

¿Qué es la salud mental? y ¿Cómo podemos cultivarla?!

[7 de marzo]

Objetivo: Que los jóvenes anhelan una mente sana donde more la presencia del Espíritu Santo.

I. Bienvenida y encuentro

a. Saludo inicial.

Material: Banderines o cartel de cartulina con nombres de principios bíblicos, tales como: perdón, descanso, gratitud, pensamientos positivos, confianza en Dios, alimentación sana, ejercicio, amistades edificantes, ayuda oportuna, oración, estudio de la Biblia. Se reparten los banderinas por grupos, según el tamaño de la iglesia. Cada líder tendrá un banderín. Pasan los presentadores a dar la bienvenida de manera amena: En éste lindo sábado de tarde, nos place tenerles en nuestro medio, nuestro culto joven de hoy se titula: "Qué es la salud mental y cómo cultivarla". Cada grupo tiene un cartel. Nosotros preguntaremos: ¿Cómo podemos cultivar la salud mental? y el grupo número uno responde al unísono, con voz potente y puestos en pie: CON EL PERDÓN. Y así sucesivamente hasta que pasen todos los grupos. Y por último los que dirigen dicen: sean todos BIENVENIDOS.

b. Dinámica para romper el hielo. (Los directivos preparan 3 cartulinas con tres caras o emojis diferentes: sonriente, triste, preocupado). En el momento de la Bienvenida, pasan tres jóvenes con las tres cartulinas de emojis (estos jóvenes deben ser dinámicos al hablar) animando a los presentes que contesten con mucha sinceridad. ¿Cuántos de ustedes viene hoy con el rostro de este emoji? (emoji con rostro alegre). Otro joven pregunta ¿habrá alguno de ustedes que por algún motivo viene con el rostro de este emoji? (emoji con rostro triste). ¿Será que alguno de los presentes ha venido esta tarde con el rostro de este emoji? (emoji con rostro preocupado). Los que por alguna razón llagaron con los rostros tristes o preocupados, anhelamos que con las sonrisas y abrazos que recibirán, cambien su estado de ánimo. Todos los que vinieron con alegría y entusiasmo denle un saludo y un fuerte abrazo a los que están tristes o preocupados (se realiza la dinámica de saludarse diciéndoles: que Cristo te de hoy, alegría y paz en tu corazón). ¿Cómo se sienten ahora? Deja que Dios controle tus emociones y tu mente en este culto joven. ¡Preparate! Porque ahora nos conectaremos con Dios a través de las alabanzas.



II. Adoración y mensaje

a. Adoración. Dame fe; Poder; Tengo paz.

b. Mensaje Inspirador. "¿Paz interior? ¡Podemos lograrlo con Jesús!"

Texto clave: "No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta" (Romanos: 12:2).

Introducción: Datos importantes según la OMS (Organización Mundial de la Salud)

1. Cerca de mil millones de personas conviven con algún tipo de problema de salud mental.
2. Alrededor de del 14% son adolescentes (de 10-19 años).
3. De cada cien muertes en el mundo, más de una es por suicidio.
4. Las personas con trastornos mentales graves mueren, en promedio, entre diez y veinte años antes que la población general.
5. El abuso sexual infantil y el bullying son causas importantes de depresión.

¡Todos estos datos son alarmantes!, tanto que, nos debe llevar a una reflexión. Ya que como jóvenes, nadie está exento de experimentar sufrimiento o enfermedad emocional. Es posible que algunos de ustedes ahora mismo estén enfrentando algún tipo de desequilibrio emocional o mental en su vida. Pero quiero decirte que estás en el lugar correcto esta tarde; porque aquí, en nuestro medio, está la presencia de Dios, quien te puede dar paz interior, y renovación de tu mente. ¿Cuántos lo creen así?

Desarrollo:

1. **Definición de salud mental.** Les invito a prestar atención a la definición de salud mental.
 - a) La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. La salud mental abarca cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos con los demás. Incluye la capacidad de manejar el estrés, superar desafíos y mantener relaciones saludables. No es simplemente la ausencia de enfermedad mental, sino un estado de bienestar que permite a las personas funcionar de manera efectiva en la vida.
 - b) Ante esta definición, ¿Cómo esta tu salud mental actualmente? ¿Cultivas pensamientos sanos en tu mente? ¿Mantienes relaciones saludables con las personas que te rodean? ¿Te aceptas y te valoras a ti mismo?
2. **Principios Bíblicos.** La Biblia ofrece principios y ejemplos que pueden guiar a los

creyentes a cuidar su salud mental, enfatizando la importancia de la renovación de la mente, la oración, el descanso, la gratitud y la conexión con Dios y con otros. Veamos lo que la Biblia aconseja para cultivar una mejor salud mental y obtener paz interior.

a) Obteniendo pensamientos sanos. Abre tu Biblia en la carta a los Filipenses, “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 virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

La Biblia nos da la clave para evitar pensamientos que nos dañan y nos afectan. Cultivar pensamientos sanos debe ser algo primario en nuestro diario vivir. Nutrir tu mente con lecturas edificantes. Evita mirar programas de violencia, venganza, terror, distorsión sexual, etc. Deja que el Espíritu Santo controle tus pensamientos.

b) Renovando la mente. Tanto en Romanos 12:2, como en Efesios 4:23, el apóstol Pablo nos invita a pedirle a Dios un cambio en nuestra manera de pensar, ya que ahí es donde emanan los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, las blasfemias... Según Mateo 15:19. ¿Cómo propiciar un cambio?, la lectura de la Biblia diariamente es una herramienta indispensable para que esto ocurra. Lee la biblia con oración y humildad. Somete a Dios todo mal pensamiento, y suplica por un cambio en tu vida. Ora a Dios con todo tu corazón (Jeremías 29:13) y él te dará las fuerzas para vencer el mal.

c) Buen descanso y alimentación sana. En la Biblia encontramos el ejemplo de un hombre de Dios llamado Elías, se le reconoce como un hombre muy valeroso que enfrentó a los profetas de Baal y a los profetas de Asera. Su historia se encuentra en 1 Reyes 18:20-40. En el Monte Carmelo Dios le dio la victoria a Elías, dando muerte a todos esos profetas falsos. Sin embargo, cuando se vio amenazado de muerte por la reina Jezabel (1Reyer 19:2), Elías vio en peligro su vida, tanto que deseó morir. Entró en depresión, sus pensamientos se turbaron y no encontraba salida. Fue en eso momento donde Dios intervino para ayudarlo. Aquí encontramos tres cosas sobresalientes para nuestro tema: Elías escucha la voz de Dios, Elías se toma un buen descanso, y Elías dedicó tiempo para comer.

Estás escuchando la voz de Dios que habla en tu interior? Jesus dijo: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28). Duerme las horas recomendadas (7-8). No te desvelas por cosas sin sentido. Recuerda que la MELATONINA se disparará en el cerebro para regenerar todo el cuerpo solo antes de la media noche (2 o 3 horas antes). Y recuerda que una alimentación que incluya frutas, verduras y abundante agua natural fortalecerá tu cuerpo y tu mente.



- d) **Relaciones interpersonales saludables.** Jesús resumió las buenas relaciones con los demás de esta manera: "...el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que éstos" (Marcos 12:31). Amar a las personas, también implica perdonar.
- e) **Busca ayuda profesional.** Algunas personas cristianas se resisten a buscar ayuda de algún profesional en esta área. Sin embargo, cuando combinas la fe con la ayuda profesional puede ser muy favorable para una mejor salud mental.

Conclusión: Aunque la Biblia no se considera un libro de medicina científica, los principios que nos presenta nos ayudan a tener una mejor salud mental, emocional y espiritual. El libro de Proverbios menciona: "Porque son vida para los que las hallan y medicina para todo su cuerpo" (Proverbios 4:22). Sin lugar a dudas, la Biblia siempre te propiciará consuelo en medio de la tristeza, paz en medio de la tormenta. Te ayudará a sanar tu corazón para que perdones y brindes tu amistad a los que te necesiten.

Llamado: ¿Cuántos de los presentes están dispuestos a pedirle a Dios, en esta tarde, que les ayude a tener una mejor salud mental y emocional? Si así lo desea tu corazón, Dios te bendiga.

III. Taller de ideas.

- a. **Dinámica de grupos.** Forma grupos aleatorios para que representen algunos personajes bíblicos que pasaron por algún problema de salud mental y cómo lo superaron con la ayuda de Dios. Ejemplos: Ana (desprecio, amargura), Elías (ganas de morir, soledad), Job (rechazo, dolor, pérdida), David (pérdida de un hijo, amenaza de muerte), José (desprecio, maltrato de sus hermanos, amenaza de muerte).
- b. **Desafío:** Así como estos personajes superaron situaciones adversas, también los jóvenes de hoy lo pueden hacer al buscar la ayuda divina.

IV. Conexión Bíblica

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** Este espacio está diseñado para que los jóvenes demuestren su conocimiento sobre la Biblia

V. Oportunidades y despedida

- a. **Anuncios.** Comunicar de manera dinámica los eventos próximos de la iglesia local, distrital y de asociación.

- b. Introduccion Escuela Sabática.** Brevemente comparte el título de la lección de la semana que inicia, y repasa el versículo. Desafía a los jóvenes y hermanos para que se comprometan a estudiar su lección durante la semana.
- c. Despedida de sábado.** Nota: descarga este vídeo, utilízalo como despedida de sábado. (<https://youtu.be/a0ZQ9zlqbo8>).
- d. Canto para desearse una feliz semana.** Alusivo a la temática.
- e. Oración final:** Anime a la congregación si alguno quiere que se ore por él, e invite a un anciano o encargado para que lo haga.
- f. Invitación a juegos sociales:** Organice juegos sociales previamente e invite a los jóvenes y hermanos a participar.

Elaborado por:

Pr. Adrián Oliva Frias

Distrito Carrillo Puerto

Asociación del Soconusco