

## "Salud mental"

---

- I. Introducción:** La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, y la manera como se relaciona con otros. Las enfermedades o trastornos mentales representan el porcentaje más alto de problemas de salud en algunos países como Estados Unidos. La Hna. White comentó al respecto lo siguiente: “Una gran parte de las enfermedades que afligen a la humanidad tienen su origen en la mente y solo pueden ser sanadas por la restauración de la salud mental. Hay muchos más enfermos de la mente de lo que imaginamos. La enfermedad del corazón produce muchas personas dispépticas, porque los problemas de la mente tienen un efecto paralizador sobre los órganos digestivos” (Testimonies for the Church 3:184).
- Ejercicio de canto: “Quiero vivir Sano y Feliz” (<https://drive.google.com/file/d/1RejF-ANbb3KUJFD7rG2KPO4VQjbjkcoC/view?usp=sharing>);  
“Actitud Positiva” [https://www.youtube.com/watch?v=RNnTUscZ\\_70](https://www.youtube.com/watch?v=RNnTUscZ_70)
  - Bienvenida: Organizar a tres jóvenes que pasan al frente.  
**Joven 1 (dice al joven 2):** Hola, ¿cómo estás esta tarde?  
**Joven 2:** Aquí, un poco desanimado, tengo muchos problemas (en ese momento el joven 3 que está en alguna parte de la plataforma, escucha la conversación de los dos y se acerca inmediatamente, y mientras se dirige a ellos, dice...).
  - Joven 3:** ¡No puede ser!, vengan conmigo y les mostraré la fórmula para vencer esa actitud negativa (Entonces los tres se colocan frente a la congregación y dicen, en alta voz, BIENVENIDOS A NUESTRO PROGRAMA TITULADO “SALUD MENTAL”).
  - Canto tema: “Yo quiero vivir Sano y Feliz”.
  - Lectura bíblica: Proverbios 17:22
  - Momento de oración: Invitar a un joven para que dirija el momento de oración, para ello sugerimos la siguiente dinámica, a la que llamamos “Piedras de Oración” que consiste en tener varias piedras en una parte del lugar de reunión, en otro lado, un bote con agua. Tenga al menos 3 piedras por persona participante y el tamaño del bote con agua dependerá de la cantidad de piedras que tenga. Al momento de oración, diga a los participantes que este es un momento



solemne de confesión y arrepentimiento. Pídales que vayan a donde están las piedras, y con el mayor silencio al caminar y tomar las piedras piensen en los pecados que deben confesar, y en esos problemas que tanto les preocupan, dígales que tomen 3 piedras, que simbolizan sus pecados y preocupaciones e ir hacia el bote con agua, que depositen allí sus piedras y mientras ven cómo se hundan hacia el fondo, hagan mentalmente una oración de arrepentimiento y petición. Mientras hacen eso, puede tener a alguien tocando una música de arrepentimiento y confesión, o colocar alguna música instrumental apropiada.

- f. Participación especial: Escenificar el siguiente cuadro titulado: “Cuestión de actitud”. Cuatro personajes: Elena: Joven mujer de unos 26 años. Tiene una actitud verdaderamente positiva ante la vida (siempre elige ver lo positivo). José: Trabaja hace tiempo en la oficina en la que empieza a trabajar Elena. Es quien le da la bienvenida a la joven a su nuevo trabajo. Luis: También es un antiguo empleado de la oficina, y Mario: El jefe. Hombre de apariencia ruda y hostil a quien sus empleados temen.

**Episodio 1 Personajes que intervienen: Elena y José.**

**Escenario:** Una oficina con escritorios, ordenadores, papeles por todas partes, lapiceros con bolígrafos, ficheros y una taza de té. José está trabajando en su computadora. Se acerca Elena.

**Elena:** Hola, soy Elena Pérez. Me indicaron que viniera a esta oficina.

**José:** Ah, tú eres la nueva compañera. Mucho gusto, mi nombre es José, vamos a trabajar juntos (se saludan).

**José:** (Le indica un escritorio) Tú puedes trabajar aquí. Para empezar, tendrías que llenar estas planillas con estos datos, imprimir lo que está en esta carpeta, ordenar por fechas y archivar. Cuando termines me avisas.

**Elena:** (Se sienta en su puesto) Muy bien.

**José:** (En tono más confidencial) Hay algunas cosas que deberías saber desde el principio. Aquella es la oficina de Mario, el jefe. Como verás está cerca, así que no está permitido hacer ruido cuando él está por aquí: no tolera los ruidos, ni el más mínimo.

**Elena:** Entiendo, algunas personas necesitan silencio para poder concentrarse totalmente en las tareas que realizan.

**José:** (Intentando ser solidario con la nueva compañera y advirtiéndole) Tienes

que saber que, si quieres permanecer en este trabajo te conviene no contradecirlo en nada, aunque sepas que está equivocado, él siempre cree tener la razón.

**Elena:** Ok, ha de ser un hombre muy seguro de sí mismo. Se necesita mucha seguridad y compromiso para ser responsable del trabajo de tantas personas.

**José:** Yo diría muy severo y suele tener mal humor. ¡Ha!, y no cuentes tus problemas personales porque no le interesan; solo espera de sus empleados que hagan funcionar la empresa.

**Elena:** ¡Qué admirable! ¡Se nota que su trabajo lo apasiona!

**José:** (Sorprendido por la actitud de su compañera) Parece que no me estás entendiendo. Si te digo todo esto es para que conserves tu trabajo y sufras lo menos posible.s

**Elena:** Y te lo agradezco, pero no es mi modo de enfrentar la vida.

**José:** Mario es realmente duro con sus empleados; aquí todos le tememos. Cuando él aparece, no vuela ni una mosca, y así es desde siempre. Además ¿Cómo puede parecerte tan admirable si aún no lo conoces?

**Elena:** Mira José, que alguien o algo me guste o me caiga bien no depende de su aspecto o su aparente forma de ser, sino de mi disposición para que me guste. Todos tenemos características positivas y negativas en igual medida y la gente se comporta según se la trate.

## Episodio II

**Personajes que intervienen en este acto:** Elena, Luis, José y Mario.

**Escenario:** La misma oficina del Episodio I.

Elena, José y Luis trabajan y conversan amablemente.

**José:** ¡Tengo hambre!

**Luis:** Sí, ¡que llegue rápido la hora de almorzar! ¿Qué van a cocinar esta noche?

**Elena:** Yo voy a cocinar algo liviano.

**José:** Yo voy a comer lo que traiga el delivery (Servicio de reparto a domicilio).

**Luis:** Yo voy a hacer una ¡estupenda lasaña! (pronuncia la exclamación con tono italiano).

(Los tres compañeros ríen) (En un instante se cortan las risas y el ambiente se tensa. Entra Mario con su habitual seriedad. José y Luis se ponen serios y



quietos y saludan al unísono)

**José:** Buenas tardes, Don Mario.

**Luis:** Buenas tardes, Don Mario.

**Mario:** (Sin responder al saludo) Luis, los balances, como siempre, tienen errores. Los necesito perfectos antes del fin de semana.

**Luis:** (Nervioso) Si... es que, tuve... poco tiempo y...

**Mario:** (Lo interrumpe) Los necesito perfectos antes del fin de semana. (Mario sigue su camino rumbo a su oficina. Se detiene y regresa)

**Mario:** Elena, ¿sigues aquí?

**Elena:** Si don Mario, quería terminar con esto, pero ya me voy, el horario de visita está por empezar.

**Mario:** Bueno, espero que esté todo bien con tu madre. No hay inconveniente con que cambies tu día de descanso para mañana si lo necesitas. (Se va a su oficina.)

**Elena:** Gracias don Mario. (José y Luis se miran desconcertados por la amabilidad de Mario.)

**Elena:** (Entendiendo el asombro de sus compañeros) Es que mi madre está en observación en el hospital. Nada grave, pero por precaución la han dejado unos días más.

**Luis:** ¿Y Mario te ha dejado salir en horario de trabajo para ir a verla?

**Elena:** Sí... Solo le expliqué la situación y como cualquier persona comprensiva me dio permiso.

**José:** Es que con nosotros nunca ha sido comprensivo...

**Elena:** Es que aquí todos siempre le han tenido miedo. Lo han tratado con desconfianza y él ha respondido de la misma manera. Yo por mi parte, siempre lo he tratado con respeto y cordialidad y él me ha respondido de igual modo. Solo es cuestión de cómo uno enfrente las situaciones. (Se va)

**Aplicación:** La salud mental te ayuda a ver a las personas tan valiosas y ellas a su vez te dan el valor que mereces.

## II. Evaluando y motivando a la Iglesia

- a. Registro de la tarjeta (pase de lista).
- b. Desafío: Invitar a los jóvenes a considerar el estudio de la Biblia como una

poderosa arma contra el mal, la Hna. Elena de White declaró lo siguiente al respecto: “La familiaridad con las Escrituras agudiza la capacidad de discernimiento, y fortifica el alma contra los ataques de Satanás. La Biblia es la Palabra del Espíritu, que nunca dejará de vencer al adversario. Es el único verdadero guía en todos los asuntos de fe y de práctica. La razón por la cual Satanás tiene tanto control sobre la mente y el corazón de los hombres, es que no han hecho de la Palabra de Dios su consejero, y todos sus caminos no han sido probados mediante la prueba verdadera. La Biblia nos mostrará el curso que debemos seguir para llegar a ser los herederos de la gloria” (The Review and Herald, 4 enero de 1881).

- c. Lectura o repaso de los ideales de la SJA
- d. Anuncios: De manera atrayente, anunciar eventos, planes, etc. de la SJA.

### III. Desarrollo del programa.

- a. Participación especial: Cantos especiales, invitar con anticipación a los participantes para que preparen los cantos.
- b. Dinámica Bíblica: Organizar a todos los miembros en dos grupos, cada grupo debe tener un líder. La dinámica consiste que cada grupo debe buscar en la Biblia nombres de personajes bíblicos que enfrentaron obstáculos y cómo los superaron, ejemplos: Abraham, José, Moisés, Daniel y Jesús, el líder del grupo debe pasar al frente y darles lectura a los nombres encontrados, juntamente con los textos bíblicos, al final deben dar una lección encontrada en todos esos personajes que sirva de ayuda a quienes en ese momento estén pasando por momentos difíciles.
- c. Video sobre la salud mental: Descargar el video o acceder desde el siguiente link: [www.youtube.com/watch?v=H5ipD9t0WYo](http://www.youtube.com/watch?v=H5ipD9t0WYo)
- d. Tema: ¿Cómo desarrollar una salud mental positiva?

**Introducción:** En el libro de Salmos 125:1 leemos lo siguiente: “Los que confían en Jehová son como el monte de Sión, que no se mueve, sino que permanece para siempre”. Quizá escuchaste la noticia de Jessy Paola Moreno, que decidió quitarse la vida el 06 de febrero de 2018, lanzándose desde un puente y llevando consigo a su pequeño hijo de 10 años de edad, a pesar de las súplicas del pequeño ella se lanzó al vacío. ¿Que razón tendría para hacerlo?, algunos dicen que los problemas con su



pareja y las deudas le orillaron a tomar esa decisión.

La causa de tantas muertes: El estrés, la ansiedad, la tensión y la preocupación interior, son algunas de las razones primarias, por las cuales muchas personas se quitan la vida, la revista Forbes en su portada de 2019 presentó la siguiente información: “Los mexicanos son las personas más estresadas del mundo por su trabajo” “El estrés forma parte de la vida cotidiana de los trabajadores mexicanos: 75% padece síndrome de burnout o fatiga por estrés”, esto nos hace pensar en cuántos de nosotros estamos dentro de esa estadística.

Síntomas de la ansiedad o estrés: Dolores de cabeza, presión arterial anormal, problemas de digestión y una constante sensación de ansiedad, falta de sueño entre otros. Las consecuencias de no dormir traen consigo: Irritabilidad, pérdida de memoria, deterioro del juicio moral, aumento de riesgo de enfermedad coronaria, dolores musculares y riesgo de obesidad.

Un descanso seguro: Las personas que tienen una fe sólida, enfrentan con mejor agilidad sus problemas, tienden a ser más pacíficos, tienen un actitud más positiva y tranquila, como consecuencia descansan mejor.

Pero ¿por qué la fe es tan poderosa? Nosotros no somos meramente una colección aleatoria de células. Somos mucho más que una molécula de proteína agrandada. Fuimos creados a la imagen de Dios por eso siempre debemos:

Confiar que Dios está conmigo y siempre desea lo mejor para mí.

Entender que Dios quiere que triunfe aún en los momentos más difíciles de la vida. Tener la certeza del cuidado de Dios aún si no entiendo lo que estoy pasando. Descansar en su amor y experimentar su paz, aún en los momentos más duros de la vida.

Depender de Dios como mi mejor amigo sabiendo que él nunca me decepcionará.

Promesas bíblicas: “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado” (Isaías 26: 3,4).

“Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócete en todos tus caminos, y Él enderezará tus veredas (Proverbios 3:5,6).

“Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros” (1 Pedro 5: 7). La Traducción que hace Phillips de la Biblia dice: “Ponga todo el peso de su ansiedad sobre Él”. Piense en las cosas que más le preocupan. Una a una, preséntelas a Él. Sea muy específico con Dios. Preséntele cada cosa que le está robando la paz.

**Conclusión:** Fuimos creados para encontrar descanso en los brazos de nuestro amoroso Creador. Ignorarlo es rechazar el reposo que Él nos ofrece. La liberación del temor que nos paraliza viene de confiar en su bondad. La liberación de la esclavitud de la culpa viene de descansar en su perdón y su paz. Las circunstancias de la vida pueden agobiarnos, pero nuestros corazones todavía pueden descansar en su bondad. Los desafíos de la vida pueden parecer grandes, pero nosotros todavía podemos experimentar una “paz” que sobrepaja toda comprensión humana.

¿Le gustaría tener paz en el corazón y un espíritu tranquilo que no dependa de las circunstancias cambiantes de su vida? Salmo 125:1 dice: “Los que confían en Jehová son como el monte de Sión, que no se mueve, sino que permanece para siempre”.

#### **IV. Conclusión.**

- a. Misión RETO: Cada miembro de sociedad de jóvenes debe mandar el siguiente mensaje a un amigo, por whatsapp, deben descargar la tarjeta del link y compartirla con los amigos.
 

Amigo: [https://drive.google.com/file/d/19s\\_LDYEGSRI8kqiyVnSIMQJh-n2Jc-KNJ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19s_LDYEGSRI8kqiyVnSIMQJh-n2Jc-KNJ/view?usp=sharing)

Amiga: [https://drive.google.com/file/d/1p8W\\_YFc8GxpkaD\\_HHvTQJdzAD-7Yew8w/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1p8W_YFc8GxpkaD_HHvTQJdzAD-7Yew8w/view?usp=sharing)
- b. Despedida de sábado: Invitar a todos los presentes a formar un círculo y tomados de la mano orar especialmente por aquellos que tiene problemas serios en su salud emocional, o problemas de cualquier índole.
- c. Canto de despedida de sábado: Himno #434.
- d. Oración final: Que sea el Primer anciano quien tenga la opción final.
- e. Lanzamiento de RETO semanal.

**Elaborado por:**

**Ptr. Felipe de Jesús Jiménez Hernández**

*Director de Salud / Asociación el Grijalva*