



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

## *Parte 1 - Conexión y Comunidad*

Written by  
Vicki Griffin



# ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

Stephen Covey, en su libro *Seven Habits of Highly Effective People* (*Siete hábitos de personas altamente eficientes*) nos recuerda que hay tres cosas a considerarse cuando se desarrollan hábitos. Necesitas saber qué hacer, necesitas saber cómo hacerlo y necesitas estar motivado a hacerlo. Y hay otro elemento vital: Necesitas el poder para hacerlo

# Tres Llaves

- 1. Crear una Conexión**
- 2. Crear una comunidad**
- 3. Crear un estilo de vida positivo**



# PRINCIPIOS CLAVE PARA LA VIDA

Estos principios no solo son herramientas poderosas para superar malos hábitos y adicciones, también lo son para una vida exitosa y feliz. Te ayudarán a darte cuenta de tu máximo potencial. ¡Sencillo, pero poderoso!





# LLAVE #1

## CREAR UNA CONEXIÓN

- **A. Acepta a Dios en tu vida**
- *“Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.”*
- *Proverbios 3:5-6*





# LLAVE #1: CREAR UNA CONEXIÓN

---

- **B. Conéctate con Dios a través de la Oración**

“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirlo. La oración no baja a Dios hasta nosotros, antes bien nos eleva a él”.

Elena G. White, *El camino a Cristo*, p. 93.





# LLAVE #1: CREAR UNA CONEXIÓN

A través de la oración Dios puede limpiarnos de nuestros hábitos destructivos. “Los libraré de todas sus impurezas” Ezequiel 36:29

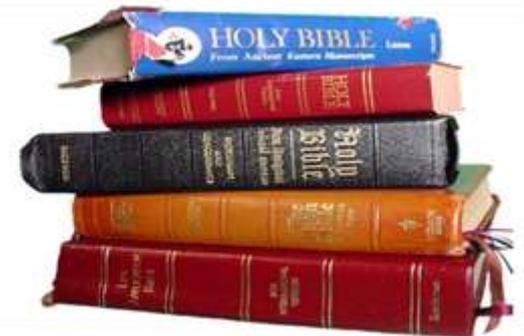




# LLAVE #1: CREAR UNA CONEXIÓN

- **C. Conéctate con Dios a través del Estudio**

La Palabra de Dios, la Biblia, proporciona instrucciones para la vida. Da percepción y comprensión del panorama amplio de la vida, al igual que los detalles de la misma. “La exposición de tus palabras alumbra; hace entender a los simples”. Salmos 119:130





# LLAVE #1: CREAR UNA CONEXIÓN

La gracia de Dios cubrirá tus errores y te dará la perseverancia que necesitas para continuar la jornada. “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” –  
2 Corintios 5:17.



# LLAVE #2: CREA UNA COMUNIDAD

Dios nos creó con necesidad unos de otros. En la medida que sea posible, es importante crear una comunidad de apoyo. Rodéate de personas que te animarán y apoyarán en tus elecciones positivas.





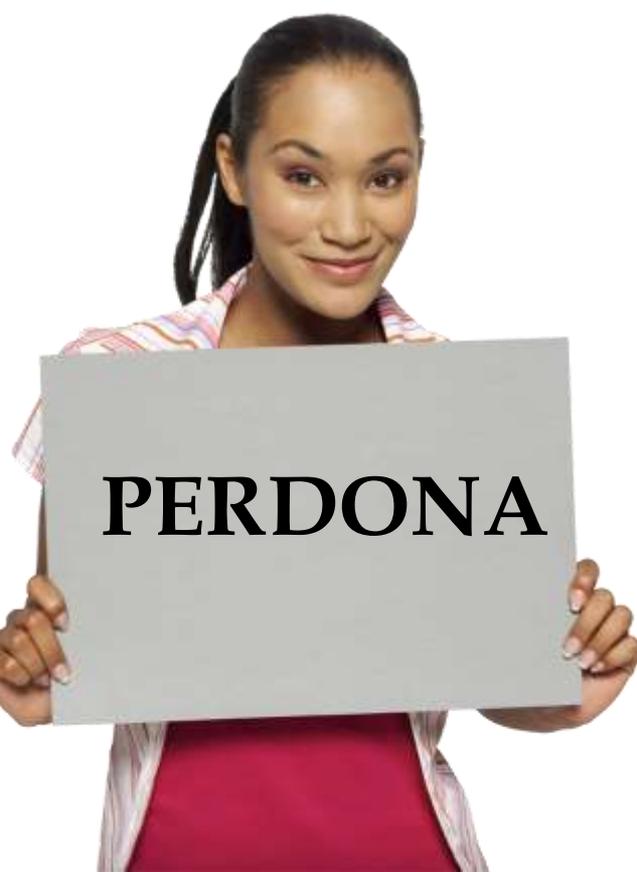
# LLAVE #2: CREA UNA COMUNIDAD

- Cuando nos asociamos con personas que tienen actitudes positivas, habilidades en la solución de problemas y relaciones saludables, **podemos aprender de su ejemplo.**
- Vale la pena desarrollar lazos sociales saludables.
- Encuentra formas de conectarte con personas que provean una influencia positiva en tu vida.



# EXPERIMENTA EL PERDÓN

**¿Hay alguien a quién necesitas perdonar? Hay un viejo dicho que dice: “cuando perdonas, liberas a un prisionero—y ese prisionero eres tú”.**



**PERDONA**



# EXPERIMENTA EL PERDÓN

---

Evidencia creciente muestra que las personas inclinadas a perdonar **a otros disfrutan de mejor salud mental y física** que aquellos que guardan rencor, a menos que estén continuamente excusando a alguien que es abusivo.



# EXPERIMENTA EL PERDÓN

---

**Humildad** es lo opuesto a orgullo. Es la ausencia de un espíritu de venganza. *Es la habilidad de reflexionar objetivamente y considerar las necesidades y perspectivas de otros.*



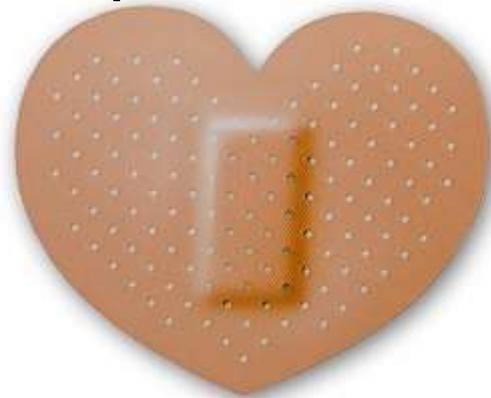
# EXPERIMENTA EL PERDÓN

La Biblia dice que Dios coloca tus pecados tan lejos como el Este está del Oeste, y nos limpia de la injusticia que causó los problemas en primer lugar, reemplazando el vacío con sus propios atributos amorosos (Ver 1 Juan 1:9; Salmo 103:12; Hebreos 10:12.)



# EXPERIMENTA EL PERDÓN

Pero Dios sabe que nunca podremos pagar completamente la deuda por ciertas equivocaciones cometidas. Él también sabe que aquellos que nos han herido tampoco pueden pagar la deuda que tienen con nosotros.



# LOS PASOS PARA EXPERIMENTAR PERDÓN SON MUY DIRECTOS

- 1. Enfrenta tu enojo.**
- 2. Pide a Dios el regalo del perdón.**
- 3. Decide perdonar a aquellos que te han herido**
- 4. Perdona activamente.**
- 5. Descubre la liberación**





# CONCLUSIÓN

Este seminario ha enfocado su atención en dos llaves vitales: conectividad con Dios y con los demás. Estas dos llaves forman el fundamento para un estilo de vida enraizado en victoria, crecimiento y seguridad.

- En la Parte 2, construiremos sobre este fundamento al explorar llaves prácticas para crear estilos de vida y ambientes positivos.

# Oración

Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu prudencia. En todas tus empresas tenle presente, y él sea quien dirija todos tus pasos.

Proverbios 3:5-6

