

LOS DIMENSIONES



LA VIDA SE
SIENTE PESADA:
ALIGERAR LA
CARGA



T
TODOS



LOS DIMENSIONES

Número 5

Resumen

La Vida Se Siente Pesada: Aligerar La Carga cuenta la historia de Raha, también conocida como Divine Queen. Tiene el poder de volar y leer la mente, pero está plagada de sus compras impulsivas y la culpa relacionada con las tendencias de acaparamiento. Toca el violín en la banda The Dimensions. La danza es esencial para Raha. ¡Es la forma en que se pone en contacto con su cuerpo y alma! Por eso, enseña clases de baile Fit Body and Soul (FBAS) en su estudio que se encuentra al otro lado de la calle de una iglesia comunitaria. Raha también tiene un problema con las compras impulsivas y el acaparamiento. Se supone que debe dar una clase esa noche, pero su estudio de baile está lleno de sus compras impulsivas. Así como sus clientes de baile FBAS luchan por mantener su peso bajo control, Raha debe aprender a aligerar la carga de sus compras impulsivas y el acaparamiento. Puede que se necesite más que The Dimensions para ayudarla a aligerar su carga y poner su estudio de baile en orden antes de que comience la clase.

Acerca de BH WELL

El equipo de investigación de los Entornos de Bienestar y Salud Conductual para Vivir y Aprender (siglas en inglés BH WELL) de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Kentucky existe para promover la salud conductual y el bienestar entre las personas que enfrentan desafíos de salud. Vivimos DIRECTAMENTE al priorizar la diversidad, la innovación, el respeto, la compasión y el trabajo en equipo.

Investigación

Si una persona tiene un peso poco saludable, las investigaciones muestran que perder tan solo entre el 3 y el 5 % del peso corporal mejora la salud física, por ejemplo, al reducir el riesgo de diabetes y mejorar la presión arterial. Los beneficios físicos, como la reducción de la presión arterial, pueden resultar difíciles de entender para las personas, pero hablar con ellas sobre las mejoras en la calidad de vida es más fácil de entender. Los proveedores de atención médica deben ayudar a los pacientes a visualizar objetivos de pérdida de peso a corto y largo plazo.

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147.

Sattin RW, Williams LB, Dias J, Garvin JT, Marion L, Joshua TV, Kriska A, Kramer MK, Narayan KM. Community Trial of a Faith-Based Lifestyle Intervention to Prevent Diabetes Among African-Americans. *J Community Health*. 2016 Feb;41(1):87-96. doi: 10.1007/s10900-015-0071-8. PMID: 26215167; PMCID: PMC4715566.

Zhang C, Brook JS, Leukefeld CG, De La Rosa M, Brook DW. Compulsive buying and quality of life: An estimate of the monetary cost of compulsive buying among adults in early midlife. *Psychiatry Res*. 2017 Jun;252:208-214. doi: 10.1016/j.psychres.2017.03.007. Epub 2017 Mar 7. PMID: 28285247; PMCID: PMC5442884.

Agradecimientos y créditos

Guión y argumento: Equipo de investigación BH WELL

Creadores: Equipo de investigación de BH WELL

Obra de arte: Dottie K Berryman

Director de arte/producción: David Bryan Blondell

Apoyo financiero: Fondos internos junto con el apoyo del Programa de Prevención y Abandono del Tabaco de Kentucky.

Raha y Nova regresan al estudio de baile de Raha después de una intensa mañana de compras...



Stá bien. Cuando termine aquí, podemos ir al baby shower de Hope.

Raha se siente abrumada por la cantidad de cosas que ocupan su espacio.



¡Oh, Raha! Veo que tenemos trabajo que hacer.

¡Estoy cansada solo de pensar en todas las cosas que necesito hacer!



Esto es muy abrumador. Voy a descansar un segundo.

Mientras Raha se queda dormida, comienza a soñar...

En el sueño, el peso de sus paquetes hace que ella se caiga...

Bienvenidos a la tierra de los sueños. ¡Los llevaré a un viaje de autodescubrimiento!

¡ESPERA! ¿Qué está pasando? ¡Oh, no! ¡Mis cosas!

Sólo te está agobiando.

Raha disminuye la velocidad justo a tiempo para flotar lentamente hacia el suelo...



¡Caíste tan rápido! ¿Qué te está agobiando?

Lo que realmente agobia a las personas es a menudo el compromiso excesivo de servir a los demás, llevar las cargas de otras personas, la falta de cuidado personal y las relaciones dolorosas.

Práctica de salud conductual

Ven a ver esto.



¿Dónde estoy?!

¡Ten fe! Ven y mira esto.

Práctica de salud conductual



Claro, escucha a la abeja parlante. ¿Por qué no?

Sin saber qué hacer a continuación, Raha intenta ver a dónde se fue la abeja, pero en lugar de eso ve...



¿Qué están haciendo mis amigos aquí y por qué están en sus formas de superhéroes?

Sus amigos (en su forma de superhéroes) están en un hermoso jardín preparándose para una fiesta...

Debería convertirme en mi alter ego de superhéroe, la Reina Divina.

Raha intenta transformarse pero no puede...

¿Dónde está la Reina Divina cuando la necesito?

La abeja regresa...

Parece que no puedes transformarte en Reina Divina porque todavía estás agobiada.

¿Quieres aligerar tu carga? ¡Puedes hacerlo!

¿Alivianar mi carga? ¿Cómo puedo aliviar mi carga? ¡QUIERO ALIVIAR ESTA CARGA!

Deja que la lluvia purificadora te inunde.

Mientras Raha comienza a llorar, una suave lluvia purificadora comienza a caer sobre ella... commence à tomber...

Ella respira profundamente y mira hacia el cielo...



Cuando vinculas tus valores personales con tus objetivos de cambio de comportamiento, tendrás más probabilidades de tener éxito.

¡Pulsa el botón para continuar tu viaje!



Todavía llorando, flota a lo largo del arroyo que la lluvia purificadora ha creado en el jardín...

¿A dónde vamos ahora?



¡Para ver a tus amigos! ¡Ellos pueden darte apoyo emocional!

Los Dimensiones se dan cuenta de que Raha necesita ayuda...



¿Tienes sed?
¡Déjame traerte
un poco de agua!

Raha, te ves
agotada.

Vaya, ¡realmente estás
llorando! Si logras procesar las
emociones asociadas con tus
lágrimas, es posible que la
lluvia purificadora se detenga.

Intenta convertirte
en tu alter ego de
superhéroe.

Raha se transforma en la Reina Divina, su alter ego de superhéroe, pero es muy débil...



Al hacer un cambio, las personas suelen llegar a un punto en el que experimentan un período en el que apenas se producen cambios. Reconozca que esta es una parte esperada del proceso.



Raha trabaja para aligerar su carga, pero no es fácil...



Puede que necesites más de un intento para tener éxito, pero si sigues intentándolo, puedes convertirte en tu propio superhéroe.

Eric ayuda a Raha a aligerar su carga justo a tiempo...



Esto debería ayudar a aligerar su carga.

¡RECORTE!



Aligera tu carga. Estoy empezando a entender el mensaje.



Las redes sociales fuertes proporcionan un espacio estable para crecer.

Aanisah tiene una premonición de Raha bailando con sus estudiantes de Cuerpo y Alma en Forma...



¡Veo que tu carga se aligera!



Hoy ha sido tan raro!



¡Y el día aún no ha terminado!

Raha ve a uno de sus estudiantes de baile Fit Body and Soul en forma de... ¿gato?



¿Sois vosotros... mis alumnos de baile Fit Body and Soul?

¡Lo somos! ¡Nos encanta bailar para mantenernos en forma!

Bueno... estaba siguiendo una abeja... ¿Sabes a dónde fue la abeja?

¡Ahhhh! ¡Sí! ¡Encontrarás a Bailey Bee en el Jardín del Rey preparándose para la fiesta!



¡Todos van a la fiesta!



Entonces, ¿quién es este Rey?

No lo sé. Supongo que lo sabremos cuando llegemos allí.

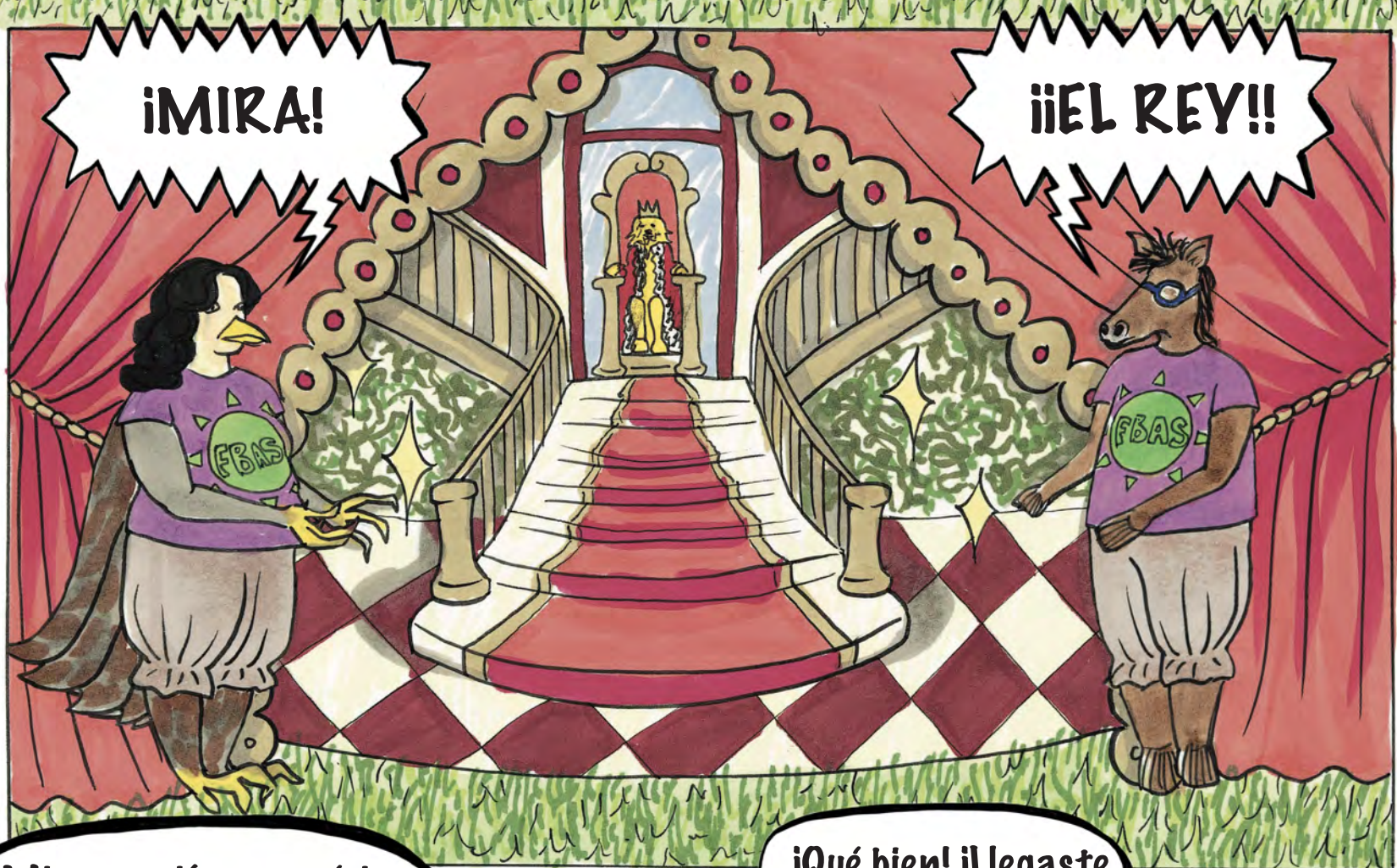
¡Sígueme!

Raha y los otras Dimensiones siguen al gato...

Después de recorrer un largo camino en su viaje...



Has llegado a la sala del trono. Te dejamos aquí. Pero no te preocupes. Nos volveremos a encontrar en la fiesta.



¡MIRA!

¡¡EL REY!!

¡Mi atracción magnética es muy fuerte en esta zona. Debe haber algo de gran valor.

¡Qué bien! ¡llegaste justo a tiempo!



Raha se acerca al trono...



Ah, ahora sí. Ahí estás. Noté que pasaste por una lluvia purificadora. ¿Te sientes mejor ahora?

Estaba llorando. Estaba cargada con paquetes. Pensé que el río era de mis lágrimas. No me di cuenta de que era una lluvia purificadora.

¡No me extraña que me sienta mucho mejor!



¡Espléndido! Ahora lo celebramos. ¿Sí?

Sí, ahora celebramos. Ahora celebramos...

Tomarse el tiempo para celebrar los pequeños logros es importante cuando se está cambiando el comportamiento.

Raha comienza a despertar de su estado de sueño...



...¡Ahora celebramos!

Raha, creo que te quedaste dormida. ¡Pero mira a tu alrededor!



¡Está todo limpio! ¿Pero cómo?

A veces, basta con levantar un poco de peso para aligerar la carga. ¡No hay problema con estas armas!



...Había una abeja zumbando. ¡Y ustedes! ¡Eran animales que corrían por ahí! Un gato. Un ratón. Un...

¿Qué es lo que siempre dices sobre los sueños? Son nuestra conexión con el mundo espiritual. Una forma de examinarnos a nosotros mismos y encontrar esperanza.



Necesitaba soltarme. Todo lo que hacía falta era un poco de lluvia purificadora.

Cosas de sueños. Te las contaré más tarde. Ahora mismo...



¡Cuerpo y alma en forma! ¡Estamos donde estamos por una razón! ¡Cuerpo y alma en forma!



Aligerarle la carga llevó tiempo, ¡pero al final valió la pena!

Fin

CONOZCA LOS PERSONAJES DE LOS DIMENSIONES

Los personajes de Dimensiones representan las 8 dimensiones de bienestar respaldadas por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
<http://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>



	<p>Dimensión Ambiental: Eric Ripple, alias Capitán Tranquilo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guardaparque local • Casado con Hope Ripple • Co-cantante principal de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta ansiedad y adicción a la nicotina. • Superpoder: Súper fuerza y la capacidad de hablar con los animales.
	<p>Dimensión Emocional: Hope Ripple, alias La Sanadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profesora de escuela que trabaja en el hospital infantil local. • Casada con Eric Ripple • Co-cantante principal de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta ataques de pánico y fatiga por compasión. • Manos curativas y visión de rayos X
	<p>Dimensión Física: Leo Lowe, alias Tornado Atronador</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veterano del ejército y bibliotecario • Baterista de Los Dimensiones • Paso por eventos traumáticos temprano en su vida que causan falta de sueño y hábitos alimenticios poco saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recientemente diagnosticado con diabetes. • Superpoder: viento sónico, un rugido que rompe la voz y tolerancia al dolor
	<p>Dimensión Ocupacional: Anisah Alomar, alias El Camaleón Amable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dueño de pequeña empresa • Bajista de Los Dimensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta depresión • Superpoder: Se transforma y puede ver el futuro
	<p>Dimensión Social: Nova Pow, alias Choque Magnético</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artes marciales • Percusionista de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita apoyo para controlar la ira y el uso de sustancias • Superpoder: manipula y atrae objetos magnéticamente
	<p>Dimensión Financiera: Lucy Stretch, alias Belleza Elástica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dueña de una empresa de belleza • Toca la guitarra principal de Los Dimensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta TDAH y es conocida por llegar tarde • Superpoder: Manipulación del cuerpo
	<p>Dimensión Intelectual: Einstein Al-Kno, alias Agente de Reemplazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profesor y profesional de la salud que estudia el Alzheimer y la Demencia • Toca el teclado para Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser egocéntrico y egoísta, lo que le dificulta socializar con los demás. • Superpoder: alta inteligencia y usa una mochila con manguera de agua
	<p>Dimensión Espiritual: Raha, alias La Reina Divina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instructora de baile • Violinista de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser impulsiva al comprar, lo que genera sentimientos de culpa y acaparamiento. • Superpoder: Vuela y lee la mente

ADemás DE ESTOS, ESTÉ ATENTO A 2 PERSONAJES OCULTOS

ALLENE RECORDSTEIN es la mánager de la banda de Los Dimensiones de Bienestar. ¡Su superpoder es mantener a la banda organizada!

DOTTY K. BERRYMAN es, bueno, ¡la increíble artista de Los Dimensiones!

¡Pero sabías que ella también es su mayor fan? ¡Búscala animando a Los Dimensiones en sus shows!



© University of Kentucky BH WELL

¡LÉELOS TODOS!

Cada personaje tiene su propia historia.



bhwell.uky.edu