

PROYECTO VIDA ABUNDANTE



VIDA.ABUNDANTE@LCMSINTL.ORG

MISIÓN*lcms*

SALUD MENTAL



EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL
...PARA UNA VIDA SALUDABLE

¿QUÉ HAY SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL?

- La OMS y APA definen a la salud mental como un estado de bienestar emocional y conductual de una persona, caracterizado por la capacidad de manejar las tensiones normales de la vida, mantener relaciones constructivas y funcionar de manera productiva en su entorno.
- Reconocemos que la salud mental no solo involucra emociones y pensamientos, sino también la relación del ser humano con Dios y con el prójimo.
- La Escritura nos enseña que fuimos creados para vivir en comunión con el Señor: “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera” (Isaías 26:3). Esta paz interior —shalom— es una parte esencial de lo que Dios desea para nosotros.
- Cristo mismo ofrece descanso para las almas agotadas: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28).
- Así, la salud mental no es simplemente ausencia de problemas, sino vivir bajo la gracia de Cristo, confiando en Su cuidado incluso en medio de nuestras luchas internas.

¿CUÁL ES SU ORIGEN? – CONTEXTO BÍBLICO

La Escritura revela que el origen del sufrimiento emocional y mental está unido a la caída en el pecado. Cuando la armonía con Dios se rompió (Génesis 3), también se rompió la armonía interna del ser humano. El salmista expresa angustias que hoy llamaríamos síntomas emocionales: “¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?” (Salmo 42:5). Sin embargo, la Biblia también muestra que Dios provee consuelo y restauración. El Señor como nuestro Creador, conoce nuestras heridas más profundas, y el salmista declara: “Él sana a los quebrantados de corazón y vendar sus heridas” (Salmo 147:3). En Cristo, Dios nos ofrece no solo perdón, sino también restauración y compañía. “Mi paz os dejo, mi paz os doy” (Juan 14:27). La salud mental, entonces, encuentra su fundamento último en la reconciliación que Dios otorga en su hijo Jesucristo.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAE A LA VIDA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD MENTAL?

Cuidar de nuestra salud mental no es falta de fe; es una expresión de mayordomía cristiana. Somos templos del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19), y eso incluye también nuestra mente y emociones. Entre los beneficios están:

- **Fortaleza espiritual:** Una mente en paz puede meditar mejor en la Palabra: “En la ley de Jehová está su delicia” (Salmo 1:2).
- **Relaciones sanas:** El apóstol Pablo invita a vivir en paz con los demás (Romanos 12:18), algo que requiere buena salud mental.
- **Discernimiento:** Una mente renovada permite distinguir la voluntad de Dios (Romanos 12:2).
- **Mayor resiliencia:** El cuidado espiritual y emocional de la mente con Jesucristo nos permite enfrentar pruebas con esperanza, sin desespero o abandono (2 Corintios 4:8-9).

MÁS SOBRE LA SALUD MENTAL UNA MIRADA AL PRÓJIMO

- El cuidado de la salud mental no es solo personal; es un acto de amor hacia quienes nos rodean. Pablo enseña: “Sobrellevad los unos las cargas de los otros” (Gálatas 6:2).
- Muchos en nuestra comunidad luchan en silencio: ansiedad, depresión, pérdidas, estrés, duelo. El llamado cristiano es acercarnos con compasión, no con juicio. Jesús se acercó a los afligidos, escuchó al cansado, acompañó al desesperado. Él es nuestro modelo. Su mandato es claro: “Un mandamiento nuevo os doy: que os améis unos a otros” (Juan 13:34).
- Descansar, acompañar, escuchar, orar, estar presente, buscar consejería del pastor: todo esto es parte del ministerio del consuelo. Como su pueblo, proclamamos la verdad de Cristo y también su misericordia para los que sufren y por su gracia podemos ser instrumentos de paz y compasión en la vida del prójimo.