



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



# *Entendiendo la Salud Mental*

Por  
Elsie Staple





# DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL





# Descripción de Salud Mental



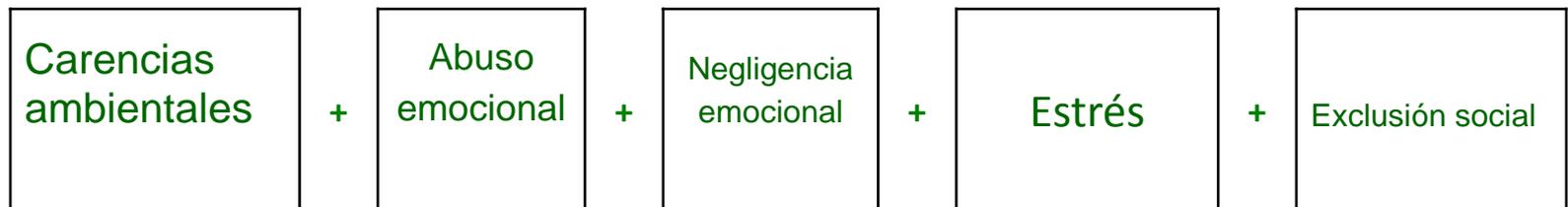
- Bienestar psicológico
- Salud psicosocial
- Bienestar psicosocial
- Bienestar físico
- Bienestar
- Salud mental positiva
- Salud emocional

# LOS DETERMINANTES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

## ***FACTORES PROTECTORES***



## ***FACTORES DE RIESGO***





# PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

---

- Individual (micro)
- De comunidad (meso)
- De gobierno (macro)





# BIENESTAR MENTAL POSITIVO

1. Una visión positiva de sí mismo
2. Crecimiento y desarrollo personal
3. Autonomía
4. Visión exacta de la realidad
5. Amistades positivas
6. Dominio del entorno

# CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD MENTAL

- **La habilidad de disfrutar la vida**
- **Resiliencia**
- **Balance**



# CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD MENTAL

- **Flexibilidad**
- **Realización propia**
- **Relaciones saludables**



# CONSEJOS PREVENTIVOS PARA UNA SALUD MENTAL POSITIVA

- Tomar tiempo para hacer cosas que disfrutamos
- Hacer ejercicio físico moderado
- Cortar el consumo de café, alcohol, nicotina y otras sustancias adictivas
- Recordar y celebrar las cosas que nos gustan de nosotros mismos
- Mantener las cosas en perspectiva



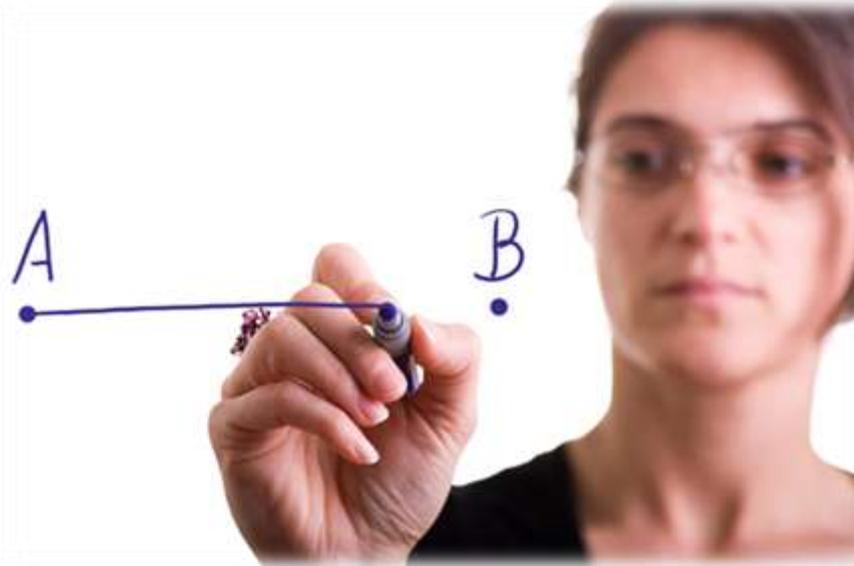
# CONSEJOS PREVENTIVOS PARA UNA SALUD MENTAL POSITIVA

- Desarrollar y mantener amistades
- Escuchar y respetar a otras personas, aun si no estamos de acuerdo con ellas
- Pedir ayuda si nos sentimos angustiados o con algún malestar.
- Escuchar a otros que dicen sentirse angustiados o molestos
- Cuidar de nosotros tal como lo hacemos con los que atendemos y cuidamos



# EL SISTEMA PROPIO

- 1. Imagen propia, concepto de nosotros mismos, percepción propia*
- 2. Confianza propia, Eficacia propia*
- 3. Aceptación propia, valía propia, respeto propio, estima propia*





# EL SISTEMA PROPIO

## Personas con baja estima propia

- Esperan que la gente los critique
- Son agentes que se bloquean a sí mismos
- Tienen percepciones negativas de sus destrezas, apariencia, sexualidad y conductas
- Se desempeñan en menor grado cuando son observados

## Personas con alta estima propia

- Son activos agentes propios
- Tienen una percepción positiva de sus destrezas, apariencia, sexualidad y conductas
- Se desempeñan igual al ser o no observados



# EL SISTEMA PROPIO

- **Personas con baja estima propia**

- Son defensivos y pasivos al responder a la crítica
- Tienen expectativas poco realistas acerca de su desempeño
- No están satisfechos con su suerte en la vida
- Su sistema de apoyo social es débil
- Tienen dificultad para aceptar elogios

## Personas con alta estima propia

- No son defensivos, sino asertivos en respuesta a la crítica
- Evalúan su desempeño en forma realista
  - Expresan satisfacción general en cuanto a la vida
- Su sistema de apoyo social es sólido
- Pueden aceptar fácilmente los elogios



# La Palabra de Dios y Nuestro Verdadero Ser

- Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica. Efesios 2:10

# Oración

- *“Amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.”*
- *3 Juan 1:2*

