1. **ESTRATEGIA DE BIENESTAR MENTAL**

APOYANDO A LAS IGLESIAS AL DESPERTAR CONSCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL Y ALENTANDO LA SANIDAD EMOCIONAL

*SHARON PLATT/MCDONALD, DIRECTORA DE Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer y Reconocimiento de Discapacidades, de la UNIÓN BRITÁNICA*

1. “Todos los órganos físicos son siervos de la mente, y los nervios son los mensajeros que transmiten sus órdenes a cada parte del cuerpo, para dirigir los movimientos de la maquinaria viviente” - MCP2 41
2. (dejar así, es una portada)
3. BLANCOS Y OBJETIVOS
* Formar consciencia
* Reparar el desequilibrio
* Quitar el estigma
* Atender el bienestar mental y los factores que lo influyen
* Fomentar la sanidad emocional
* Promover el bienestar mental a través de actividades que lo mejoran
* Ayudar a las iglesias a apoyar mejor a las personas con desafíos de salud mental
* Alentar a las iglesias a ser más sensibles en sus programas misioneros.
1. (dejar así, es folleto)
2. Para alentar la sanidad emocional
* ¿Cuán sensible eres hacia personas que experimentan dolor emocional?
* ¿Cuán eficiente es tu iglesia para tratar con quienes están lastimados emocionalmente?
* ¿Sabes referir a las personas que piden ayuda, a las agencias correspondientes?
* ¿Qué pasos de salud recomendarías para alguien con una situación traumática?

8.

9. TARJETAS DE AFIRMACIÓN

 12 escenas y texto para alentar a miembros, familiares y amigos.

 Categorías

 **Ánimo y apoyo**: Te extrañamos en la iglesia; Pensando en ti; Orando por tu salud; Confía en Dios; En tiempos como éstos; ¿Estás desanimado?; Recordando.

 **Reconocimiento**: Acción de gracias; Aprecio; Un amigo como tú, Amigos; Feliz Aniversario.

10. HECHOS SOBRE SALUD MENTAL

  *www.mentalhealth.org.uk*

11. ¿SABÍAS QUE…?

 \* 1 de cada 4 personas experimentarán algún tipo de problema de salud mental en el curso de un año

 \* Aproximadamente el 10 por ciento de los niños tiene un problema de salud mental en algún momento

 (***Mental Health Foundation)***

12 ¿SABÍAS QUE…?

 Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de haber sido tratadas de problemas mentales.

 Los hombres ingleses tienen tres veces más probabilidades que las mujeres inglesas de cometer suicidio.

(***Mental Health Foundation)***

13. DIFERENCIAS DE GÉNERO

 ***Expresión emocional* –** El sistema límbico profundo es responsable por las emociones y por crear lazos afectivos y es mayor en las mujeres que en los hombres. Como resultado, las mujeres crean estos lazos más fácilmente y son más expresivas y están en mejor contacto con sus sentimientos que los hombres.

14. DIFERENCIAS DE GÉNERO.

***Riesgo de depresión***

* Sin embargo, un sistema límbico grande hace a la mujer más susceptible a la depresión; particularmente en tiempos de importantes cambios hormonales, tales como la pubertad, menstruación, periodo posnatal y menopausia.
* Las mujeres intentan suicidarse tres veces más que los hombres: Sin embargo, los hombres se suicidan proporcionalmente tres veces más que las mujeres; en parte porque se desconectan más fácilmente y utilizan medios más violentos para hacerlo.

15. **Cerebro - Hechos**

 **\*** El **oxígeno** juega un papel clave en la salud del cerebro. Al mejorar la eficiencia y profundidad de la respiración, mejora la oxigenación en el cerebro, enriqueciendo su función.

 \* Suficiente **agua** es esencial para equilibrar los procesos fisiológicos y bioquímicos del cuerpo, así como la función nerviosa y cerebral.

 \* Una **dieta** rica en **antioxidantes** puede retardar el proceso de envejecimiento y las enfermedades asociadas con la degeneración del cerebro.

 \* La exposición a las **sustancias tóxicas** daña el cerebro, acelera el envejecimiento y aumenta la incidencia de pérdida de memoria.

16.

17.

18. Ver nota 18

19. IMPACTO DE LA FE

 La Fundación para la Salud Mental informa (2006) que las personas religiosas, en particular las que creen en un ser trascendente o poder superior, tienen más posibilidades de recuperarse de la depresión.

 Esto es cierto también en relación con personas que pertenecen a una comunidad de otros que comparten los mismos valores y ofrecen apoyo.

20.

La Fundación para la Salud Mental informa (2006) que las personas religiosas –en particular las que creen en un ser trascendente o poder superior- tienen más posibilidades de recuperarse de la depresión.

 Esto es cierto también en relación a personas que pertenecen a una comunidad de otros que comparten los mismos valores y ofrecen apoyo.

21. **PARA MANTENER EL BIENESTAR MENTAL**

 **\*** ¿Qué factores del estilo de vida tomas en cuenta al promover el bienestar mental?

 \* ¿Qué actividades llevas a cabo para mejorar tu bienestar mental?

22. P.E.A.C.E. –Una receta para tranquilos momentos de reflexión

 P. Pausa

 E. Ambiente (environment)

 A. Actitud

 C. Calma

 E. Ejercicio

23. Pausa

 \* Haz un alto y quédate quieto. Gózate en este momento, en el hecho de que eliges “ser” antes de “hacer”.

 \* No te sientas culpable por este tiempo de aparente inactividad, simplemente gózalo. Aprende a relajarte – eso alivia la tensión.

 \* Considera este momento como uno de renovación, cuando se reponen tus energías y obtienes nuevas fuerzas para seguir adelante.

Programa semanalmente en tu calendario, un “tiempo conmigo”.

24. Ambiente

 \* Retírate a un espacio que ames, en el que puedas fácilmente relajarte.

 \* Asegúrate de que la luz, la temperatura y el mobiliario son cómodos y contribuyen al estado de relajación y reflexión.

 \* Haz de éste tu zona personal, un puerto seguro de refugio.

 \* Tal vez desees elegir música que ayude al ambiente y al estado de reposo.

25. Actitud

 \* Desintoxica tu mente. El deshacerte de pensamientos negativos te ayuda a pensar más claramente y mejora tu bienestar general.

 \* Con una actitud mental positiva, puedes enfrentar la vida con todos sus desafíos, conquistar el pasado con sus desilusiones y abrazar el futuro con esperanza.

 \* Aliéntate a ti mismo y a otros. Esto te levanta el ánimo y te recuerda lo que es posible.

26. Calma

 \* La habilidad de dar descanso al cuerpo, mente y espíritu.

 \* La oración es un poderoso ejercicio que libera la presión y permite expresar esperanzas, dolores y gozos. Te permite conectarte con Dios, reflexionar y controlar el ritmo de tu pensamiento, al obtener fuerza y sabiduría para continuar la jornada de la vida.

 \* Contempla la belleza en la naturaleza, escucha música relajante, lee algo interesante.

 \* Disfruta de un té herbal, tal como manzanilla, conocida por sus propiedades tranquilizantes para relajar los nervios e inducir el sueño.

27. Ejercicio

 \* Haz ejercicio regularmente, es un gran reductor del estrés.

 \* El ejercicio mejora la circulación de la sangre, mejora la inmunidad y mantiene la buena salud, tanto mental como física.

 \* Ayuda también al descanso, lo cual es crucial para la salud mental.

28. Perdón

 \* Directiva bíblica

 \* Impacto emocional

 \* Impacto en la salud

 \* Impacto social

29. Paz

 ……………………

30. *“¿Estás cansado? ¿Agotado? ¿Desgastado por la religión? Vámonos juntos y recobrarás tu vida. Te enseñaré cómo tomar un real descanso. Camina conmigo y trabaja conmigo –observa cómo lo hago. Sigue conmigo y aprenderás a vivir libre y suavemente” (Mateo 11: 28-30, versión The Message).*