



SUPERHERO IRL

PRACTICANDO LA AUTOCOMPASIÓN

Por la Dra. Janina Scarlet

Como la poción mágica en *Harry Potter* o los poderes curativos de los ángeles en *Supernatural*, o la curación de la fuerza en *Star Wars*, la autocompasión puede ayudarnos a trabajar en la curación de nuestras profundas heridas emocionales.

Practicar la autocompasión no es fácil. A la mayoría de nosotros no se nos ha enseñado a practicar la autocompasión. De hecho, a muchos de nosotros se nos podría haber enseñado que ser amables con nosotros mismos es engreído o egoísta, o que nos volveremos menos motivados si nos permitimos ser amables con nosotros mismos.

Pero la verdad es que la investigación sugiere lo contrario. Cuando somos amables con nosotros mismos, es probable que seamos más productivos y menos egoístas.

Piénsalo. Cuando tenemos más energía, tenemos más capacidad para ayudar a los demás.

Si alguna vez has volado en un avión, puedes recordar que, en caso de emergencia, te dicen que te pongas tu propia máscara de oxígeno antes de ayudar a otros. Al igual que *Batman*, *Iron-Man*, *Buffy the Vampire Slayer*, o cualquier otro héroe, necesitamos curarnos a nosotros mismos antes de poder ayudar a otros.

Vamos a practicar:

Tómate un momento para darte cuenta de lo que estás pasando en este momento. Observa si te sientes ansioso, deprimido, frustrado, aburrido, cansado, solo, abrumado u otra emoción. Y observa la forma en que te respondes a tí mismo. Por ejemplo, observa si te estás juzgando a tí mismo por sentirte así.

Tómate un momento y observa cómo te sientes en este momento. Si estás dispuesto, escríbelo a continuación como práctica, por ejemplo: "Me doy cuenta de que me siento deprimido y estoy enojado conmigo mismo por sentirme así. Creo que soy débil y que nadie se preocupa por mí ". Este darse de cuenta de cómo te sientes y piensas es un ejemplo de *atención plena*. Escribe tu propio ejemplo. Alternativamente, siéntete libre de dibujar tus sentimientos en una hoja de papel. Por ejemplo, puedes dibujar una figura de palo con una burbuja de pensamiento, o puedes dibujar un monstruo de depresión. Si te sientes incómodo escribiendo o dibujando tus sentimientos, también está bien. Siéntete libre de tomarte unos momentos y reflexionar en silencio sobre cómo te sientes.



Ahora tómate un momento para reflexionar y recordar que no estás solo experimentando estas emociones. Esta es la humanidad común. Miles de personas en todo el mundo luchan con las mismas cosas que tú. Recuerda que esta es una experiencia universal común y que no estás solo.

En la línea de abajo, ve si puedes escribir tu propia práctica con la humanidad común. Por ejemplo, “muchas personas se sienten deprimidas de vez en cuando. Lo que siento es completamente normal y cualquiera en mi situación sentiría lo mismo”.

Alternativamente, puedes dibujar esto o pensar en esto, si te sientes incómodo al escribir esto.



Ahora imagina que tu mejor amigo o alguien que te es muy querido está luchando con lo mismo. Tómate unos minutos y escribe a tu amigo una carta amable y de apoyo, sinceramente de corazón a corazón, de la manera más comprensiva posible. Por ejemplo, "Lamento que te sientas tan molesto en este momento. Todos se sienten así a veces. No significa nada malo sobre ti. Estoy aquí para ti y lo superaremos juntos".

Si lo prefieres, escribe tus respuestas a continuación o utiliza un trozo de papel o una aplicación de teléfono de Notes. Si prefieres dibujar esto o imaginas escribirle a tu amigo esta carta, también está bien.



De la misma manera que puedes practicar ser amable con los demás, también puedes practicar ser amable contigo mismo. Esto es amabilidad propia. Cuando nos sentimos heridos física o emocionalmente, tendemos a beneficiarnos de palabras amables, un toque relajante (por ejemplo, un abrazo) y calor físico. Esto significa que envolvernos en una frasa o colcha calentita puede ser tan útil para nuestro corazón roto como un yeso para nuestro brazo roto.

Del mismo modo, dar o recibir abrazos de nuestros amigos, familiares, mascotas o incluso de nosotros mismos también puede hacernos sentir mejor con el tiempo. Por ejemplo, puedes poner tu mano (o ambas manos) sobre tu corazón o envolverte con los brazos para darte un suave abrazo.

Finalmente, recibir palabras amables de otros o dárselas a nosotros mismos también puede ayudar a calmar parte de nuestro dolor emocional.

Recuerda que está bien que te trates de la misma manera que tratarías a un querido amigo. También eres un ser humano. Tus sentimientos también importan.

Recordatorio:

Si te encuentras en los EE. UU. y tienes dificultades para sentirte

abrumado, deprimido, frustrado, una soledad abrumadora, pensamientos suicidas o pensamientos de autolesión (por ejemplo, corte), envía un mensaje de texto con el mensaje "Hola" a la línea de texto de crisis: **741741**.

Esto es un servicio gratuito y confidencial en los EE. UU. (otros países también tienen servicios similares disponibles).

Si tu o un ser querido no está en los EE. UU., Puedes enviar un mensaje en el chat de Facebook al **www.facebook.com/crisistextline** y te conectarán con un asesor de crisis.

Si te encuentras en los EE. UU. y tu o alguien que conoces sufre abuso infantil, puedes llamar o enviar un mensaje de texto a este número: **1-800-422-4453**.

Si te encuentras en los EE. UU. y eres un adulto que sufre violencia doméstica, solicita ayuda: llama al **1-800-799-7233** o envía un mensaje de texto con la palabra "Hola" al **22522**.

En cualquier país, chatea en línea a través de tu teléfono, computadora o tableta: **www.childhelp.org/childhelp-hotline**

Para encontrar apoyo para los jóvenes LGBTQ en los EE. UU. : Llama al Proyecto Trevor: **1-866-488-7386**.

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