

**Título:** ¿Te Importa?

**Texto:** "Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado." Isaías 26:3

**Objetivo:** "No soy tan diferente de ti; todos escuchamos voces. Sólo tenemos que decidir cuáles vamos a escuchar" -A Beautiful Mind.

**I. El Espectro de la Salud Mental:** (Proverbios 15:13)

**A. Definición:** La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. (CDC)

**B. Diagnóstico (no exhaustivo):** Depresión, Ansiedad, Trastornos de la Alimentación, PTSD, Post-parto, Trauma, Adicciones, Ira, TOC. \*No te define!

**II. Las Estadísticas sobre la Salud Mental:** (Proverbios 3:7-8, 1 Corintios 10:13)

**A.** 1 de cada 5 adolescentes y 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos sufren de trastornos mentales en un año determinado.

**B.** Solo 43.8% de los adultos buscó ayuda profesional.

**C.** La Depresión/Ansiedad es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

**D.** El 75% de las personas en una crisis de salud mental van primero a un lugar de culto antes de ir a un centro médico.

**III. El Estigma de la Salud Mental:** (Salmos 34:18)

**A. Cultura:** (solo un problema millennial/Gen Z)

1. 15-29 años tiene la tasa más alta de suicidio

2. 80+ tiene la segunda tasa más alta de suicidio

**B. Iglesia:** (forma de debilidad, falta de fe o pecado, a vencer con actividad religiosa)

**IV. La Ciencia de la Salud Mental (Triángulo Cognitivo):** (Proverbios 23:7)

**A. (Pensamientos) Vía Neuro:** +/- la vía neuronal está formada por neuronas conectadas que envían/reciben mensajes

**B. (Sentimientos) Amígdala:** Regula las emociones y codifica los recuerdos.

**C. (Comportamiento) Sesgo Cognitivo:** Tendencia del cerebro humano a procesar información a través de un filtro de experiencia y preferencias personales.

**V. La Fortaleza de la Salud Mental:** (2 Corintios 10:4)

**A. Identificar el Problema:** Pensamientos sobre ti mismo.

1. Eventos y Experiencias hechos PARA ti.

2. Eventos y Experiencias hechos POR ti.

**B. Identificar los Impactos:** Tendencias sobre ti.

1. **Consumido por la Mentira** (Nunca lo suficientemente bueno/comparación constante)

2. **Restringido por una Mentira** (Miedo al fracaso/Etiquetado para toda la vida)

**VI. La Solución hacia la Salud Mental:** (Romanos 8:5-6)

**A. Toma tus pensamientos Cautivos:** (2 Corintios 10:5, Romanos 12:2)

1. **Quien** - ¿Alguien dijo/hizo algo para ofenderte directa/indirectamente?

2. **Que** - ¿Qué estás sintiendo/percibiendo? (Enojado, triste, contento, molesto, deprimido)
3. **Cuando** - ¿Cuándo empezó? (Circunstancial/Químico )
4. **Donde** - Ir al Señor para obtener claridad (Salmos 3:4)
5. **Cómo** - ¿Cómo abordar/lidiar con este sentimiento? (Obtenga ayuda, reprenda a Satanás, confronte)

**B. Levántate a ti mismo todos los Días:** (Filipenses 2:5- tenemos la mente de Cristo) Soy un hijo de Dios; terrible y maravillosamente hecho; Ninguna arma forjada contra mí prosperará; todas las cosas cooperan para mi bien; tus planes son para prosperarme, no para dañarme; tú suplirás todas mis necesidades; no hay condenación; Soy más que vencedor en Cristo Jesús.

**Declaración para llevar:** No dejes que el enemigo marque tu vida con un punto, sino deja que Dios interrumpa tu vida con un punto y coma. (Lamentaciones 3:21 “Pero esto me acuerdo, y por eso tengo esperanza”).