



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



Sanando Heridas del Pasado

Por Jennifer Jill Schwirzer





La crianza de los hijos coloca sobre los seres humanos la solemne responsabilidad de formar su carácter a semejanza de Dios. Desde el punto de vista psicológico, los padres representan a Dios ante sus hijos.





¿Cómo enfrentamos y sanamos las heridas del pasado?



¿Cómo remueve Dios de nuestra alma los patrones disfuncionales que causan que pasemos nuestro dolor sufrido a la siguiente generación?



NATURALEZA, CRIANZA Y, ALGO MÁS

La ciencia identifica a los factores biológicos, o *naturaleza*, y a los factores ambientales, o *crianza*, como dos contribuyentes a nuestro paquete de rasgos individuales.

¿Qué nos hace lo que somos? ¿Es la naturaleza? ¿Es la crianza? ¿Un poco de ambos? ¿O algo más?



- Exploremos una a una, tanto la naturaleza, como la crianza y la elección.

Las tendencias proceden de la:

- **Naturaleza**
- **Crianza**
- **Elección**





NATURALEZA, CRIANZA, Y ALGO MÁS

NATURALEZA

El punto es muy sencillo: **que los factores biológicos, o la “naturaleza” pesan mucho en la salud mental.** Es por esto que un buen tratamiento médico considera todos los aspectos de nuestro ser—físico, mental, emocional, social y espiritual.





NATURALEZA, CRIANZA Y, ALGO MÁS

✓ CRIANZA

- ✓ La crianza comienza con influencias prenatales.





NATURALEZA, CRIANZA Y, ALGO MÁS

✓ CRIANZA

El ambiente del hogar pesa mucho en el desarrollo del carácter del niño.





NATURALEZA, CRIANZA Y, ALGO MÁS

ELECCIÓN

“Quienes confían en Cristo no han de ser esclavos de tendencias ni hábitos hereditarios ni adquiridos. En vez de quedar sujetos a la naturaleza inferior, han de dominar sus apetitos y pasiones...”



Dios no nos deja que peleemos contra el mal con nuestras fuerzas limitadas. Cualesquiera que sean las tendencias al mal, que hayamos heredado o cultivado, podemos vencerlas mediante la fuerza que Dios está pronto a darnos”.- Elena G. White, *Consejos sobre Salud*, p. 437.



NUESTRA RESPONSABILIDAD

Hemos sido
creados con el
propósito de
reflejar el carácter
de Dios.





OBTENER CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN

Debemos conectar los puntos entre nuestras heridas del pasado y nuestros patrones presentes.

Elena G. White dice:

“Dios quiere que sus siervos se familiaricen con el mecanismo moral de su propio corazón”. *Testimonios para la Iglesia*, t. 4, p. 88



OBTENER CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN

Elena G. White,

“La carga más pesada que
llevamos es la del pecado”.

DTG, p. 295



RECIBIR CONSUELO

Este proceso es muy delicado. Tenemos que llegar al entendimiento de que Jesús conoce nuestras necesidades y debilidades.



ACEPTAR RESPONSABILIDAD

No podemos cambiar la forma de nuestra naturaleza carnal, pero podemos decidir si la alimentamos o no. **Aliméntala y crecerá. Déjala morir de hambre y se debilitará.**



ACEPTAR RESPONSABILIDAD

La promesa es: “Y confesarán su iniquidad, y la iniquidad de sus padres. . . y entonces se humillará su corazón incircunciso, y reconocerán su pecado. Entonces yo me acordaré de mi pacto con Jacob, y asimismo de mi pacto con Isaac, y también de mi pacto con Abraham me acordaré, y haré memoria de la tierra” (Levítico 26:40-42)

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

- Las personas no siempre responden negativamente al abuso infantil y los traumas. ¿Qué piensas que hace la diferencia entre una respuesta constructiva y una destructiva?
- Cuando revisaste la **“Lista de Verificación de Salud Mental,”** ¿qué presentes factores contribuyentes al cambio pudiste identificar?



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

- ¿Sabes de algunos traumas prenatales, de nacimiento, o de la infancia que posiblemente contribuyen a algunas de tus luchas presentes? ¿Si es así, cuáles son?
- ¿Vienes de un hogar cariñoso donde se expresan los sentimientos, o de un hogar más reservado? ¿Se expresaba o no verbalmente el amor? ¿Cómo te impactan estas cosas ahora?



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

- ¿Había algunas conductas paternas u otras conductas que aprendiste a imitar en forma positiva? ¿Has pasado a otros el legado de conductas negativas tales como crítica, enojo, retraimiento, etc.?
- ¿Has experimentado a través del poder de la elección y la gracia de Dios, la superación de algunas conductas negativas? Explica.



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

- ¿Pueden las personas experimentar sanidad emocional separada de la sanidad moral y espiritual? Comparte tus pensamientos respecto a esto.
- ¿Has hasta ahora en este seminario logrado obtener percepciones acerca de tu “maquinaria moral”? Comparte tu experiencia



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

- ¿Has estado alguna vez “estancado”, deteniéndote en heridas del pasado? Explica.
- ¿Te hace el conocer el amor de Jesús, más inclinado a sentirte responsable por tus elecciones? Explica.



Oración

“Escudríñame, oh Jehová, y pruébame;
Examina mis íntimos pensamientos y
mi corazón” .

Salmos 26:2

