



# **SUPERHERO IRL**

**¿QUE ES LA AUTOCOMPASION?**

**Por la Dra. Janina Scarlet**

¿Conoces el programa de televisión *The Flash* de CW Network y el personaje principal Barry Allen? ¿O tal vez Luke Cage? ¿O Wolverine de los *X-Men*? ¿O el doctor del *Dr. Who*?

Lo que todos estos héroes tienen en común es su habilidad para sanar rápidamente. Cuando se lesionan, se recuperan mucho más rápido que otras personas. Su capacidad de auto curación les permite continuar siendo lo mejor que pueden ser. En sus historias, la auto curación les permite continuar luchando por lo que creen.

Sin embargo, los personajes en estos ejemplos parecen ser capaces de recuperarse de heridas físicas. Pero considera esto: ¿Que si también pudiéramos curar nuestras heridas emocionales?

¿Piénsalo, alguna vez has sido crítico contigo mismo? Muchas personas descubren que a menudo son más duras consigo mismas que con otras personas.

**La autocompasión** significa responder a nuestras propias luchas personales de la misma manera amable y afectuosa que lo haríamos con un amigo querido. Una lucha personal podría ser una sensación de soledad, sentimientos de ansiedad, depresión o frustración, o lucha con el trabajo escolar o conflictos familiares.

**La autocompasión** consta de tres elementos:

**1. Atención plena:** darse cuenta de que estamos luchando

Por ejemplo, notar cuando estamos luchando con ansiedad o depresión, o nos estamos avergonzando por "no ser lo suficientemente buenos". La atención plena también puede incluir sentirte hambriento, enojado, cansado, solo y abrumado.

Tómate unos minutos para notar cómo te sientes en este momento.

**2. Humanidad común:** reconociendo que no estamos solos sintiéndonos de esta manera y que muchas otras personas están pasando por lo mismo que nosotros.

Por ejemplo, darte cuenta de que casi todas las personas en el mundo luchan en algún momento con creer que "no son lo suficientemente buenas" o la comprensión de que todos en el mundo se sienten ansiosos, abrumados, solitarios o deprimidos a veces son ejemplos de humanidad común.

**3. Amabilidad:** tratarse a nosotros mismos de la misma manera amable y cariñosa que trataríamos a un amigo cercano o un miembro de la familia amada, por ejemplo, diciéndote a ti mismo que "eres amado" y que "eres suficiente".

La bondad de uno mismo puede ayudarnos a enfrentar nuestros desafíos y enfrentarlos de frente. Tratarlos con amabilidad puede energizarnos y motivarnos para que podamos alcanzar nuestros objetivos.

¿De qué otras maneras podemos practicar la bondad?  
Elige al menos 3 técnicas de bondad que te atraigan, como:

- o Tomar un descanso de tu tarea o conversación
- o Dar / recibir un abrazo
- o Tomar un baño
- o Hacer algo que disfrutas (como los videojuegos)
- o Escuchar música
- o Hacer contacto con un amigo
- o Mirar videos de TikTok
- o Interlocución positiva: recuérdate a tí mismo que todos tienen retrocesos mientras persiguen un objetivo o intentan hacer cambios: ¡sigan intentándolo!

Ve si puedes practicar algunas de estas habilidades esta semana, como darte cuenta de cómo te sientes, recordarte a tí mismo que no estás solo sintiéndote de esta manera y practicar una o más de las habilidades de bondad. 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](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**