

LOS DIMENSIONES



**PERTURBADO POR
LA DESESPERACION:
CAMBIANDO PARA
APOYAR**





LOS DIMENSIONES

Número 8

Resumen

Perturbado Por La Desesperación: Cambiando Para Apoyar es la historia de Aanisah Alomar, también conocida como Camaleón Gentil, que vive con depresión y posee los poderes de cambiar de forma y premonición (percibir el futuro). Es dueña de un pequeño negocio de bienestar que está creciendo. Sin embargo, la competencia se está abriendo cerca. Aanisah regresó recientemente a la escuela para obtener un título en enfermería con una especialización en negocios. Aanisah también toca el bajo para The Dimensions, una banda cuyos miembros tienen poderes de superhéroe. Está abrumada por el trabajo, las responsabilidades familiares y la escuela. Al pasar por un momento difícil, sus síntomas de depresión empeoran. Esto la hace querer esconderse. Aanisah cambia de forma aleatoria a un camaleón, lo que le permite cambiar sus colores y mezclarse con el fondo. Está en un programa de aprendizaje laboral para personas que trabajan a tiempo completo mientras también van a la escuela. Aanisah comienza a perder su impulso. Deja de preocuparse por su negocio, falta a las tareas de clase y tiene dificultades en casa. Su depresión empeora y sus cambios de forma aleatorios se convierten en un peligro para todos los que la rodean, incluida ella misma. Justo cuando cree que no puede controlarse, aparecen The Dimensions y su programa de aprendizaje laboral. ¿Será esto suficiente para ayudar a Aanisah a ayudarse a sí misma, volver a encaminarse en casa y graduarse a tiempo?

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

El Programa de Aprendizaje en el Trabajo (WLP, por sus siglas en inglés) es una respuesta coordinada de líderes académicos y profesionales de todas las profesiones de la salud para enfrentar el desafío de la escasez de mano de obra. Está diseñado para apoyar a los empleados a tiempo completo que desean obtener títulos avanzados en las profesiones de la salud mientras continúan trabajando. Los objetivos del programa son promover la educación, mejorar el desarrollo del personal, apoyar la investigación y mejorar los resultados de los pacientes. El WLP tiene cinco componentes basados en evidencia: 1) espacio para el aprendizaje; 2) transición fluida entre el trabajo y la escuela; 3) cohortes que crean un sentido de pertenencia; 4) coordinación del programa y 5) compromiso con el programa. Los programas de desarrollo de la fuerza laboral basados en evidencia, como el WLP, son beneficiosos para los lugares de trabajo porque pueden brindar el apoyo necesario para que los participantes tengan éxito tanto en el desarrollo laboral como educativo.

Robertson, H., Seng, S., Otachi, J., & Okoli, C. (2021, October 13-16). *The Work Learning Program (WLP): supporting career development in psychiatric-mental health nursing* [Platform Presentation]. 35th American Psychiatric Nurses Association Conference, Louisville, KY, U.S.A.

Agradecimientos y créditos

Guión y argumento: Equipo de investigación BH WELL

Creadores: Equipo de investigación de BH WELL

Obra de arte: Dottie Kay Berryman

Director de arte/producción: David Brian Blondell

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

Aanisah está a punto de cerrar su tienda de bienestar después de un largo día...

Ah, el diario de mindfulness. Uno de nuestros libros más vendidos.

El camaleón gentil

¡Eso es lo que necesito!
¡Ah! ¿Adivina qué? Acabo de comprar mi ÚLTIMO juego de parches de nicotina hoy. Ya casi no tengo antojos.

Has llegado muy lejos. Recuerdo cuando hacíamos pausas durante los ensayos de la banda solo para que pudieras ir a fumar o vapear. *

¡Esos días quedaron atrás! Ahora estamos haciendo descansos para que puedas estudiar para los exámenes.

Ugh...

Por favor...

... no me recuerdes.

Pareces agotado. ¿Necesitas que te lleve a casa?

Gracias, estaré bien. Está a la vuelta de la esquina.

Ah, he oído que tu tienda tiene competencia en la calle de al lado. ¿Es cierto?

Así lo he oído. Son bienvenidos.

*Los sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) se denominan comúnmente "vapeadores". Sin embargo, estos productos contienen aerosoles que son nocivos para la salud y no son vapor de agua.

Cansada y deprimida, Aanisah se transforma en un camaleón mientras camina con dificultad hacia su casa...



Al llegar a casa, Aanisah cambia de forma y vuelve a ser ella misma...



¿Un día largo? ¡La cena está caliente!

Gracias. Acostaré a los niños después de comer.

Omm!*

La depresión puede causar cansancio o falta de energía hasta el punto que incluso las pequeñas tareas parecen abrumadoras.



Después de arrojar a sus hijos, el desorden en la cocina hace que Aanisah cambie de forma...



Ugh, ¿para qué molestarse en limpiar?

¡Se volverá a ensuciar!

¡¡¿Por qué esto sigue sucediendo??!



Experimentar depresión puede venir acompañado de una sensación de tristeza, vacío o desesperanza y de menos placer en las cosas que solían hacernos feliz.

*"Ommm" es la palabra árabe para "mamá".

A la mañana siguiente, Aanisah corre a clase y llega tarde...

PRESENTACIONES DE MEDIO PERÍODO

Ah, Aanisah! Justo a tiempo para tu presentación.

¿Presentación? Lo siento mucho. Se me olvidó.

Bueno, está bien. ¿Podrías hablar de ello después de clase?

Sí, doctor Lee.

Aanisah se transforma en una computadora portátil a medida que su estrés aumenta...

Después de clase, ella rompe a llorar...

Más tarde ese día en The Gentle Chameleon...



Aanisah, ¿dónde está la menta?



Aanisah?



Aanisah, ¿dónde estás?



¿Te transformaste en esas cajas para esconderte de mí?

No eres tú, Lucy. Me estoy escondiendo del mundo.

Tengo la premonición* de que el nuevo supermercado de bienestar que abrirá al otro lado de la calle afectará mi negocio. Además, me necesitan en casa. No estoy gestionando mi vida como debería.



¿Quién define el "debería"? ¿Estás siendo dura contigo misma otra vez?

Me conoces...y eso no es todo...

Los síntomas depresivos pueden incluir sentimientos de culpa o de auto-reproche por fracasos o fracasos percibidos.

6 *Un fuerte sentimiento de que algo desagradable está a punto de suceder.

Llegué tarde a clase y me olvidé de mi presentación...

Me siento fuera de contacto con mi vida y sigo olvidando ideas y tareas.

Estoy TAN cansada. Siento como si...

... ¡Me estoy

Esto es peor de lo que pensaba.

¡Necesito un refuerzo!

El empeoramiento de la transformación de Aanisha hizo estallar la electricidad y reventó una tubería, lo que provocó que las luces se apagaran y el agua se esparciera por todas partes...



Necesitamos a los
dimensiones ahora!



¡Aanisha necesita
nuestra ayuda!
¡DIMENSIONES... UNÍOS!

A medida que llegan los Dimensiones, el cambio de forma de Aanisah ha comenzado a sacudir toda la tienda...



¡Ah, estás aquí! No estaba seguro de cuánto tiempo más podría aguantar.

¡Te tenemos cubierto! ¿Dónde está Aanisah?

¡Ella está dentro!

La última vez que vi a Aanisah, su capacidad de cambiar de forma estaba fuera de control. Es como cuando tenía ansias de nicotina* y me convertí en Shadow Tsunami. Con nuestro apoyo, mejorará.

Ya sabes que siempre vengo preparada. Es hora de probar nuestra nueva herramienta de detección de calor para ver si funciona.



*Lea el número 1, "Cuando la nicotina ataca: combata el ansia" de la serie The Dimensions para obtener más información sobre la adicción a la nicotina de Eric y su camino hacia la recuperación.

Al-Kno usa su detector de calor para buscar a Aanisah...



¡Creo que la encontré!

Veo que te sientes bastante deprimido hoy.



Accidentalmente exploté la electricidad y reventé una tubería. Lo arruiné todo. Déjenme con este desastre que armé.



No podemos dejarte solo. Estamos aquí para ayudarte.

Déjalo salir, Aanisah. Hasta los superhéroes lloran.



Los Dimensiones se unen para apoyar a Aanisah...

Bien, Aanisah, icita de terapia programada!

Su medicamento está listo en la farmacia.

Eres el mejor! Voy a empezar a limpiar este lugar.

Aanisah, descansa. Nosotros nos encargaremos de la limpieza.

¿Recuerdas cuando me ayudaste a limpiar mi estudio* cuando estaba en apuros?

Siempre estas ayudando a otros.

Nova restablece la electricidad para revelar la tienda renovada...

¡Es hora de ayudarte a ti mismo!

Gracias a todos!

¡Ya terminé de esconderme!

*Lea el número 6, La vida se siente pesada: aligera la carga de la serie The Dimensions para obtener más información sobre las compras impulsivas y el acaparamiento de Raha y su camino hacia la recuperación.

Aanisah aprende a controlar su depresión y avanza hacia su mejor vida.



Aanisah se reúne con su mentor de aprendizaje laboral en la escuela...



¡Este espacio es para ti! Y es conveniente para tu trabajo. Puedes caminar hasta allí en cualquier momento.

Creo que tener un lugar tranquilo para realizar las tareas ayudará mucho.

También contamos con tutores pares que dirigen sesiones de estudio.



Creo que eso ayudaría. Hace varios años que no voy a la escuela. A veces siento que estoy desconectado.

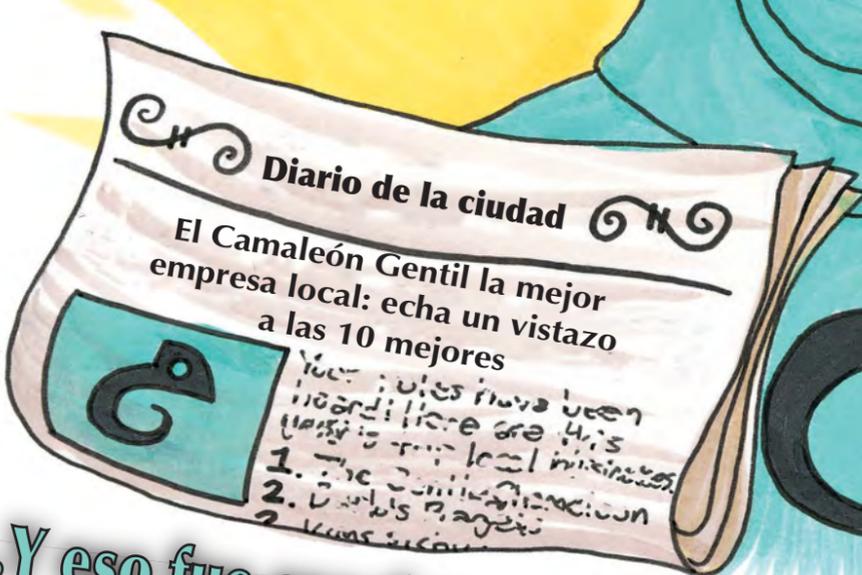
No estás sola, Aanisah. Estamos aquí para ayudarte y queremos que triunfes.

Unos meses después...



Es mi último semestre, y luego...

¡¡¡Estaré listo para conquistar el mundo!!!



...Y eso fue exactamente lo que hizo.

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: Aanisah 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

Los Dimensiones SON...



**CAPITÁN
TRANQUILO**



LA SANADORA



**BELLEZA
ELÁSTICA**



**CHOQUE
MAGNÉTICO**



**EL CAMALEÓN
AMABLE**



**LA REINA
DIVINA**



**TORNADO
ATRONADOR**



**AGENTE
REEMPLAZO**

¡LÉELOS TODOS!

Cada personaje tiene su propia historia.



bhwell.uky.edu