



# **SUPERHERO IRL**

## **VIAJE HEROICO EN CASA**

**Quando el Distanciamiento Social  
Se Convierte En Aislamiento Social**

**Por Dra. Janina Scarlet**

Estamos viviendo tiempos extraños – la pandemia. Hay muchos mensajes sobre que es y qué hacer y qué no hacer. Un mensaje que todos recibimos a diario es que, debido a lo contagioso que es el coronavirus, se supone que debemos practicar el distanciamiento físico. Esto significa que se supone que debemos estar al menos a 6 pies de distancia de otras personas, en particular, personas fuera de nuestro hogar.

Para algunos de nosotros, no ir a la escuela puede ser un alivio de estrés, levantarse temprano y alejarse de los molestos compañeros de clase y maestros. Sin embargo, para otros, quedarse atrapado en casa puede ser una pesadilla.

Podríamos estar lejos de nuestros amigos y, en algunos casos, enfrentarnos a familiares abusivos o al dolor insoportable de depresión, soledad o pensamientos suicidas.

Si te sientes así, recuerda que no estas solo. Muchos otros adolescents también están en la misma situación. Muchos heroes ficticios nos muestran lo difícil que puede ser estar atrapado en casa sin poder salir, sin poder ver a nuestros amigos.

Por ejemplo, si has leído o visto a Harry Potter, entonces puedes recordar que la tía, el tío y el primo de Harry fueron todos muy malos con él. El primo de Harry, Dudley, lo acosaba con frecuencia, y su tía y su tío no le permitían ver a sus amigos mientras estaba en casa durante el verano. Por lo tanto, aunque estaba en casa desde la escuela, y lejos de los molestos maestros, como el profesor Snape, y los matones de clase como Draco Malfoy, Harry se sintió completamente solo. A menudo se lo veía visiblemente deprimido, ansioso, e irritable, mientras estaba lejos de sus amigos de la escuela, y se sentía como un prisionero en su propia casa.

Del mismo modo, los superhéroes como Superman y El Capitán Marvel a veces se embarcan en aventuras que los llevan al espacio profundo, lo que no solo los aísla sino que los aleja del territorio y las comodidades familiares. Para hacer frente a estar lejos de sus seres queridos, Superman se ha acostumbrado a escribir cartas a su madre adoptiva, o encontrar una manera de comunicarse con su esposa, Lois, a través de grandes distancias. Del mismo modo, el Capitán Marvel a menudo llama a su buena amiga La Mujer Araña (Spider-Woman) solo para hablar y compartir sus pensamientos cuando los dos no pueden encontrarse en persona.

También puedes recordar a otro superhéroe conocido, Green Arrow, cuyo nombre de nacimiento es Oliver Queen, también sabe cómo se siente el aislamiento físico. Después de casi morir en un naufragio, Oliver está varado en una isla sin amigos o familiares, mientras llora por la muerte de su padre. Como muchos de nosotros hoy, Oliver se encuentra cara a cara con su dolor emocional, sin poder ver a sus seres queridos durante un período prolongado de tiempo.

Finalmente, al igual que muchos de nosotros, La Mujer Maravilla (Wonder Woman - nombre de nacimiento: Diana Prince) también sabe cómo se siente la soledad. Aunque Wonder Woman crece entre muchos otros guerreros amazónicos, Diana es la única niña que crece en su entorno inmediato. Como resultado, Diana a menudo se siente sola, creyendo que nadie puede entender por lo que está pasando.

Aunque Harry Potter, el Capitán Marvel, Oliver Queen y Diana Prince lucharon para sentirse atrapados y solos a veces, todos eventualmente aprendieron cómo encontrar conexiones significativas con los demás. Por ejemplo, mientras estaba lejos de sus amigos, Harry encontró formas creativas de mantenerse en contacto con sus amigos. Enviaría a su búho, Hedwig (cuando sea posible) para enviar mensajes a sus amigos y mantenerse en contacto con ellos.

**Cuáles podrían ser algunas formas creativas de mantenerte en contacto con tus amigos?**

Todos los superhéroes deben tener un sistema en el que reconozcan cuándo necesitan ayuda. Gracias a la tecnología como el traje de Iron Man o, a veces, los sentidos mejorados como con Superman y Spider-Man, algunos héroes tienen formas de saber que están a punto de enfrentar el peligro. De manera similar, identifiquemos cualquier signo o síntoma que te permita saber que estás teniendo dificultades. Por ejemplo, si comienzas a pensar en cortar, o si comienzas a tener un ataque de pánico, o si deseas dormir la mayor parte del día

**Señales de que estoy pasando por un momento difícil:**

Los Vengadores (The Avengers), Harry Potter y la Liga de la Justicia (Justice League) confían en la ayuda de sus aliados cuando enfrentan algún tipo de desafío. Por ejemplo, Harry Potter contó con la ayuda de sus amigos cuando estaba compitiendo en un Torneo de los Tres Magos por la copa de la escuela. Cuando Batman se enfrenta a fuerzas mágicas que no comprende, recurre a sus compañeros de la Liga de la Justicia, como Wonder Woman, para compartir su propia experiencia. Cada vez que el Capitán América necesita un nuevo equipo o ayuda, sabe que Iron Man, Thor y Black Widow están listos para ayudarlo y proporcionarle sus recursos. Del mismo modo, también debemos identificar a algunos amigos que puedan ayudarnos a distraernos o apoyarnos cuando estamos pasando por un momento difícil.

**Amigos con los que puedo contactar cuando estoy pasando por un momento difícil:**



A veces, cuando no podemos comunicarnos con nadie o cuando necesitamos estar solos, hay actividades en las que podemos participar para ayudarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, incluso cuando las cosas eran difíciles en Hogwarts, Harry Potter todavía jugaría Quiddich, un deporte mágico. Cuando Wonder Woman no está segura de cómo resolver un problema de inmediato, encuentra consuelo en los libros o tiene un momento privado para relajarse en un parque. Cuando Spider-Man se sienta extremadamente ansioso, salda a balancearse en las telarañas a través de la ciudad, de la misma manera que algunos de nosotros podríamos disfrutar de una caminata por el vecindario. A Supergirl le gusta preparar bocadillos en casa, ponerse cómoda en el sofá y volver a ver películas y programas favoritos.

Identifiquemos algunas actividades que puedes hacer para superar un momento difícil, por ejemplo, ver un programa de televisión divertido, salir a caminar, hacer yoga, leer un libro de ficción divertido o jugar un juego.

**Actividades que puedo hacer cuando estoy pasando por un momento difícil:**



Conoces a otras personas que también podrían estar pasando por un momento difícil? Te puede ayudar a ti y a ellos si se envían mensajes de texto o se llaman y se alientan mutuamente. ¡Todos aprecian que alguien los revise y se asegure de saber que hay una buena vida por delante!

Aquí hay 3 personas a las que puedo enviar mensajes de texto o llamar, para compartir y escuchar cosas positivas que queremos hacer en el futuro.

\_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

Y finalmente, identifiquemos cómo puedes recibir apoyo si tienes una crisis de salud mental. Una crisis de salud mental podría significar que estás pensando en autolesionarse (cortarte) o suicidarse, pero también podría significar que estás teniendo un mal día y no tienes con quién hablar. Si vives en los Estados Unidos, puedes enviar un mensaje de texto con el mensaje "Hola" a la línea de texto de crisis: 741741. Si vives fuera de los Estados Unidos, busca la línea de texto de crisis en tu área.

Completa el plan de emergencia a continuación:

En caso de una crisis de salud mental, puedo buscar ayuda enviando un mensaje de texto:

\_\_\_\_\_



## **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**