

ADICTOS AL RECHAZO



número dos

Ayuntamiento de Madrid



Ayuntamiento de Madrid



ES INCREÍBLE LO QUE ME HA COSTADO SACAR ESTE ZINE Y VOLVER A PONERME A PENSAR VIÑETAS E INTENTAR DIBUJAR SIN BUSCAR LA PERFECCIÓN, SIN COMPARARME Y PARA DISFRUTAR Y PASARLO BIEN. UN FANZINITO MÁS SUPERANDO MI PAVOR :D YUHU

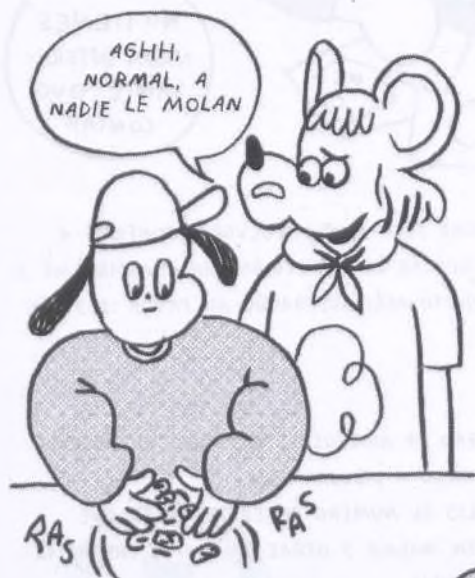
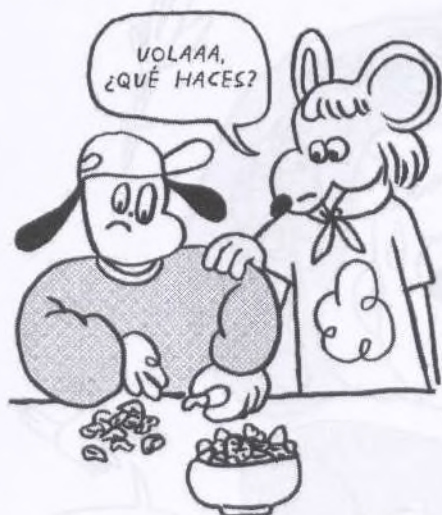
HOLA! :)

BIENVENIDES OTRA VEZ A UN NUEVO NÚMERO DE ADICTOS AL RECHAZO, EL FANZINE QUE USO PARA MOTIVARME Y PERDER EL MIEDO A DIBUJAR JAJA HA PASADO MUCHO TIEMPO DESDE QUE SALIÓ EL NÚMERO ANTERIOR, EN EL QUE CONTABA MIS AVENTURAS BUSCANDO PISO EN MADRID Y OTRAS MOVIDITAS PRECARIAS (Y ESO QUE ESTÁBAMOS EN LA ERA PRE-COVID!).

EN ESTE NUMERO ENCONTRARÉIS ALGUNAS HISTORIAS QUE ME HAN OCURRIDO, DESAHOGOS, VIÑETAS PARA REIR O PARA PENSAR. ESPERO QUE OS GUSTE.

R-40.1851266 Ayuntamiento de Madrid

Pasa de las Pasas



DESCANSO

¿LOS FINDES
ERAN PARA
DESCONECTAR O
PARA CONECTAR
CON EL MUNDO?
MEH, SOLO SÉ
QUE LLEVO AQUÍ
6H Y QUE
NO SIENTO LAS
PIERNAS



INCAPAZ DE DEJAR DE SENTIR
ANSIEDAD INCLUSO EN FESTIVO



GUÍA (MAL) PARA INTROVERTIDOS QUE QUIEREN ACOPLARSE A CONVERSACIONES EN UNA FIESTA

PASO 1: ACERCARSE AL GRUPO DE PERSONAS QUE CONOCES O QUIERES CONOCER Y SALUDAR CORDIALMENTE PERO SIN CORTAR LA CONVERSACIÓN.



PASO 2: REÍR CON LAS ANECDOTAS GRACIOSAS Y COMENTARLAS COMO SI SUPIESES DE QUE HABLAN.



PASO 3: HACER COMENTARIOS SOBRE LA FIESTA PARA VER SI PODEMOS COLARNOS EN LA CHARLA A PARTIR DE AHÍ.



PASO 4: ESPERAR PACIENTEMENTE A QUE SE PERCATEN DE TU PRESENCIA, SI NO LLEGA A OCURRIR CAMBIAR DE GRUPO Y APLICAR EL PASO 1 DE NUEVO.



BYE TUPPER

TUPPER Nº 1

JURARÍA
QUE ESTABA
POR AQUÍ



VOY A
ESCONDERLO
MIENTRAS
SE SECA



OTRA
VEZ
NOOO

TUPPER
Nº 2



EA
SOLUCIO-
NADO

TUPPER
Nº 3

PAW



NO MÁS
PORFA



LLEGÓ LA ESPIRAL DE
LOCURA

HUMF





NO LE ROBÉIS LOS TUPPERS DEL
MERCADONA A VUESTROS COMPIS
DEL CURRO. SON MUY BARATOS,
PERO AL FINAL LO BARATO SALE
CARO, SOBRE TODO SI TE ROBAN
UN TUPPER AL DIA. BASTA.



ENVIA UN SMS CON LA PALABRA
"TUPPERAZO" PARA DONAR UN
TUPPER A UN TRABAJADOR PRECARIO.
ENVÍA "TUPPERAZO MAC 'N' CHEESE"
PARA DARLE UNA ALEGRÍA EXTRA.

Ayuntamiento de Madrid





*HACE TIEMPO SUEÑO CON ESTE GUILTY
PLEASURE PORQUE MI ADORABLE PERRITO ME
DESIERTA TODOS LOS DÍAS A LAS 7H.
KIMBO TE QUIERO ANYWAY.

MEMENTO ABUELI



MI ABUELA Y YO ACUDIMOS A UNA VALORACIÓN DEL MÉDICO QUE LE HABÍAN PEDIDO PARA LA RESIDENCIA. LA POBRE VIVÍA SOLA Y LLEVABA UN TIEMPO CON MUCHAS DIFICULTADES PARA HACER SU VIDA. EL ALZHEIMER ERA UNA DE ELLAS.

"MUY BIEN, AHORA VOY A HACERLE UNAS SENCILAS PREGUNTAS PARA VER QUE TAL ESTÁ ESA MEMORIA..."

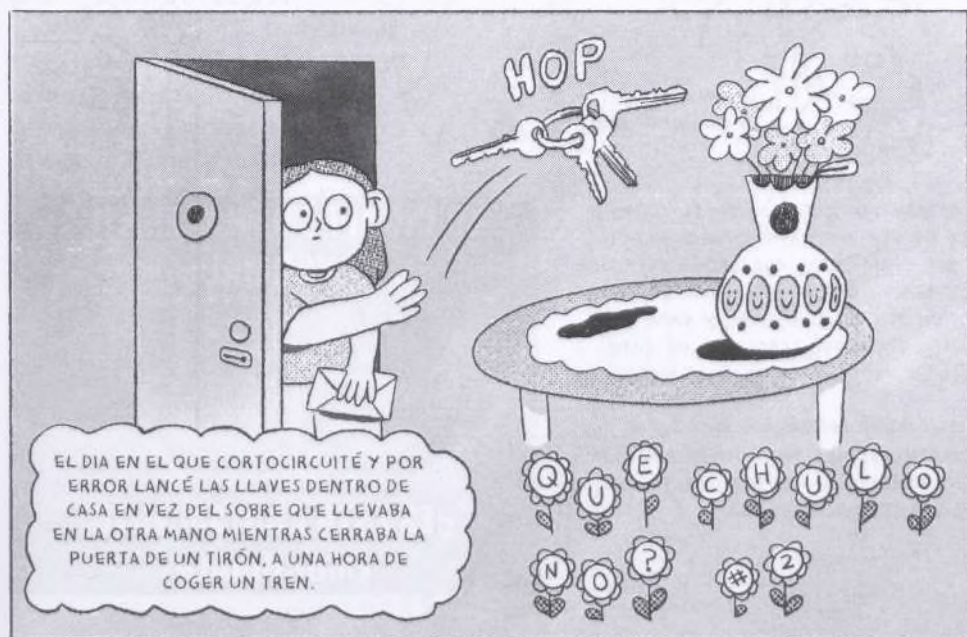
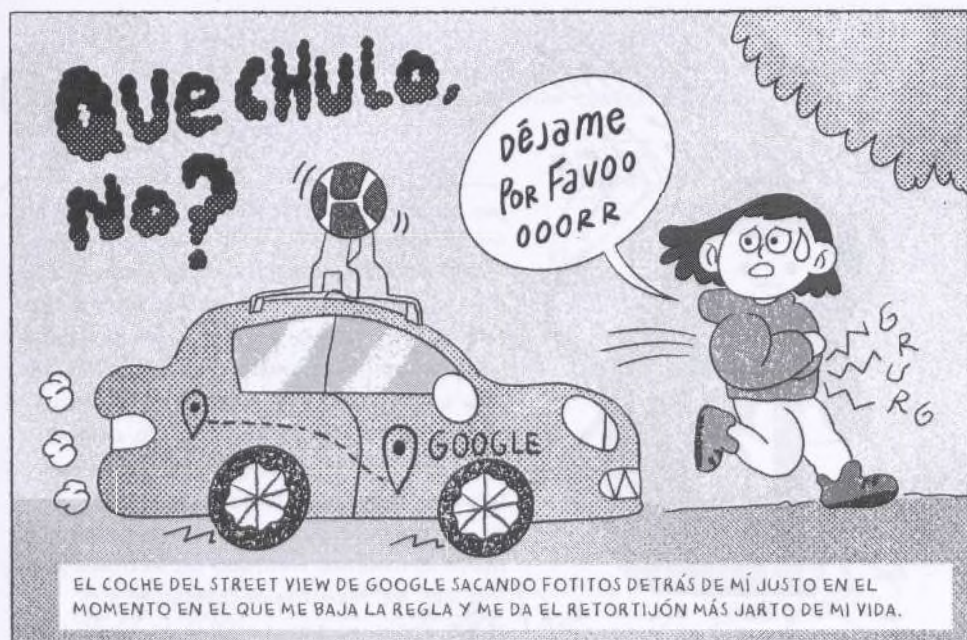
"¿SABRÍA DECIRME QUÉ DÍA ES HOY? ¿Y EL AÑO EN EL QUE ESTAMOS? ¿TIENE HIJOS O HIJAS? ¿PODRÍA DECIRME SUS NOMBRES? ¿Y SU NIETA QUE ESTÁ AQUÍ, CÓMO SE LLAMA?"



TRAS NO ACERTAR CASI NINGUNA EL MÉDICO COMENZÓ A HACER PREGUNTAS DE CARÁCTER MÁS GENERAL HASTA QUE LLEGÓ A LA ÚLTIMA. NUNCA PENSÉ QUE MI ABUELA SE OLVIDARÍA DE QUIÉN SOY PERO SI SE ACORDARÍA DE ESTA PERSONA...

"¿SABRÍA DECIRME QUIÉN ES EL ACTUAL PRESIDENTE DEL GOBIERNO?"





Club del Piloto Automático



¿NO OS OCURRE A VECES QUE ENTRÁIS EN UNA ESPIRAL DE AGOBIO Y AGOTAMIENTO QUE SE ALARGA DEMASIADO (BIENVENIDOS A LA VIDA ADULTA :D)? A MI CONCRETAMENTE ESTE ÚLTIMO AÑO ME OCURRIÓ QUE POR CIERTAS SITUACIONES EN LAS QUE ME ENCONTRÉ FUI ACUMULANDO CANSANCIO Y FRUSTRACIÓN QUE ME LLEVARON A ENTRAR EN UN MODO DE AHORRO DE ENERGÍA PORQUE SI NO LO SIGUIENTE IBA A SER UN DESBORDE EMOCIONAL TSUNÁMICO (SPOILER: ACABÓ OCURRIENDO IGUALMENTE). ME DÍ CUENTA DE QUE ESTUVE SEMANAS CON EL PILOTO AUTOMÁTICO HACIENDO LAS ACCIONES MÍNIMAS QUE ME PERMITIERAN SOBREVIVIR. TRANQUIS QUE NO VOY A HABLAR DE MINDFULNESS.



ESTABA TAN QUEMADA EN EL CURRO Y A LA VEZ TAN RAYADA PORQUÉ SENTÍA QUE DEBÍA ESTAR AGRADECIDA DE PODER TRABAJAR QUE MI CAPACIDAD DE ATENCIÓN FUE DISMINUYENDO Y CADA 20 MIN TENÍA QUE SCROLLLEAR UN RATO EN EL MÓVIL PARA TRANQUILIZARME.

TENÍA QUE LLAMAR AL MONITO DE LOS PLATILLOS PARA QUE HICIESE RUIDO EN MI CEREBRO 5 MIN Y PODER TRANQUILIZARME Y CONTINUAR.



TAMBIÉN VEÍA QUE MI CÍRCULO DE AMIGUES ESTABA MÁS O MENOS IGUAL, EL DESENCANTO CON LA VIDA PRECARIA Y LA SITUACIÓN ACTUAL NOS HAN CONVERTIDO EN UNA CRISIS CON PATAS (¡CÓMO PARA NO!).



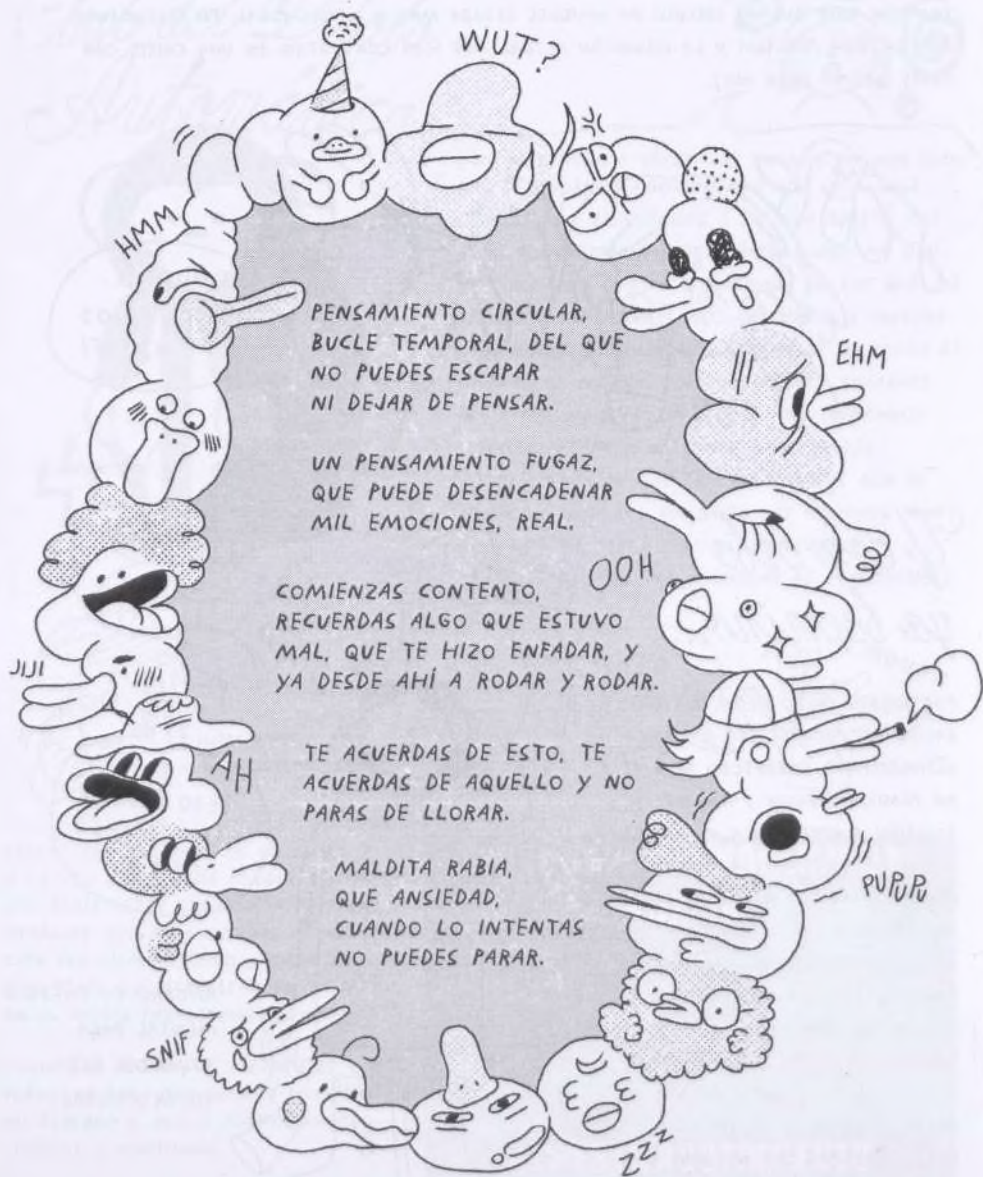
*Y con esto
ya beemino...*

POR SUERTE PUEDO DECIR QUE HE SALIDO UN POCO DE ESA DINÁMICA ÚLTIMAMENTE, SOBRETODU GRACIAS A MI FAMILIA ELEGIDA Y AMIGUES Y TAMBIÉN A APRENDER A NO AGOBIAR-ME SI DIGO QUE NO, NI TAMPOCO PASARLO MAL POR NO ESTAR DISPONIBLE SIEMPRE.

UNA VEZ DURANTE UN ATAQUE DE ANSIEDAD EN EL CURRO ME DIJERON QUE TODOS SUFRIMOS, UN POCO COMO, "TRANQUILA, TODOS ESTAMOS MAL", ASÍ PUDE VER LA LUZ Y DECIDIR NO DARLE TANTO PESO EN MI VIDA A LAS COSAS/PERSONAS QUE NO IBAN A APORTARME POCO MÁS QUE UNA FRASE ASÍ.



AHORRO DE ENERGÍA
MENTAL PARA
AGUANTAR ESTA
VIDITA MORTAL



PENSAMIENTO CIRCULAR,
BUCLE TEMPORAL, DEL QUE
NO PUEDES ESCAPAR
NI DEJAR DE PENSAR.

UN PENSAMIENTO FUGAZ,
QUE PUEDE DESENCADENAR
MIL EMOCIONES, REAL.

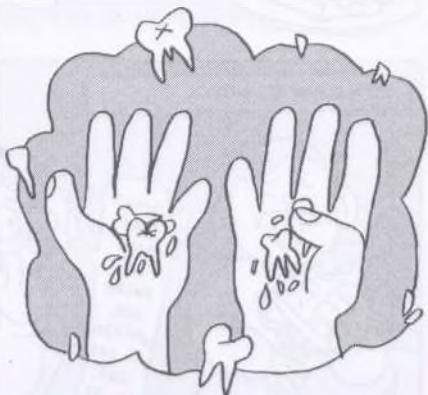
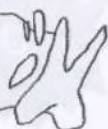
COMIENZAS CONTENTO,
RECUERDAS ALGO QUE ESTUVO
MAL, QUE TE HIZO ENFADAR, Y
YA DESDE AHÍ A RODAR Y RODAR.

TE ACUERDAS DE ESTO, TE
ACUERDAS DE AQUELLO Y NO
PARAS DE LLORAR.

MALDITA RABIA,
QUE ANSIEDAD,
CUANDO LO INTENTAS
NO PUEDES PARAR.



Sueños recurrentes



NOTA:

SOÑAR QUE SE TE CAEN LOS DIENTES Y MUELAS PUEDE SIGNIFICAR QUE SENTIMOS MIEDO E INSEGURIDAD ANTE UNA SITUACIÓN O ALGO QUE NOS PREOCUPA

UNA HISTORIA QUESONUDA

ANTE TALES
DELITOS SE TE
CONDENARÁ A
ARRASTRAR EL
QUESO
SUPERIOR...

HASTA SU
COMPLETA,
CURACIÓN. SOLO
ASÍ SE TE
PERDONARÁ LA
VIDA.

LA VACA
QUE RIGE

PAULA, QUEDA ACUSADA DE CRÍMENES
DE QUESA HUMANIDAD, POR LO QUE
SE LE JUZGARÁ POR NUESTRO
EXCELENTÍSIMO QUESO JURADO.
SE APLICARÁ UN CASTIGO PROPORCIO-
NAL A SEMEJANTES ATROCIDADES.

PUEDEN PROCEDER.

QU-
ESO!

AHÍ ESTABA YO, TRAS COMETER
EL EROR DE SOLTAR EN PÚBLICO
QUE NO ME GUSTA EL QUESO

PERO LOS
TRANCHETES SI
ME GUSTAN...

Y...Y LA MOZZARELLA!
ESTO HA SIDO UN
MALENTENDIDO!

LA PRUEBA



POCAS HORAS ANTES...



VEGH, ESTE
SANDWICH LLEVA
QUESO QUE ASCO

OMG
OMG
OMG
NO PUEDE
SER,
ACABO
DE OIR
QUE
NO TE
GUSTA
EL
QUESO?
POLICIA-
IAAAAA

Y ASÍ CUMPLI MI CASTIGO ETERNO



¡SI TE LO COMIESES TE PESARÍA UN
POCO MENOS! JUAS JUAS



AYUNTAMIENTO DE MADRID



1401851266



OTRO FANZINE DE PAW

@pavvws

2022

En busca de la inspiración



Paw Salcés'19

Ayuntamiento de Madrid

A qué nos enfrentamos

Problemas

- Globalización
- Desigualdad y falta de diversidad
- Brecha salarial y de género
- Precarización
- Machismo y señoros, racismo, LGTBfobia...
- Crisis general
- Falta de incentivos y flexibilidad
- Síndrome del impostor
- Falta de apoyo
- Falta de referentes
- Muchas injusticias y muy injusticias

Entre otras muchas....

Menudo percal, ¿verdad?



Nuestros poderes

Usa tu poder

Ante esta situación estas son algunas acciones y actitudes a practicar:

- Fomentar la diversidad
- Apoyarnos mutuamente
- Dar voz a los que la necesitan
- Aprovechar los recursos que tenemos
- Crear una red de contacto y apoyo
- Cree en ti, promociona tu trabajo
- Favorecer la visibilidad de talento
- Salir de la zona de confort
- Exprimir las técnicas creativas
- Exigir condiciones justas
- Más comunicación
- Libretas gratis para todos



Ayuntamiento de Madrid

Recursos y herramientas

- Un buen portfolio con trabajos que te representen puede ser una buena carta de presentación y una oportunidad para mostrar tus puntos fuertes.
- Dale voz propia a tus trabajos, incluso los proyectos menos motivadores pueden marcar la diferencia.
- Aprovecha todos los recursos que generes, saca inspiración de lo que te rodea y verás llover las ideas.
- Los post-its son tus amigos, puedes anotar ideas, crear historias, hacer collage, usuarios/personas...
- Usa materiales para sacar tus ideas y darles forma: plastilina, papel, cartón, plástico... y recicla!
- Los podcasts son una buena forma de inspirarse y desconectar.
- Los libros todavía MOLAN.

¡Toma
truqui!



#MásMujeresCreativas

Ana Galvañ
Cachete Jack
Pictoline
Creative Peep Talk
Jessica Walsh
It's Nice That
Greta Gerwig
Rocio Quillahuaman
Fanzines
Tuesday Bassen

Behance
Estudio Yinsen
Micol Talso
Pentagram
Fran Meneses
Sonia Lazo
WeLoverSize
Núria Tamarit
Voltio fanzine
Ansible Fest
Bikini Kill

Ayuntamiento de Madrid



Tú también puedes ser un unicornio creativo



**Muévete.
Inspírate.
Quiérete.
Dale cañita.**

Supera los bloqueos y la frustración

Los bloqueos son algo que todos vivimos y su efecto secundario es la frustración, sufrida hasta por las más grandes mentes creativas... Esto te ayudará!

-Si has llegado a un punto crítico, riéte, verás que relaja y empiezas a verlo de otra manera.

-Que no te quite tiempo el agobio, cuenta hasta 10 y desconecta avanzando otras cosas.

-Reconoce tus puntos débiles y miedos, ponles nombre y encuentra formas de superarlos enfrentándote de cara.

-Las redes sociales no siempre son la mejor forma de desconectar, a veces la cabeza solo necesita un paseito o un poco de desconexión.

-Evita las comparaciones con el trabajo de otras personas, hay proyectos que llevan muchísimas horas y personas detrás, ponte objetivos realistas.

-Apóyate en tus colegas y compis de curro, compartir un problema a veces es la solución.

-PUEDES CON TODO :)



Este chiquizine que tienes en las
manos es una pequeña chispita de
inspiración y un empujoncito hacia
la creatividad ¡Enjoy!

FAN
SAL
adi

(Material
anexo)



Contacto

Paw Salcés

instagram: @pavvws

pawsalces@gmail.com

Ayuntamiento de Madrid

R.401851266