



# **SUPERHERO IRL**

**La Resiliencia Es Mi Superpoder  
En La Era de Covid-19**

**Por Dra. Janina Scarlet**

Para algunos, cancelación de la escuela o el aprendizaje de distancia o en línea podría ser emocionante. Para otros, puede ser una pesadilla. Como Harry Potter, que durante las vacaciones del verano fue forzado a vivir con sus parientes abusivos, algunas personas podrían verse obligadas a pasar más tiempo con miembros de su familia de los que podrían haber querido alejarse. Algunos de ustedes podrían haber estado yendo a una escuela lejana en otro estado, o incluso, en otro país solo para alejarse de ciertos familiares que, como Dudley Dursley en *Harry Potter*, o otras personal difíciles como el Emperador Palpatine en *Star Wars*, o Cat Grant en *Supergirl*, o Thanos en *The Avengers*, que pueden hacernos la vida miserable.

Las nuevas medidas de precaución de auto-distanciamiento del coronavirus, aunque necesarias, también pueden ser insoportables para aquellos de nosotros que podríamos haber contado con compañeros y amigos para recibir apoyo social. De hecho, lo que la mayoría de los psicólogos, incluido yo mismo, prescribimos para tratar la depresión generalmente incluye salir de nuestra zona de confort (es decir, nuestro hogar), socializar y abrazar a amigos y seres queridos. Ahora, sin embargo, al menos algunas de estas actividades no están permitidas. Para las personas con depresión o aquellas que podrían estar viviendo con personas que no son de ayuda o desagradables, quedarse en casa del trabajo o de la escuela puede parecer una pesadilla. Una actividad aparentemente “normal”, como levantarse de la cama o ver televisión, puede parecer como si te enfrentaras a un millón de Dementores de *Harry Potter* o al ejército de Sauron en *Lord of the Rings*.

La verdad es que casi todos los personajes que amamos y nos importan -- incluyendo a Bruce Banner/The Hulk (*The Avengers*), Rey (*Star Wars*), T'Challa y Shuri (*Black Panther*), Elana (*One Day at a Time*), Diana (*Wonder Woman*), Alex Danvers y Nia Nal (*Supergirl*), Frodo Baggins (*Lord of the Rings*), and Sam and Dean Winchester (*Supernatural*) -- todos tienen cargas pesadas que llevan y cicatrices invisibles que nadie mas puede ver. Para Frodo, que llevaba el anillo maldito, a veces dando unos pasos hacia su destino a Mordor, era insoportable, por no mencionar, agotador. La depresión puede sentirse así a veces, al igual que el dolor y trauma.

Muchas celebridades – incluyendo Kristen Bell, Robert Downey, Jr., Lady Gaga, Ellen, The Rock, Alicia Keys, Chris Evans, Kerry Washington, Matt Bomer, Katy Perry – son héroes de la vida real que han ganado batallas sobre depression, ansiedad, y otros problemas.

Pero que pasaría si consideramos estas experiencias como un desafío, como nuestra propia invitación a nuestra propia versión de una búsqueda heroica para luchar contra nuestros monstruos de la depresión, la soledad, la ansiedad or el trauma?

Que pasa si convertimos esto en un juego o una búsqueda para ser mas precisos?

Estas listo?

# Tu Búsqueda

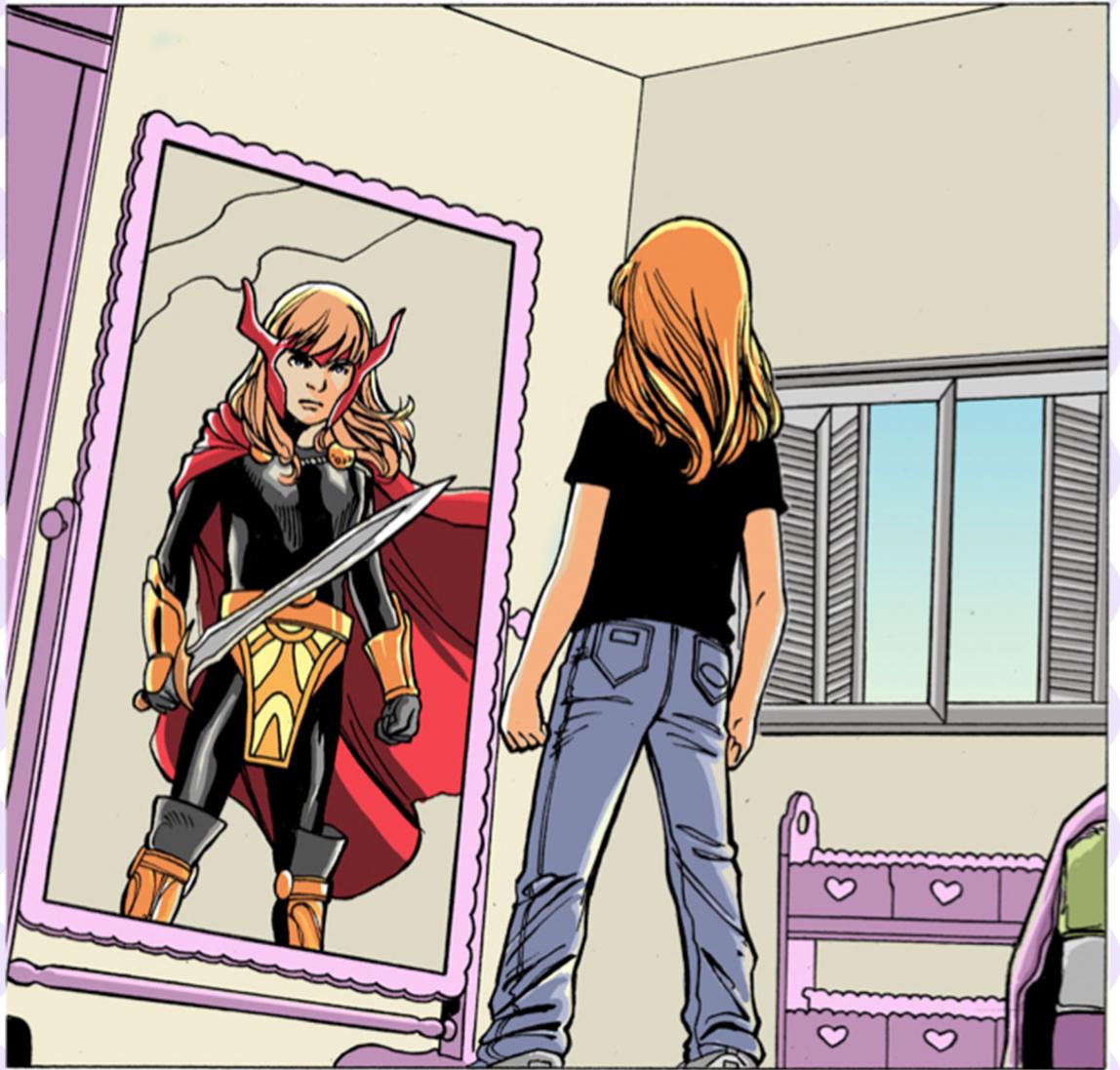


Ilustración por Wellington Alves de *Terapia de Superhéroes* por la Doctora Janina Scarlet.

Aquí hay algunos pasos que podemos seguir para comenzar a enfrentar a nuestros monstruos.

## 1) Elige tu nombre de héroe

Esto significa elegir un nombre que usarás para esta misión. Este podría ser tu nombre u otro nombre, como Vlad el Asesino de Monstruos o Katie la Maestra Héroe. Cual sería tu nombre? (Sientete libre de escoger un nombre tonto)

## 2) Describe tu **PERSONAJE**

Aquí es donde puedes ser creativo. Escribe cómo es tu personaje - es un cazador de demonios, un jedi, un asesino de vampiros o una bruja? Cómo es su armadura? Cuáles son sus habilidades especiales?

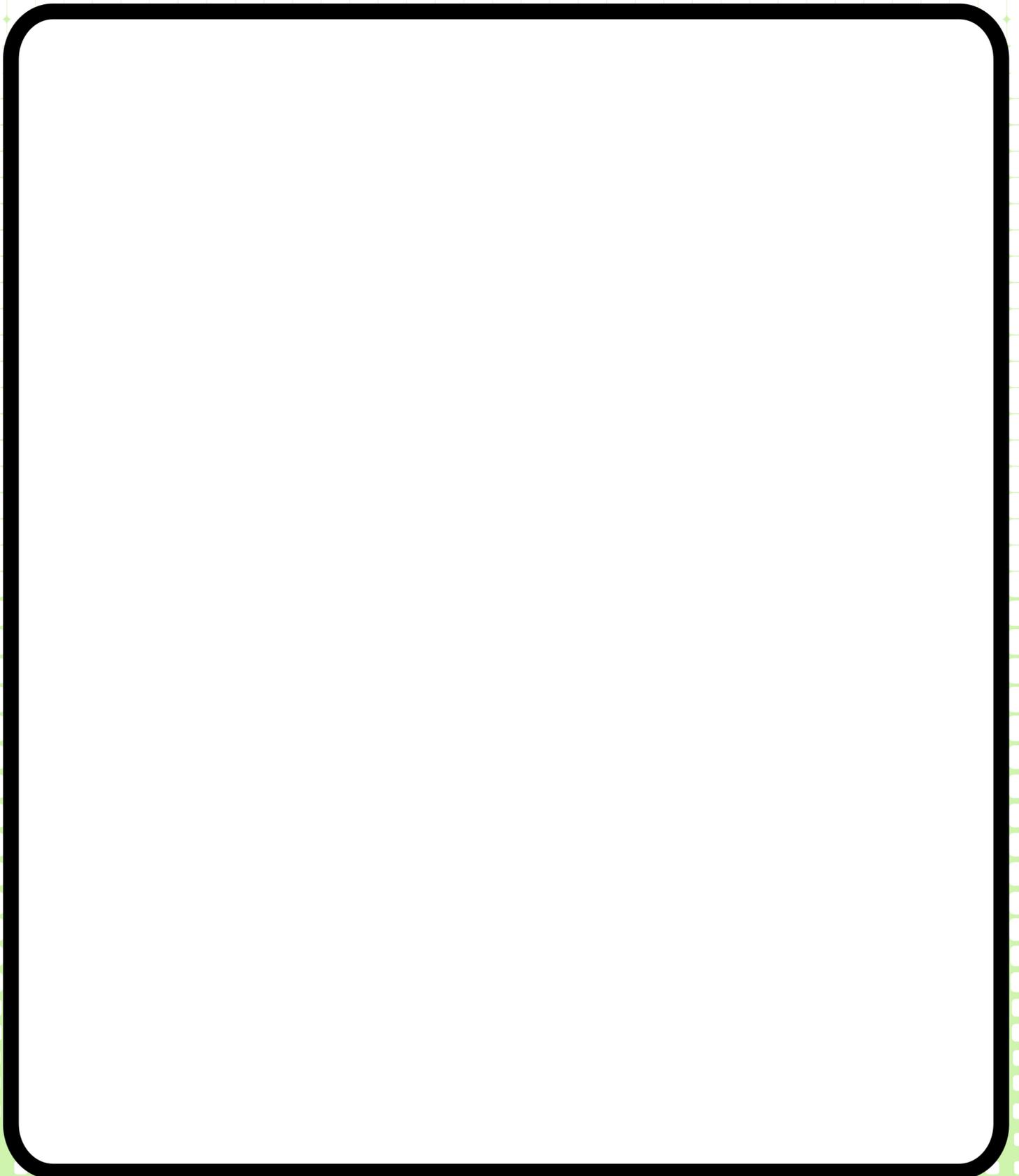


## 3) Describe el **MONSTRUO** o **MONSTROUS** a los que te enfrentas.

Ahora, tomemos un tiempo para conocer a tus propios monstrous. Primero, escribe algunos de los monstrous que enfrentas habitualmente, como ansiedad, depresión, vergüenza, dudas, soledad, el enojo, u otros.



**4) A continuación, tómate un tiempo para dibujarlos y colórealos (en serio, hazlo, es divertido!)**



## 5) Describe las debilidades del **MONSTRUO**

Puede que tengas que pensar realmente en este. Cada monstruo tiene una debilidad. Por ejemplo, la debilidad del monstruo de la depresión podría ser la conexión, la risa, o la creatividad. La debilidad del monstruo de ansiedad podría ser el animo, el apoyo, y el autocuidado.

<b>MONSTRUO</b>	<b>DEBILIDAD</b>

## 6) Enumera al menos 2-3 formas en que puedes enfrentar cada **MONSTRUO**.

Este es el mayor desafío – encontrar formas de enfrentar a estos monstruos.

Recuerda que enfrentarlos no significa que se irán. Enfrentarlos significa usar todas tus habilidades para luchar contra estos monstruos para que puedas concentrarte en lo que es realmente importante para ti. A ver si puedes escribir 2-3 formas en que puedes enfrentar a cada monstruo cuando aparecen.

Recuerda: Tienes un trabajo que hacer y tu trabajo aún no ha terminado. Estás aquí por una razón. Tu importas y estás haciendo de este mundo un lugar mejor, aunque no siempre te des cuenta.

Gracias por ser maravilloso.

**\*Si en cualquier momento te sientes abrumado, puedes enviar un mensaje de texto que diga HELLO a la línea de crisis: 741741.**

**Las consejeras están disponibles 24/7 y es gratis y confidencial.**

## 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)



@SuperheroIRL

POP  
CULTURE  
HERO  
COALITION