



SUPERHERO IRL

**PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA
POR LA DR. JANINA SCARLET**

Muchas personas usan la atención plena para alcanzar su máximo potencial y ponerse en contacto con su propia superpotencia personal o habilidad Jedi. Esto incluye a muchos de nuestros héroes, como Yoda, Spider-Man, Batman, Black Panther, Black Widow y Wonder Woman.

Tener un poco de atención plena en su día puede ayudarte a sentirte más tranquilo y más concentrado en lo que es importante para ti: lo que deseas y lo que puedes necesitar hacer.

Los científicos están aprendiendo que la atención plena puede ayudar a las personas a mejorar su salud física y mental, incluido el manejo del estrés, la ansiedad, la ira, la depresión y el dolor.

También se ha demostrado que practicar la atención plena mejora la concentración, la creatividad y las habilidades de resolución de problemas de las personas.

La mayoría de las personas piensan que para practicar la atención plena, debes despejar por completo tu mente de todos los pensamientos o ser capaz de concentrarte por completo.

Ese no es el caso. De hecho, no es posible despejar completamente tu mente de todos los pensamientos porque nuestros cerebros no fueron diseñados para funcionar de esa manera. En cambio, la atención plena es una forma de prestar atención a una actividad a la vez a un ritmo lento, sin apresurarse. Por ejemplo, la atención plena podría significar cepillarte los dientes lentamente y simplemente y además notar todas las sensaciones de cepillarte los dientes.

Cualquier actividad puede convertirse en una práctica de atención plena. Comer tu comida favorita, beber tu bebida favorita, dibujar, colorear, leer o escuchar música.

Con cada una de estas actividades, imagínate entrenando para convertirte en un Jedi, una bruja o un mago como Harry Potter o Hermione, o un superhéroe.

Hagamos una breve práctica de atención plena ahora. Imagínate sintonizando sus sentidos para afilarlos, y para que el tiempo vaya mas despacio para darte la capacidad de ser más resistente incluso en los momentos más difíciles.

Mientras practicamos, notarás que te distraes y piensas en otras cosas.

Esto es completamente normal.

Cuando notes que te estás distraiendo, respira y vuelve a concentrarte en este ejercicio. Para comenzar, me gustaría invitarte a tomar algunas respiraciones lentas.

Observa la sensación de tus pies cuando hacen contacto con el suelo o su sofá.

Ten en cuenta que en este mismo momento, no tienes prisa por llegar a ninguna parte.

No llegas tarde a nada.

Estás aquí, en esta sala, en este momento, exactamente donde necesitas estar, haciendo exactamente lo que deberías estar haciendo.

Entonces, por unos momentos, quítate la carga de los hombros.

En cualquier momento, ahora o en el futuro, si te distraes o abrumas, pregúntate suavemente: "¿dónde están mis pies?" para traerte de vuelta al momento presente.

Ahora, toma unos minutos para activar tus poderes Jedi, tus habilidades mágicas, tus sentidos de araña, coloca tus manos en el centro de tu corazón y respira lentamente tres veces.

Ahora, presta atención a tus sentidos, observa los sonidos a tu alrededor.

Ahora observa la temperatura de la habitación.

Observa si estás respirando o si estás conteniendo la respiración.

Observa si estás tensando los hombros.

Solo toma algunas respiraciones lentas aquí para reducir la velocidad y mantenerte con estas sensaciones y respirar.

Ahora, una vez más, presta atención a la sensación de tus pies. Si la sensación de tus pies no está disponible para ti, ve si puedes enfocarte en la sensación de tus manos o en la sensación de sus labios.

Gracias por tomarte unos minutos hoy para practicar ser consciente y ponerte en contacto con tus superpoderes internos.

Ve si puedes tomarte un tiempo durante la próxima semana para practicar la atención plena.

Aquí hay algunos otros ejemplos de actividades de atención plena:

- Alimentación consciente
- Ducha atenta
- Escuchar música atentamente
- Cepillarte los dientes atentamente
- Practicar la atención plena mientras caminas
- Practicar la atención plena mientras te realiza un examen
- Cuidadosamente lavando los platos
- Cepillarte el cabello atentamente
- Colorear o crear obras de arte

CONOCE A LA DOCTORA

La Dra. Janina Scarlet es psicóloga clínica licenciada, una autora, y una geek total. Una refugiada nacida en Ucrania, ella sobrevivió a la radiación de Chernobyl y a la persecución.

Ella emigró a los Estados Unidos a la edad de 12 años con su familia y luego, inspirada por los *X-Men*, desarrolló la *Terapia Superhéroe* para ayudar a pacientes con ansiedad, depresión, y trastorno de estrés postraumático. Terapia Superhéroe se refiere a la incorporación de ejemplos de cultura popular en la terapia basada en evidencia para ayudar al cliente a convertirse en el héroe de su propia vida. La Dra. Scarlet recibió el premio Eleanor Roosevelt de Derechos Humanos (Eleanor Roosevelt Human Rights Award) de la Asociación de las Naciones Unidas por su trabajo de la *Terapia Superhéroe*.

El trabajo de la Dra. Scarlet ha sido destacado en Yahoo, BBC, NPR, Sunday Times, CNN, CW, ABC, Huffington Post, The New York Times, Forbes, the Nerdist, BuzzFeed, Bleeding Cool, CNET, Mugglenet, LADbible, y muchos otros puntos de venta. Actualmente trabaja en el Centro para el Manejo del Estrés y la Ansiedad (Center for Stress and Anxiety Management) en San Diego y es autora de *Terapia Superhéroe*, *Terapia Harry Potter*, *Terapia de Búsqueda*, *Agentes Oscuros*, *Super-Mujeres*, así como numerosas contribuciones a la *Psicología de Star Wars*, la *Psicología de Star Trek*, la *Psicología de la Mujer Maravilla*, la *Psicología de Supernatural* y muchos otros libros.

Fundado en 2013, SuperheroIRL es un proyecto de Pop Culture Hero Coalition, la primera organización 501c-3 sin fines de lucro que utiliza historias relacionables de TV, comics, y películas para desarrollar herramientas para la vida, incluida la resolución de conflictos, la resiliencia, la empatía, y otras habilidades cruciales de salud mental.

Creado por psicólogos clínicos e educadores que dominan la cultura pop, nuestro trabajo es en escuelas, convenciones de la cultura pop, hospitales infantiles - y hogares en la era del COVID-19.

www.PopCultureHero.org

Para más información y peticiones, por favor envíe un correo electrónico

info@PopCultureHero.org

POP
CULTURE
HERO
COALITION



@SuperheroIRL