



# **SUPERHERO IRL**

**VIAJE HEROICO EN CASA**

**Manejo De Conflictos Familiares**

**Por Dra. Janina Scarlet**

La pandemia en curso es estresante para todos y afecta a personas de todo el mundo. La pandemia ha provocado pérdidas dolorosas, incluida la pérdida de seres queridos, así como pérdidas financieras y pérdidas de apoyo y recursos en persona. Estar atrapado dentro de la casa puede generar su propio conjunto de problemas, que en algunos casos incluyen mayores frustraciones, mayores conflictos y, en algunos casos, un mayor riesgo de violencia y abuso.

Desde *Avengers* hasta *Harry Potter*, *Star Wars*, *Star Trek*, *Supernatural* y *Justice League*, vemos múltiples ejemplos de personajes que tienen que trabajar juntos a veces teniendo conflictos y desacuerdos entre sí. Por ejemplo, cuando *The Avengers* (superhéroes, que incluyen al Capitán América, Black Panther, Iron Man, Black Widow, Thor y Hulk) están todos confinados juntos durante una invasión, comienzan a pelear sobre cómo abordar la situación en la que se encuentran. Cada miembro del grupo cree que tienen la solución correcta, pero como todos están confinados en un espacio, las tensiones aumentan y *The Avengers* luchan entre sí.

**Situaciones similares ocurren como en Harry Potter, cuando el personaje principal, Harry, viaja por el mundo con sus dos mejores amigos, Ron y Hermione, en un intento de destruir artefactos malvados y derribar a un mago malvado, Lord Voldemort. Mientras los tres viajan juntos y pasan mucho tiempo acampando en espacios cerrados, comienzan a pelear entre ellos.**

**Incluso sociedades muy unidas, como Themyscira, el hogar de Wonder Woman, y Wakanda, el hogar de Black Panther, no están exentas de conflictos. Los malentendidos familiares, las diferencias de opiniones y las diferencias entre la tradición y la adaptabilidad conducen a conflictos adicionales en estas tierras pacíficas.**

**Dado que los conflictos dentro de los miembros de la familia y las sociedades que conviven entre sí son comunes, y a veces inevitables - Cuáles son algunas de las formas en que podemos mantener tales conflictos al mínimo, y cómo podemos reducir los conflictos cuando surgen?**

Aquí hay diez estrategias para manejar el conflicto y mantenerte a tí mismo y a tu familia durante la cuarentena pandémica:

## **1. La atención plena.**

Probablemente has escuchado este término mucho. La atención plena básicamente se refiere a prestar atención a cómo te sientes para que puedas darte lo que necesitas. Para practicar la atención plena, puedes tomarte un momento solo para verificar cómo te sientes. Tienes hambre? Enojado? Abrumado? Cansado? Frustrado? Solitario?

Hay algo que necesites en este momento, como comida, descanso, sueño, un momento para ti, un abrazo o algún momento para relajarte?

Ve si puedes tomarte un tiempo para darte cuenta de cómo te sientes y qué necesitas al menos tres veces al día. Pueda que tome solo unos segundos, pero puede hacer una gran diferencia. Puedes notar lo tenso, cansado o abrumado que estás; podrías notar que has estado conteniendo la respiración o que te has sentido irritable o enojado.

## **2. Ser amable contigo mismo.**

Esto significa brindarte el apoyo que necesitas para superar un momento difícil. Está bien si no terminas de lavar todos los platos o todo tu trabajo. Estamos viviendo una pandemia en este momento. Esto no es normal y, por lo tanto, sería injusto esperar que funcionaras de la manera habitual. Respira y permítete descansar.

Tómate una hora, o incluso un día solo para ti. A veces hacerlo es una inversión para recargar nuestra propia batería y reconstruirnos, para que podamos tener más fuerza y energía para demostrar nuestras responsabilidades al día siguiente.

## **3. Tiempo a solas.**

Esto podría ser difícil si vives con muchos miembros de la familia, especialmente si todos esperan cosas de ti. Está bien que te alejes a otra habitación o al baño y te tomes unos minutos para respirar. Este es tu momento. Está absolutamente permitido tomarlo en cualquier momento que lo necesites.

## **4. Tiempo de espera durante las discusiones.**

Si surgen discusiones, está bien tomarte un tiempo, alejarte de la discusión, para que todas las partes involucradas tengan la oportunidad de refrescarse. Lo más importante en un tiempo de espera es especificar que estás tomando un tiempo de espera y por cuánto tiempo. Por ejemplo, declarando "Voy a alejarme durante 15 minutos para refrescarme y luego volveré y ambos podremos continuar esta conversación una vez que ambos nos sintamos tranquilos".

La razón por la que esto es importante es que, a veces, cuando todos están enojados y frustrados, pueden hacer o decir cosas que no quieren decir o luego lamentarse. Alejarse les permite a todos procesar lo que están pasando y pensar en lo que les gustaría expresar a la otra persona. La comunicación sobre la duración del tiempo de espera permite a las personas saber que el tiempo de espera no es permanente y que aún tendrán la oportunidad de hablar sobre la situación actual. Sin esa comunicación, la persona que queda pensará que está siendo abandonada e ignorada, lo que en realidad puede exacerbar el conflicto.

## **5. Involucrando los sentidos.**

Cuando te sientas abrumado, enojado o demasiado ansioso (por ejemplo, cuando tienes un ataque de pánico), ve si puedes captar tus sentidos. Una forma de hacerlo es sostener un cubito de hielo en tus manos. Sentir la fría temperatura del hielo en tus manos puede permitirte concentrarte en él, permitiendo que tu cuerpo se relaje de una situación estresante. Del mismo modo, sostener una taza de té caliente en las manos, oler una vela o escuchar música también puede ayudar a reducir tu angustia con el tiempo.

## **6. Socialización.**

Durante el tiempo de distanciamiento físico, es importante mantenerse en contacto con tus seres queridos que podrían vivir lejos, tal vez programar cenas virtuales o ver programas de televisión juntos. Del mismo modo, participar en actividades de cooperación con los miembros de tu hogar también puede generar más confianza y cohesión entre tu y los demás. Algunos ejemplos de comportamientos cooperativos incluyen cocinar juntos, ver programas de televisión juntos o jugar juegos juntos.

## **7. Movimiento!**

Esta es una de las actividades de autocuidado más importantes en las que puedes participar. No tienes que ir al gimnasio para hacer ejercicio. Puedes ser creativo con esto. Pon tu canción favorita y baila en la casa, o rebota mientras estás sentado, baila mientras barres o lavas los platos, baila en la ducha (con cuidado!). Agregar movimiento en tu día, especialmente bailar o rebotar puede mejorar el estado de ánimo y puede liberar una serie de productos químicos como la dopamina y las endorfinas que te hacen sentir bien en tu cuerpo,. Shimmy a la izquierda. Shimmy a la derecha. Y a bailar se a dicho!

## **8. Productividad.**

Mantenerse productivo y completar tareas en tu lista de tareas pendientes también puede llevarte a sentirte empoderado. Completar tareas lleva a un aumento de la dopamina que es un químico para sentirte bien y también trae mayor autoestima.

## **9. Risas.**

Ve si puedes tomarte un tiempo para mirar programas de TV divertidos o visitar sitios web divertidos o buscar los últimos fallos de autocorrección. La risa aumenta las endorfinas y mejora nuestro estado de ánimo. Si puedes hacer esto con tu familia, la experiencia de la risa compartida puede aumentar el vínculo familiar.

## **10. Terapia.**

Si tienes dificultades, puedes comunicarte con un proveedor de salud mental. Muchos terapeutas están viendo clientes por teléfono o video terapia (telesalud) ahora. Para encontrar un psicólogo en los Estados Unidos, visita [www.PsychologyToday.com](http://www.PsychologyToday.com).

### **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**