



# **SUPERHERO IRL**

## **INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN PLENA**

**POR LA DRA. JANINA SCARLET**

¿Alguna vez te preocupas por el futuro? ¿Te preocupa lo que alguien piense de ti o cómo van a salir las cosas?

¿Alguna vez te enojaste por algo que sucedió en el pasado, quizás repitiendo mentalmente una conversación que tuviste con un amigo, preocupado por lo que esa persona pensaba de ti?

La mayoría de nosotros pasamos tanto tiempo preocupándonos por el futuro o molestos por el pasado que olvidamos notar lo que realmente está sucediendo ahora en el momento presente. Es casi como si tuviéramos una máquina del tiempo que funciona mal (o un T.A.R.D.I.S. de *Doctor Who*) que solo nos lleva a los tiempos de nuestros mayores remordimientos y a las pesadillas más grandes de nuestro futuro imaginado.

Entonces, ¿cómo podemos combatir esta forma de pensar? Podemos practicar la *atención plena*.

La atención plena significa prestar atención a lo que está sucediendo en el momento presente, es decir, en este momento. Significa notar cómo te sientes en este momento. Significa notar si te sientes ansioso, tenso, cansado o hambriento.

La atención plena también significa darte cuenta si estás conteniendo la respiración por ansiedad o si estás tensando los hombros. También significa darte cuenta de lo que puedes ver, oír, oler, tocar y saborear.

## **La atención plena como una superpotencia poderosa**

Es posible que hayas notado que los superhéroes como Spider-Man y los Caballeros Jedi de Star Wars tienen que estar en contacto con sus sentidos para poder usar sus poderes.

Por ejemplo, cuando Peter Parker se convirtió en *Spider-Man*, su sentido de la vista, el oído y el olfato se hizo más fuerte. Estos son sus sentidos de araña.

Del mismo modo, en *Star Wars*, los Caballeros Jedi practican la conexión con la Fuerza. La Fuerza es la energía que nos rodea y conectarse con esta energía permite a los Caballeros Jedi usar la Fuerza para fortalecerse y poder manejar mejor cualquier amenaza o ansiedad.

Esencialmente, tanto el Jedi como *Spider-Man* practican la atención plena. Están utilizando la atención plena como un tipo de superpotencia.

Si bien *Spider-Man* y los Jedi son héroes ficticios, el principio es cierto para ti: a través de la atención plena puedes aprovechar la fuerza y las capacidades que quizás no sepas que tienes.

### **Entonces, ¿cómo funciona la atención plena?**

El objetivo de la atención plena es enfocarte deliberadamente en lo que sientes, piensas, haces y tocas, hueles, pruebas, vez o escuchas. La idea de la atención plena es darte cuenta de lo que estás experimentando aquí, ahora mismo.

**Por ejemplo, tómate unos segundos para mirar alrededor de tu habitación. Observa 5 objetos que puedes ver y escríbelos o dibújalos:**

**Ahora, toma unos segundos para notar lo que puedes escuchar (si puedes oír) y escribe o dibuja lo que puedes escuchar:**

Ahora, tómate unos minutos para tomar 5 respiraciones lentas. No te apresures. Tómate todo el tiempo que necesites. No necesitas forzar la respiración ni respirar profundamente. Ve si puedes tomar 5 respiraciones lentas, fáciles y sin esfuerzo en tu propio tiempo a tu manera. Escribe o dibuja tu experiencia:

### **La atención plena como una forma de hacer que el tiempo vaya mas despacio**

Muy a menudo podríamos sentir que existimos en medio del caos, tener que apurarnos en todas partes, sin tener suficiente tiempo. No es que el tiempo vaya más rápido cuando estamos ocupados; es que nuestra percepción del tiempo cambia cuando estamos apurados. La atención plena es una forma de relajar nuestro cuerpo, que también puede hacer que todo lo demás vaya mas lento.

Entonces, cuando te sientas apurado, abrumado y ansioso, cuando te sientas que no tienes tiempo para respirar, **DETENTE** y toma 5 respiraciones lentas para desacelerar el caos. Ve si puedes practicarlo regularmente, tal vez cada hora o cada pocas horas.

Al igual que Spider-Man, Rey o Luke Skywalker, nosotros también podemos practicar la atención plena. Esta práctica no está destinada a deshacerse de nuestra ansiedad, sino más bien a desacelerar las cosas para que podamos estar mejor equipados para lidiar con la ansiedad.

Pruébalo y que la Fuerza te acompañe.

## 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](http://www.PopCultureHero.org)

Para más información y peticiones, por favor envíe un correo electrónico [info@PopCultureHero.org](mailto:info@PopCultureHero.org)

POP  
CULTURE  
HERO  
COALITION



@SuperheroIRL