



**SUPERHERO IRL**

**RESILIENCIA**

**Por la Dra. Janina Scarlet**

Solo un recordatorio de que la resiliencia es la capacidad de recuperación rápidamente de un evento o situación estresante, aterrador o doloroso.

Piensa en la historia de origen de Spider-Man. En caso de que no estés familiarizado con él. Spider-Man (nombre real Peter Parker) fue mordido por una araña radiactiva cuando era un adolescente. También perdió a su tío, que era como un padre para él.

Como resultado de esto, Peter gana superpoderes, como los "sentidos de araña" (es capaz de ver, oír y sentir cosas más que los humanos promedio), también tiene una mayor fuerza y puede crear telas de araña, lo que le permite balancearse de un edificio a otro. Esto le permite a Peter convertirse en Spider-Man.

En cada pérdida, también puede haber algo que podamos ganar. Por ejemplo, podríamos aprender que tenemos ciertos poderes y habilidades, podríamos ganar nuevos amigos o una misión de vida.

La fila superior de la tabla a continuación muestra cómo Peter Parker perdió y ganó algo después de que mataron a su tío. Vea si puede completar el resto de la tabla, una fila con otro ejemplo ficticio de su elección, por ejemplo, usando Batman, Harry Potter, Wonder Woman o cualquier otro personaje; y la última fila con tu propio ejemplo.

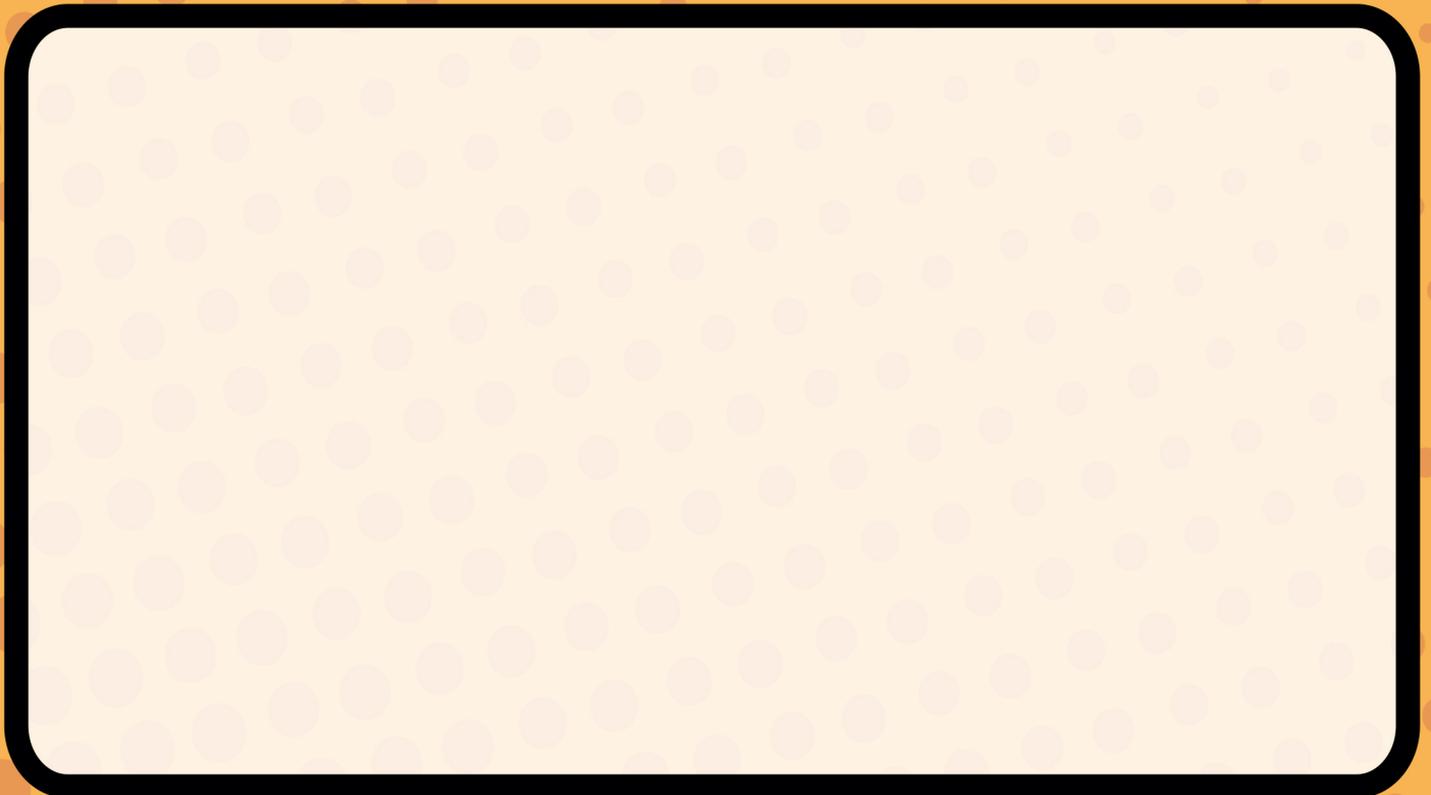
Puedes escribir o dibujar tus respuestas. Si no se siente cómodo escribiendo o dibujando tus respuestas, está bien. Pasa algún tiempo pensando en ellos en tu lugar.

	Lo que la persona perdió	Lo que ganaron
Spider-Man	Peter Parker perdió a su tío cuando un asaltante lo mató	Peter adquirió un sentido de misión. Decidió usar sus nuevos poderes para bien para ayudar a las personas
Tu propio ejemplo ficticio		
Tu propio ejemplo de la vida real		

**Según la tabla anterior, ¿cómo crees que las experiencias dolorosas de los personajes podrían haber contribuido a su resistencia?**



**¿Crees que la resiliencia es una fortaleza aprendida o enseñable? ¿Por qué?**



## **Aquí hay algunas otras estrategias para ayudarte a desarrollar tu propio sentido de resiliencia:**

- Comunícate con tus amigos en Zoom, FaceTime, Discord o mediante videojuegos.
- Construye buenas relaciones con tu familia.
- Toma el problema o el estrés un día a la vez (solo maneje lo que pueda manejar)
- Visualiza cómo podrías mejorar el futuro (pronóstico positivo)
- Ayuda a otras personas que puedan estar pasando por tiempos difíciles: esta es tu llamada a ser como Batman o Wonder Woman en la vida real.
- Establece metas y muévete hacia tus metas
- Planea una rutina en tu día, especialmente durante una pandemia
- Escribe en un diario, escribe o pinta / dibuja tus experiencias
- Evita dramas innecesarios y conflictos entre amigos
- Cuídate: descansa, haz cosas que te parezcan agradables, descansa frecuentemente

## **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](http://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](http://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](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