



# **SUPERHERO IRL**

**INTRODUCCIÓN A LA RESILIENCIA**

**Por la Dra. Janina Scarlet**

Muchas personas informan que uno de los mayores problemas que enfrentan es lidiar con la intimidación (bullying). El Bullying/La intimidación es cuando una persona usa su poder, durante un período de tiempo, para lastimar emocional o físicamente a alguien a propósito. La persona que está siendo lastimada es "el objetivo". Entonces, podemos decir que el comportamiento de intimidación es dirigido y repetido.

La naturaleza repetitiva de la intimidación a menudo se considera la parte más perjudicial, ya que conduce a la "disminución" del sentido de confianza y fortaleza emocional de la persona objetivo. Una forma de protegernos contra los efectos negativos del acoso escolar (y otras experiencias de vida desafiantes) es usar habilidades específicas para desarrollar y promover la resiliencia.

Ser resiliente/resistente significa ser capaz de recuperarse rápidamente de condiciones difíciles. No significa que debemos ignorar nuestros sentimientos. Significa que podemos reconocer que estamos heridos y aprender cómo manejar mejor este dolor, para que no nos impida vivir nuestra vida.

Piensa en tus personajes y superhéroes favoritos, ¿puedes nombrar algunos que consideres resistentes? Escribe los nombres o dibújalos y piensa en lo que los hace resistentes.

La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de un evento o situación estresante, aterrador o doloroso.

- Por ejemplo, vemos que los superhéroes, como Kara (en la serie de televisión *Supergirl*) y Miles Morales (en la película *Spider-Man: Into the Spider-Verse*), así como Harry Potter, Rey y Thor, a veces pueden “tropiezan” física o emocionalmente, pero pueden volver a levantarse y aprender lecciones importantes de sus errores.

El siguiente cuadro muestra qué es la resiliencia y qué no:

Reconoce que puedes crecer y aprender de tus dificultades

Recibe una "Llamada a la acción" (motivación para actuar para resolver un problema)

Puedo aprender

Ve el "lado positivo" (lo positivo en una mala situación)

Capaz de recuperarse de la adversidad

# RESILIENCIA

NO implica ser perfecto o invulnerable

NO significa evitar o NO experimentar adversidades

NO ES ALGO CON LO QUE NACEMOS

Vamos paso por paso:

**La resiliencia no es simplemente algo con lo que "nacemos". La resiliencia se puede aprender.**

•Este es un componente importante que debes aprender porque significa que cualquiera puede ser resistente. (Por ejemplo, Bilbo Baggins de The Hobbit se presenta en la historia como algo cauteloso e inseguro si quiere emprender una aventura con los Enanos, pero gana valor y sabiduría durante su viaje).

**La resistencia no significa que tengamos que ser "invulnerables" o perfectos.**

•Todos los superhéroes tienen una versión de su propia "kryptonita" (algo que los detiene por un momento, o algo que los lastima, los asusta o hace que se equivoquen). Todos cometemos errores y todos podemos tener vulnerabilidades, y esa es también la forma en que puedes aprender y convertirte en el tipo de héroe en el que estás destinado a convertirte.

**La resistencia no significa la ausencia o la evitación de la adversidad / dificultad por completo.**

•Los personajes de la Rebelión de la saga Star Wars son excelentes ejemplos de este punto; Jyn Erso de Rogue One nos ayuda a comprender que ser un héroe a veces significa una mayor exposición a la adversidad para hacer lo correcto. Jyn Orso perdió a sus padres y a su hogar en la guerra y tomó la decisión de luchar en la rebelión para defender lo que creía. Incluso sabiendo que podría enfrentar la guerra y las circunstancias que amenazan la vida, se mantuvo dedicada a su causa.

## **Las personas con capacidad de recuperación pueden ver oportunidades de crecimiento cuando enfrentan tiempos difíciles; pueden ver el "lado positivo" en las nubes o incluso un "llamado a la acción".**

•El "lado positivo" es el aspecto positivo que surge de una situación difícil o dolorosa. Recibir una "llamada a la acción" significa que una persona (un héroe potencial), como resultado de su propia lucha personal, reconoce una necesidad o un problema y se motiva a tomar medidas para tratar de resolver el problema o mejorar la situación.

•Por ejemplo:

– Miles Morales ve la trágica muerte de Peter Parker como una "llamada a la acción" fundamental y dedica su vida a asumir el manto y las responsabilidades de Spider-Man. Tan doloroso como fue él, el "lado positivo" en esta situación fue que Miles pudo obtener sus propios superpoderes y convertirse en un superhéroe.

– Bruce Wayne ve la trágica muerte de sus padres como una "llamada a la acción" fundamental y dedica su vida a garantizar la seguridad de otros como él.

– T' Challa ve la trágica muerte de su padre como una "llamada a la acción" fundamental y dedica su vida a convertirse en la Pantera Negra, garantizando la seguridad de la gente de Wakanda y ayudando a los Vengadores en la guerra contra el supervillano, Thanos.

**¿Cuáles son algunos ejemplos de tus llamadas a la acción? ¿Cuáles son algunos ejemplos del lado positivo en tu propia vida?**

## **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