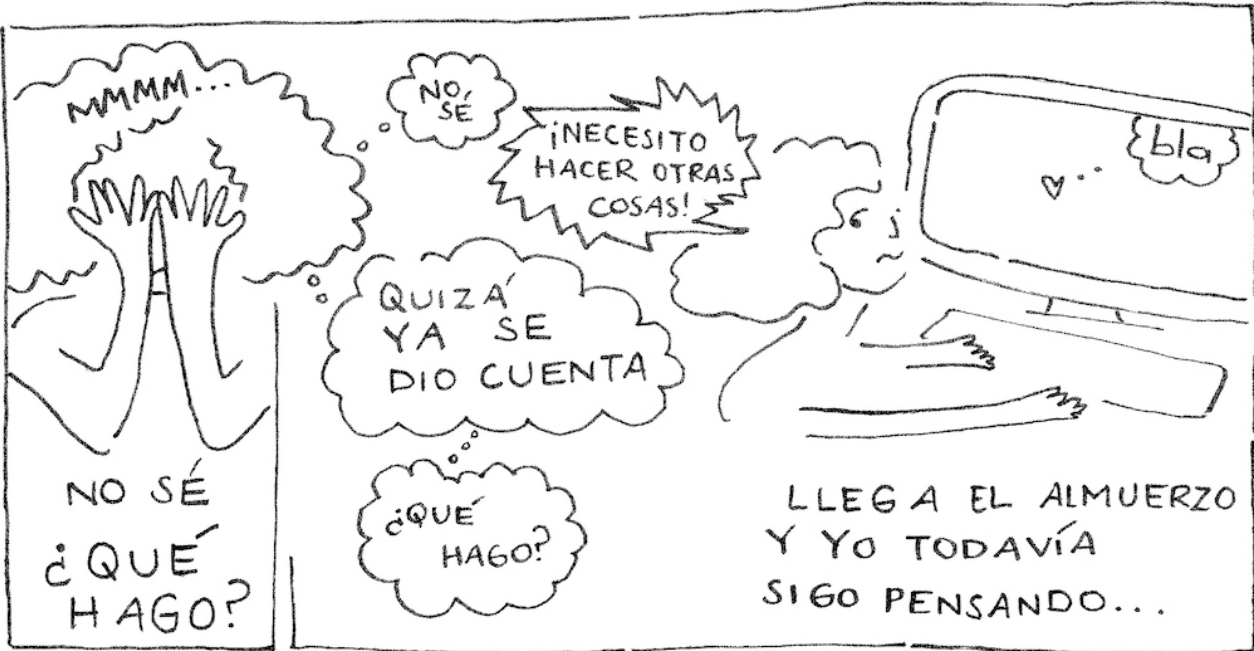
ME DIGO

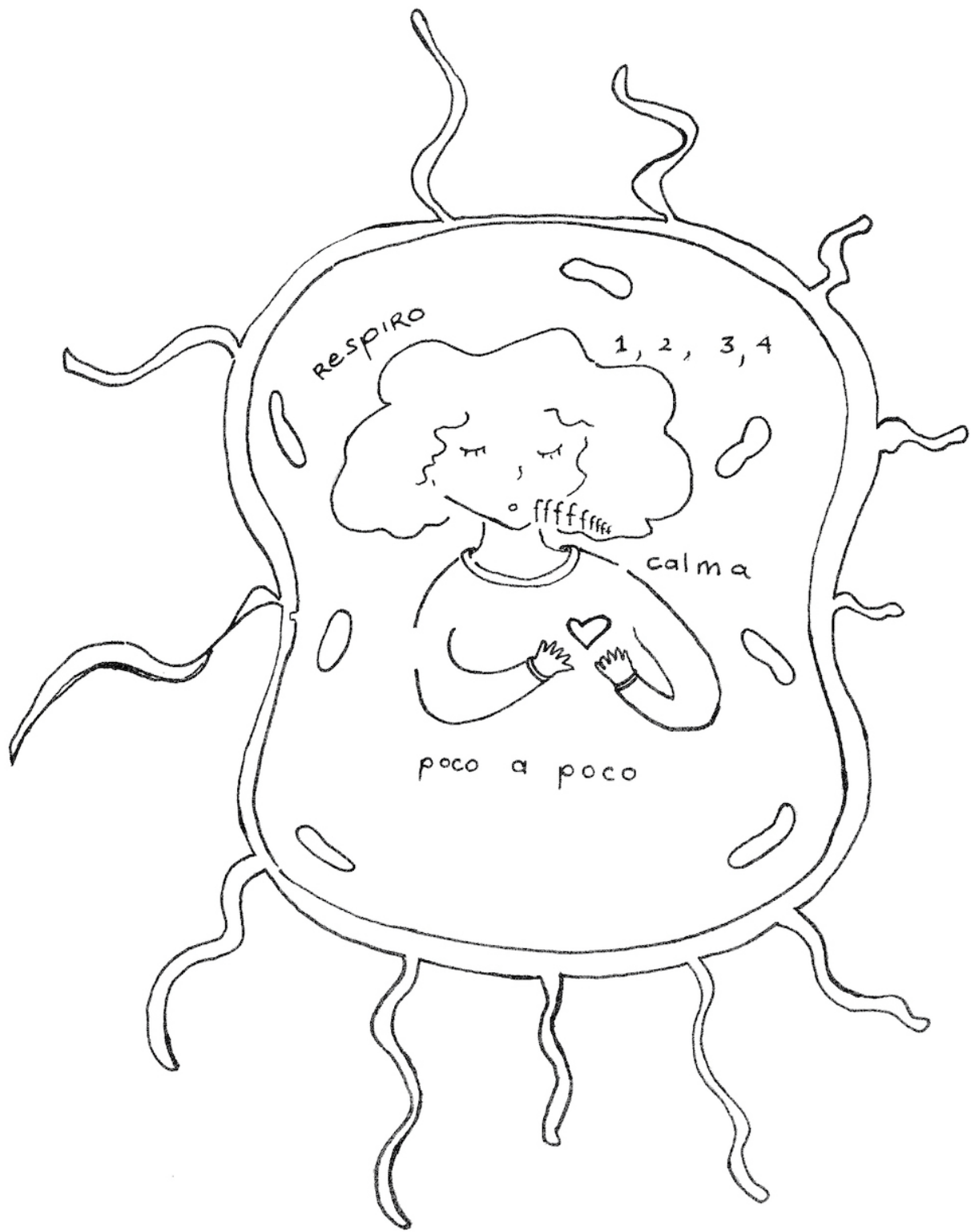


¿Y SI
LX DIBUJO?



BUENO,
TENDRÉ
QUE AFRONTAR
EL CANSANCIO
DE PENSAR TANTO
EN ALGUIEN.



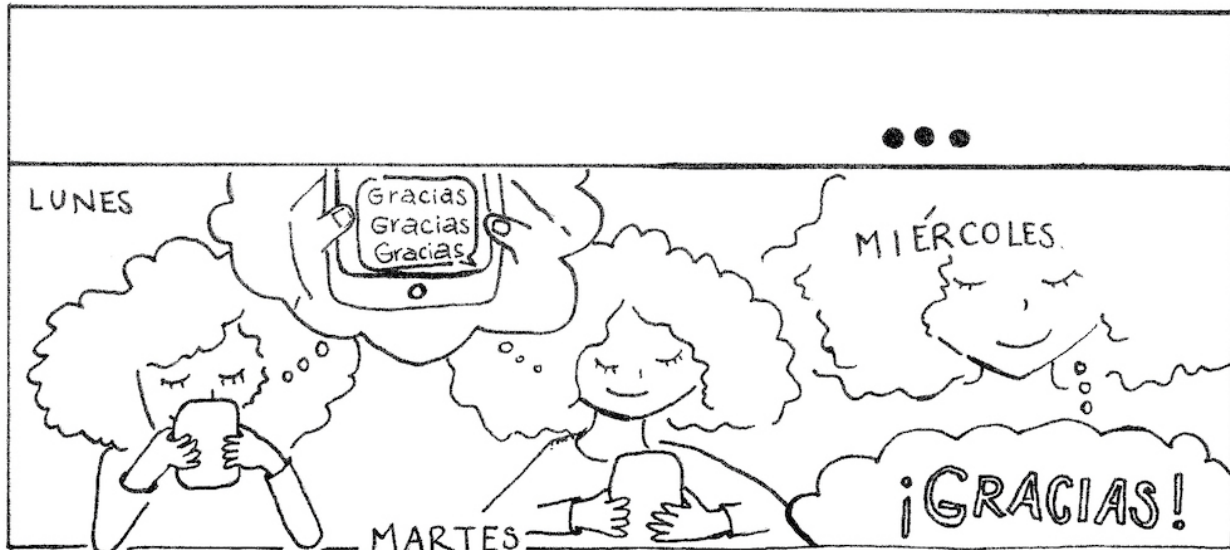


RESPIRO

1, 2, 3, 4

calma

poco a poco



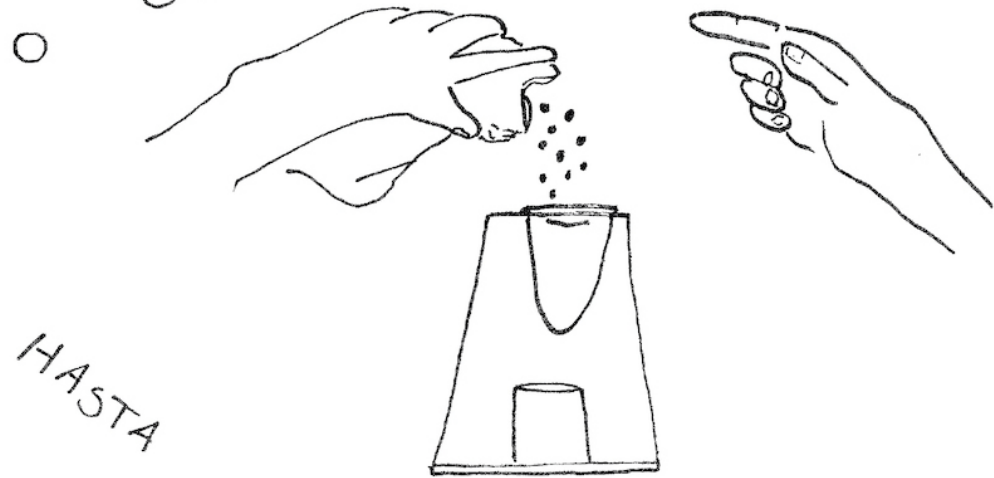
INSTRUCCIONES PARA HACER CAFÉ



MÉTODO:

- 5 CUCHARADAS MUY LLENITAS
- 5 golpecitos 5 veces
- 10 golpecitos 5 veces

◦ COMO HOY !! ¡¡¡ HASTA SENTIR QUE ESTA BIEN !!!



HASTA SENTIR QUE ES EL MOMENTO...



¿ALGUIEN QUIERE UN "EXPRESO" ACCIDENTAL?

Sobre el dibujo



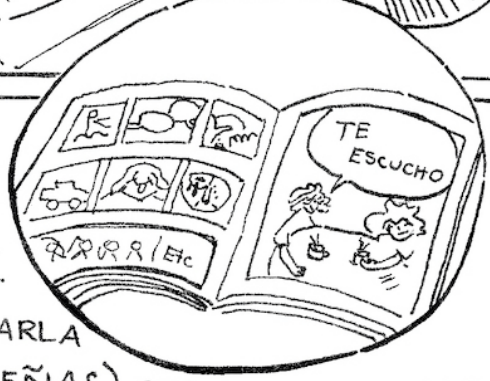
ME PARECEN MUY INTERESANTES TUS DIBUJOS, SOLO ME CAUSA CURIOSIDAD: ¿NO TE DA MIEDO QUE TE JUZGUEN POR HABLAR PÚBLICAMENTE SOBRE ESTE TEMA?



¡ESA ES UNA MUY BUENA PREGUNTA!

EMPECÉ A DIBUJAR TEMAS COTIDIANOS COMO LA TESIS, EL PAÍS, LA UNIVERSIDAD Y LA SALUD...

LA ANSIEDAD ES PARTE DE LA EXPERIENCIA COTIDIANA DE UN BUEN GRUPO DE PERSONAS, PERO TODAVÍA RESULTA CASI UN TABÚ. DIBUJARLA ME PERMITE REPRESENTARLA EN LAS PEQUEÑAS (O NO TAN PEQUEÑAS) COSAS COTIDIANAS DIFÍCILES DE NOTAR DESDE "AFUERA", PUES ES UN TEMA SUPUESTAMENTE PRIVADO, AUNQUE AFECTA TU VIDA PÚBLICA TAMBIÉN.



¡YA VEO! ES COMO LA FRASE "LO PERSONAL ES POLÍTICO" DE KATE MILLET.

¡EXACTO!



¡GRACIAS POR LEERME!

@-silvira



Cosas Positivas del TOC

(sí, POSITIVAS)

1 2 3
Hacer las cosas
varias veces
implica paciencia
y perseverancia



CREATIVIDAD
PARA RESOLVER
PROBLEMAS



PUEDE AYUDAR
A CONECTARTE
CON LA GENTE
DESDE UN SITIO SENSIBLE=
EMPATÍA



CATEGORÍAS...
Y SUBCATEGORÍAS...
Y SUB-SUBCATEGORÍA
Y DETALLES Y...
CAPACIDAD PARA
ANALIZAR Y ORGANIZAR
DATOS APASIONADAMENTE



¡SIN TOC SIMPLEMENTE YA NO SERÍAS VOS!



¿Hay alguien allí?

