

Ministerio para la salud mental: Cuidando de toda la Iglesia

INICIATIVA DE SALUD MENTAL DEL CENTRO PARA CONGREGACIONES

JESSICA YOUNG BROWN, PHD, LCP

3 de febrero, 2026

Metas



Articular una visión de bienestar espiritual holístico que incluya el bienestar mental



Identificar estrategias para convocar conversación y estimular acciones relacionadas con la salud mental en la vida congregacional



Explorar la necesidad del bienestar para el clero y los líderes



Identificar estrategias para mantener el flujo mientras participas en el trabajo de la iglesia

Una nota sobre el proceso

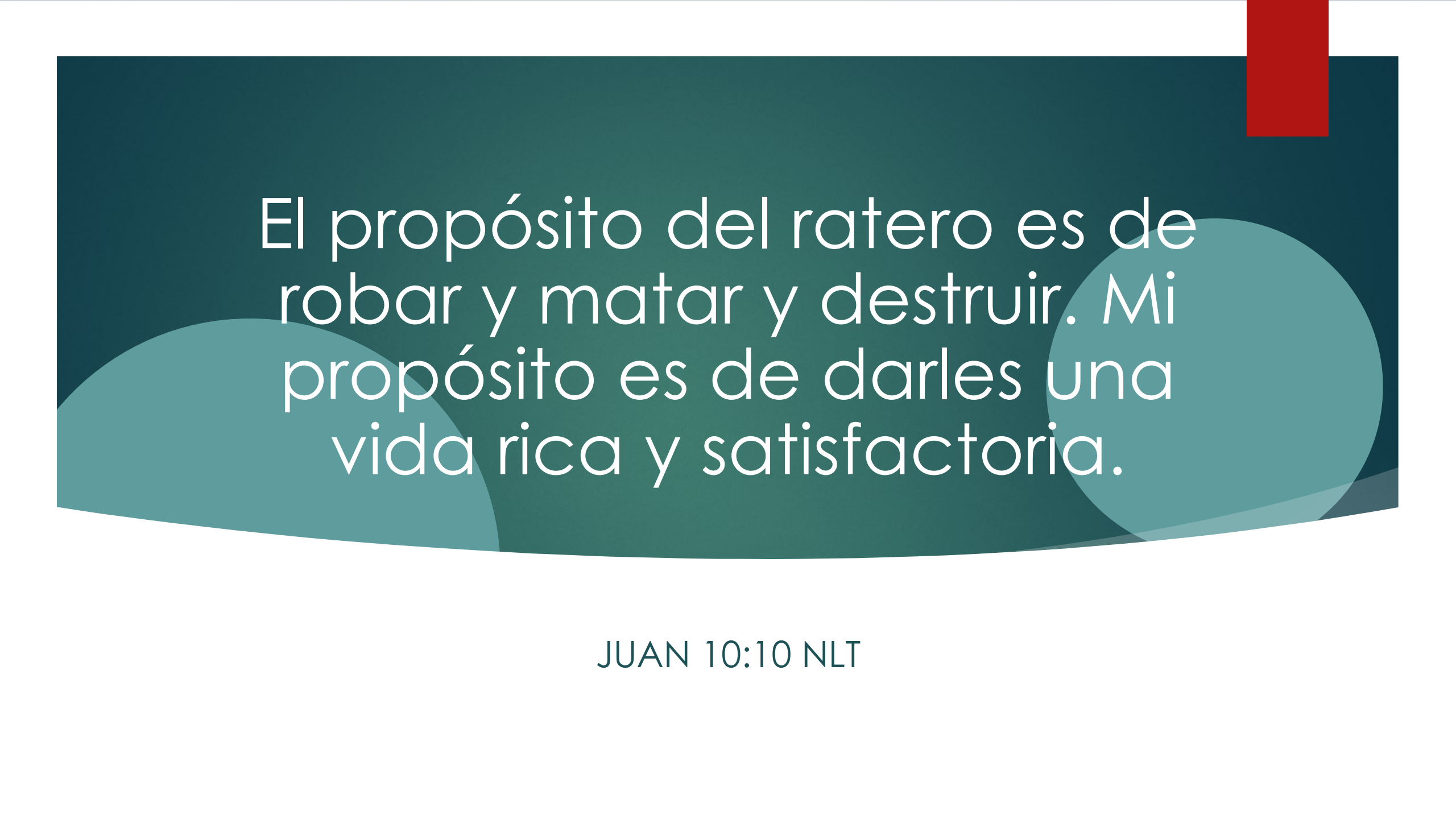
Crear
relaciones



Articular
necesidades



Satisfacer
necesidades



El propósito del ratero es de robar y matar y destruir. Mi propósito es de darles una vida rica y satisfactoria.

JUAN 10:10 NLT

¿Qué es una buena salud mental?



Manejo del estrés

Relaciones
saludables

Bienestar
espiritual

Conciencia y
atención emocional

Concepto de sí
mismo y orientación
futura

Manejo del estrés

- ▶ No podemos evitar el estrés
- ▶ Atiende a la persona en su totalidad (necesidades espirituales y no espirituales)
- ▶ Comprender el impacto del estrés en el cuerpo y en nuestro juicio
- ▶ Reconoce la capacidad de Dios para actuar a través de múltiples caminos

En mi angustia clamé al Señor,
Y Él me respondió.
Salmo 120:1 NRSVUE

Lo que podemos hacer

- ▶ Dejar de demonizar la angustia; normalizar la lucha
- ▶ Comprometerse a ser un comerciante de esperanzas
- ▶ Viajar con

Relaciones saludables

Lleven los unos las cargas de los otros, y cumplan así la ley de Cristo. Porque si alguien se cree que es algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo. Pero que cada uno examine su propia obra, y entonces tendrá motivo para gloriarse solamente con respecto a sí mismo, y no con respecto a otro. Porque cada uno llevará su propia carga.

Gálatas 6: 2-5 NRSVUE



Verdad



Límites



Papeles claros



Preocupación mutua



Manejo de conflictos

Lo que podemos hacer

- ▶ Crear oportunidades para hablar sobre dinámicas relacionales a lo largo de la vida de la iglesia
- ▶ Transparencia del liderazgo
- ▶ Establecer expectativas razonables
- ▶ Límites y restricciones proactivos

Concepto de sí mismo y orientación futura

- ▶ ¿Quién es Dios? ¿Cómo funciona Dios en mi vida?
- ▶ Estoy hecho a la imagen de Dios. Si Dios es bueno, yo debo ser bueno.
- ▶ ¿Soy un desgraciado o soy el amado de Dios?

**Porque Tú formaste mis entrañas;
Me hiciste en el seno de mi madre.
Te daré gracias, porque asombrosa
y maravillosamente he sido hecho;
Maravillosas son Tus obras,
Y mi alma lo sabe muy bien.**

Salmo 139:13-14 NRSVUE

Lo que podemos hacer

- ▶ Hacer espacio para que la gente sueñe y mire hacia adelante
- ▶ Comprometerse a una ética personificada en imago Dei (imagen de Dios)
- ▶ Llamar adentro y responsabilidad comunal

Conciencia emocional y atención

Oh Señor, Tú me has escudriñado y conocido. Tú conoces mi sentarme y mi levantarme; Desde lejos comprendes mis pensamientos. Tú escudriñas mi senda y mi descanso, Y conoces bien todos mis caminos.

Aun antes de que haya palabra en mi boca, Oh Señor, Tú ya la sabes toda.

Psalm 139: 1-4

- ▶ Emociones no están separadas de nuestros encuentros con Dios, forman parte de ellos
- ▶ Emociones son información para aprender más y guiar el comportamiento
- ▶ Dios ya lo sabe

Lo que podemos hacer

- ▶ Sentir nuestros sentimientos
- ▶ Reconocer la habilidad de Dios de intervenir y atender a nuestros sentimientos
- ▶ Utiliza modelos bíblicos para apoyar la conversación con Dios sobre nuestros sentimientos

The background features a dark teal gradient with several overlapping light teal circles and a red vertical bar in the top right corner.

En grupos pequeños

¿Cuál es el "fruto más fácil" para abordar los problemas de salud mental en tu congregación?



15 MINUTOS

DESCANSO

Por qué importa el bienestar del clero/líder

- ▶ Eres de Dios
- ▶ Modelos tienen más impacto que las palabras
- ▶ Tu integridad impulsa tu fidelidad a tu llamado
- ▶ Sostenibilidad debe de ser intencional

Autorreflexión

- ▶ ¿Qué partes de tu trabajo y tu vida te llevan a sentirte más emocionado y llamado?
- ▶ ¿Cuáles son las áreas en las que sientes activamente que el Espíritu trabaja en ti y a través de ti?
- ▶ ¿Qué partes de tu ministerio parecen producir más frutos?

Desagües y fuentes



Flujo, no equilibrio

- ▶ Ministerio por desbordamiento, más que por agotamiento
- ▶ Atender a tus ritmos diarios
- ▶ Preparación proactiva para el desafío
- ▶ Tiempo planeado fuera

El objetivo: Evitar quedarse vacío

Estrategias a considerar

- ▶ Disciplinas espirituales y el papel del discernimiento
- ▶ Toma el control de tu calendario
- ▶ Un conjunto de límites sanos y bien explicados
- ▶ Atiende a tu cuerpo

¿Cuál es tu línea
conductora?

▶ ¿Qué es una imagen o metáfora que pueda guiar tu comprensión de tu llamada actual? ¿Cómo influye esto sus actividades?

En grupos pequeños

¿Cuáles son los desafíos que enfrentamos?

¿Cómo podemos responder a esos desafíos?

Algunas reflexiones finales

- ▶ Contexto y cultura importan
- ▶ Todos pueden hacer algo; nadie puede hacerlo todo.
- ▶ Piensa en pequeños cambios y procesos sostenibles que producen cambios con el tiempo.
- ▶ Las necesidades y la llamada evolucionan. La flexibilidad es clave.



¿Preguntas?

jessica@drjessicabrown.com

Recursos

- ▶ *Why do Christians Shoot their Wounded?* By Dwight Carlson
- ▶ *Boundaries* by Henry Cloud and John Townsend
- ▶ *Rest is Resistance* by Tricia Hersey
- ▶ *Rest in the Storm* by Kirk Byron Jones
- ▶ *Leaders who Last* by Margaret Marcuson
- ▶ *Blessed are the Crazy: Breaking the Silence about Mental Illness, Family, and the Church* by Sarah Griffith Lund
- ▶ *Troubled Minds: Mental Illness and the Church's Mission* by Amy Simpson
- ▶ *Mental Health and Your Church: A Handbook for Biblical Care* by Helen Thorne and Dr. Steve Midgley
- ▶ *Sacred Self Care* by Chanequa Walker- Barnes
- ▶ *Making Space at the Well: Mental Health and the Church* by Jessica Young Brown