



Salud Mental
Para la Mujer

Entrenamiento

PIENSA BIEN, *Vive Bien*

Un Recurso para las Iglesias sobre Ministerio de Salud Integral



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH



General Conference
Women's Ministries Department



***La Conexión Mente – Cuerpo
Estilo de Vida y Ambiente***





“Actitud, vínculos sociales y una dieta saludable están entretnejidos en cuanto a su importancia para la salud física y mental. Estos factores afectan el sistema inmune y la forma como se cuida una persona a sí misma”-

Frankl V. *Man's Search for Meaning*.

Simon and Schuster, New York, NY. 1984. p. 84.



Actitudes tales como perdón, fe, optimismo, alegría, perseverancia bajo condiciones de estrés y confianza en Dios, están relacionadas con una reducción de los riesgos de enfermedades coronarias, presión sanguínea alta, infección, mala salud, e innumerables otras condiciones relacionadas con el estrés. También disminuyen la severidad de la enfermedad y aceleran la recuperación cuando ocurre la misma.

Tres Llaves

1. Crea una Conexión
2. Crea una Comunidad
3. Crea un Estilo de Vida Positivo





LLAVE #3: CREA UN ESTILO DE VIDA POSITIVO

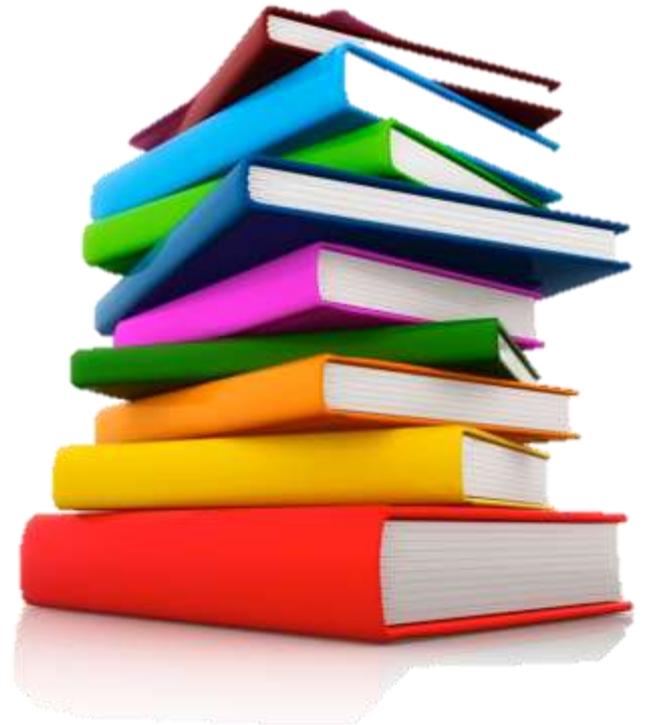
Las pequeñas elecciones hacen una gran diferencia:

- tomar un desayuno saludable
- tomar mucha agua
- salir a caminar
- leer material de inspiración
- cultivar hábitos de pensamiento positivo y hablar positivo



Alimenta Tu Mente

La lectura de material de inspiración y de formación de carácter por solamente 20 minutos al día, equivale a aproximadamente 20 libros al año.





Elige Alimentos Saludables

La atención adecuada del cuerpo también tendrá una influencia en la mente y el espíritu. Disfruta de alimentos integrales que proveen energía, vitalidad y fuerza.



Elige Alimentos Saludables

- Para disminuir el antojo de azúcar, ingiere alimentos integrales con carbohidratos complejos que proveen energía saludable a tu cuerpo y cerebro.
- Las grasas provenientes de plantas fomentan la función flexible y responsiva de la célula. Células flexibles





Comidas Regulares

El desayuno es vital para comenzar bien tu día. El desayunar proporciona un sentido de satisfacción que hace menos probable procurar el café o el azúcar para elevar tu estado de ánimo o tus niveles de energía. El comer suficientes granos integrales y fruta fresca te da energía de liberación lenta que dará combustible a tu mente y tu cuerpo para las tareas





Corta la Cafeína

La cafeína ha sido denominada “pegamento de malos hábitos” porque refuerza otros hábitos tales como el alcohol, consumo de azúcar y el fumar. Es también altamente adictiva en sí misma.





Abre la Fuente

Toma suficiente agua refrescante durante el día. El agua vitaliza tu cuerpo porque elimina toxinas, mejora la circulación, acelera el tránsito de los nutrientes hacia las células y espabila un cerebro embotado.





Ejercítate para la Excelencia

Cuando te *sientes* mejor, *piensas* mejor. **Se ha comprobado que el ejercicio mejora:**

- * el estado de ánimo
- *baja el estrés, la depresión y los niveles de ansiedad
- *aumenta el poder cerebral
- *aumenta los niveles de energía
- *mejora la calidad del sueño en la mayoría de las personas



Ejercítate para la Excelencia



Historia real – Correr para estar sano



Ejercítate para la Excelencia

¿Cuál es la mejor manera de ejercicio? ¡La que estés dispuesto a hacer!





Descansa

La Biblia enseña la importancia del descanso de la mente, el cuerpo y el espíritu. Jesús notó que sus discípulos estaban cansados y les animó a apartarse y “descansar un rato”.

Marcos 6:31





Crea un Ambiente

Haz planes para el éxito. Crea un ambiente mental que te ayude a vivir un estilo de vida saludable y de éxito.





Evita los Detonadores

Con frecuencia existen otros hábitos o asociaciones, llamados *detonadores*, adicciones periféricas que deben ser también cambiados a fin de evitar “encender de nuevo” la conducta adictiva.



Evita los Detonadores

La formación de nuevos hábitos para superar los viejos es tan importante como dejar esos viejos hábitos.





Tu Fortaleza...

La tentación usualmente pasa en pocos minutos. Actúa rápidamente y desvía tu atención. Usa la llave de la oración para obtener fuerza para resistir. “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones”

Salmos 46:1



Controla el estrés

Debes estar consciente de las trampas que le tiendes al estrés. El manejar el estrés implica toma de decisiones, establecer prioridades, adoptar actitudes y actuar en forma que te permita maximizar tu potencial sin sobrecargar tus habilidades





Consejos para domar el estrés

- **Identifica** tus metas más importantes
- **Fija** un calendario realista
- **Monitoriza** tu programación
- **Evita** el desorden
- **Regula** la tasa de cambios
- **Elimina** la deuda personal
- **Toma** tiempo para ayudar a otros





Elimina la Preocupación

- La preocupación crea estrés.
Cuando aceptas a Dios y aprendes a confiar en él, no hay de qué





Elimina la Preocupación

Jesús dijo: “¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?”

Mateo 6:27



No más complacerse en la autocompasión

Se ha definido la autocompasión como “un alojarse en forma autoindulgente en sus propias penas y desgracias”.





La Tristeza

La tristeza puede dar como resultado una sensación de entumecimiento, la cual “puede ayudar a la adaptación, concediendo alivio en el caso de una terrible pérdida o dando a la persona ‘tiempo de respiro’ para prepararse para la siguiente etapa de la vida o incorporar un cambio mayor”.



Cambio de tus estados de ánimo

Podemos cultivar activamente rasgos de gratitud, optimismo, diligencia y perseverancia bajo una situación de estrés; todo ello está vinculado a una mejor salud mental y física.

CELEBRA LA VIDA

Eres especial. Y Dios tiene un plan especial para tu vida. Comienza a construir con lo que tienes y con los recursos que puedes identificar y usar, y observa cómo ocurre un nuevo nacimiento en tu vida.



celebrate
LIFE

Enfoca tu atención en metas



- Es importante enfocar tu atención en metas a corto y largo plazo. Por ejemplo, una persona obesa puede establecer una meta:
- “Voy a caminar una cierta cantidad de kilómetros al día y perder 100 kilos”.



- Si caes, debes saber que puedes levantarte nuevamente.
- Perdónate a ti mismo y decide ahora mismo retornar al camino de la victoria.
- Aprende de tus errores y crece.



Oración

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay algo de virtud alguna, si hay algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros.”

Filipenses 4:8-9

