



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



Esperanza más allá de la Depresión

por Jennifer Jill Schwirzer





“Hay una oscuridad tan horrible dentro de mí, como si todo estuviera muerto. Ha sido así más o menos desde el tiempo en que comencé ‘el trabajo...’ En mi corazón no hay fe—no hay amor—no hay confianza—hay tanto dolor—el dolor del anhelo no cumplido, el dolor de no ser querido. Deseo a Dios con todas las fuerzas de mi alma—y sin embargo hay entre nosotros—esta horrible separación. No oro más.”

Solamente en los Estados Unidos, más de 20 millones de personas sufren de trastornos del estado de ánimo. Casi el diez por ciento de los estadounidenses serán diagnosticados con depresión en algún momento de su vida.





Depresión Mayor:

- **Estado de ánimo depresivo casi todo el día, todos los días**
- **Marcada disminución del interés o el placer en todas, o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi cada día**
- **Pérdida de peso significativa cuando no se está a dieta, o aumento significativo de peso**
- **Disminución o aumento en el apetito casi cada día**
- **Insomnio o hipersomnía casi cada día**
- **Agitación o retardo sicomotor casi cada día**



DEPRESIÓN MAYOR:

- **Fatiga o pérdida de energía casi cada día**
- **Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada casi cada día**
- **Disminución de la capacidad de pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día**
- **Pensamiento recurrente sobre la muerte**
- **Pensamientos o planes de suicidio**



Debemos disipar esta idea

A veces los cristianos tienen temor de admitir que están luchando con una enfermedad mental. Necesitamos trabajar en el problema mismo y no gastar un momento más sintiéndonos mal acerca de sentirnos mal.

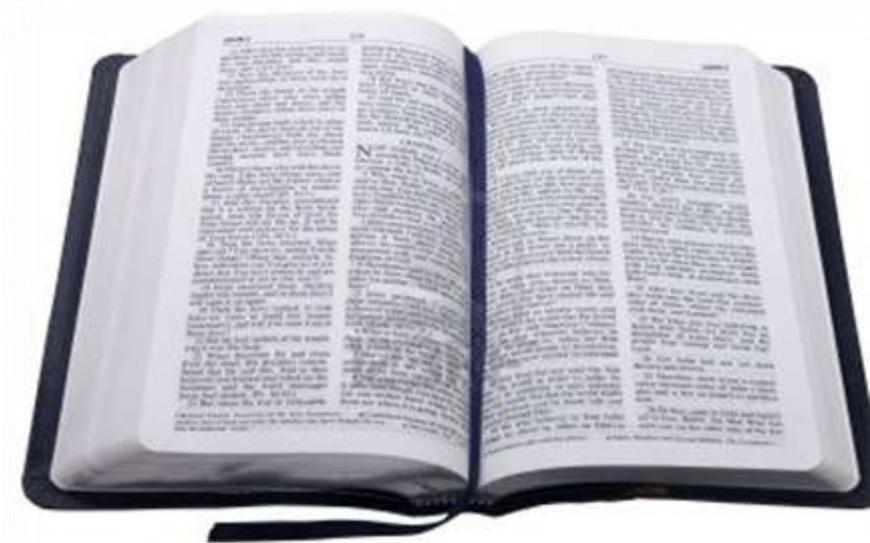




TERAPIA COGNITIVA- CONDUCTUAL

Jesús dijo, “Y conocerán la
verdad, y la verdad los
hará libres.”

Juan 8:32





ELENA G. WHITE ENTENDIÓ EL PODER DEL PENSAMIENTO

- “Debemos sentir siempre el poder ennoblecedor de los pensamientos puros. La única seguridad para el alma consiste en pensar bien, pues acerca del hombre se nos dice: “Cuál es su pensamiento en su alma, tal es él”- Proverbios 23:7. El poder del dominio propio se acrecienta con el ejercicio. Lo que al principio parece difícil, se vuelve fácil con la práctica, hasta que los buenos pensamientos y acciones llegan a ser habituales”.

(Ministerio de Curación, p. 392).



“Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza.

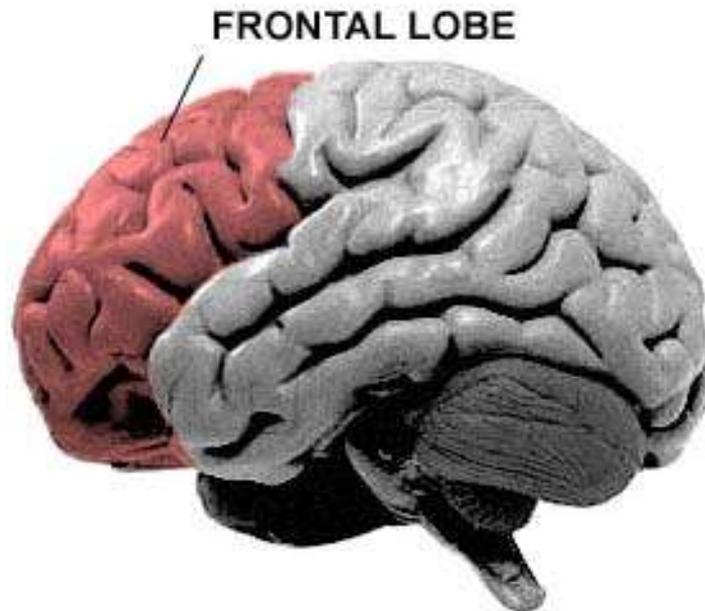
Resistir la melancolía, y los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar. Si somos destinados para el cielo, ¿cómo podemos portarnos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de todo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre?”

Ministerio de Curación, p. 194



¡AMA ESE LÓBULO FRONTAL!

El primer paso en la recuperación de la depresión es hacer todo lo que está a nuestro alcance para que nuestro cerebro esté saludable.





¡AMA ESE LÓBULO FRONTAL!

La esencia misma de
quién eres, el alma, el
carácter, reside en el
lóbulo frontal.



¡AMA ESE LÓBULO FRONTAL!

AGENTES DE DAÑO DEL LÓBULO FRONTAL

- Alcohol
- Drogas ilícitas
- Nicotina y cafeína
- Uso inadecuado de medicamentos recetados
- Uso excesivo de medios de comunicación, tales como TV e Internet
- Mala nutrición
- Estilo de vida sedentario





El estado de ánimo y las sustancias químicas del cerebro

El buen estado de ánimo depende de sustancias químicas del cerebro llamadas “neurotransmisores”. Uno de los principales neurotransmisores que eleva el estado de ánimo es la serotonina. Algunas personas tienen naturalmente bajos niveles de serotonina. Las mujeres en general tienen menos serotonina que los hombres.





LA CONEXION PENSAMIENTO- SENTIMIENTO

La conexión
entre razón,
pensamientos y
sentimientos, se
asemeja a un
niño paseando
un perro.





LA CONEXION PENSAMIENTO- SENTIMIENTO

De la misma manera, nuestra adoración a Dios, si se basa en la verdad, de hecho nos libera emocionalmente. “Dios es espíritu, y quienes lo adoran deben hacerlo en espíritu y verdad”.

Juan 4:24



Los pensamientos negativos y las falsas creencias

“Las armas con que luchamos no son del mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas. Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”.

2 Corintios 10:4-5

IDENTIFICA, ARGUYE Y REEMPLAZA

- **Identifica:** Identifica el evento negativo. Identifica los sentimientos asociados.
- **Arguye:** Pregúntate, “¿Qué tiene de malo este pensamiento?”
- **Reemplaza:** Debes decirte a ti mismo la verdad acerca de la situación



IDENTIFICA, ARGUYE Y REEMPLAZA

- **Identifica:** El primer paso es descubrir las falsas creencias



IDENTIFICA, ARGUYE Y REEMPLAZA

- **Identifica:** El primer paso es descubrir las falsas creencias.
- **Arguye:** Identificar patrones de pensamiento tóxicos y contenerlos



IDENTIFICA, ARGUYE Y REEMPLAZA

- **Identifica:** El primer paso es descubrir las falsas creencias
- **Arguye:** Identificar patrones de pensamiento tóxicos y contenerlos
- **Reemplaza:** Una vez que los pensamientos distorsionados quedan contenidos o reprimidos, reemplazarlos con la verdad



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

- * ¿Reconoces que tienes tendencia hacia el pensamiento irracional o distorsionado?
- * La capacidad de razonar a menudo implica el seguimiento de la causa al efecto. ¿Existe un evento reciente en tu vida que puede ser explicado mirando de causa a efecto? Explica.



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

- ¿Qué experiencias traumáticas en tu vida podrían haber causado el desarrollo de patrones de pensamiento negativos?
- ¿Cómo puedes usar F.A.R. para ayudarte a superar estos patrones?



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

- ¿Permites que las emociones anulen tu razón?
- ¿En qué tipos de situaciones ocurre eso mayormente? ¿Por qué piensas que es así?



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

- De acuerdo con la lista de “Pensamientos Distorsionados”, ¿en qué patrón o patrones de pensamiento tienes mayor probabilidad de caer? Explica.
- ¿Qué “formas de habituarte al dolor” te ha revelado el Señor—formas en que tú mismo empeoras tu propio estado ánimo y tu situación?



Oración

“He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad”.

Jeremías 33:6

