

# Guía a Vivir la Gracia

Orientación práctica centrada en Cristo para  
su viaje personal hacia la salud mental



La Alianza de la Gracia  
SOLUCIONES SALUDABLES PARA  
TU MENTE



## GRACE ALLIANCE

La Alianza de la Gracia (*Grace Alliance*) es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que proporciona simples e innovadores recursos y programas cristianos de salud mental para familias e individuos que experimentan problemas de salud mental y le suministra al Cuerpo de Cristo herramientas de liderazgo y apoyo comunitario activo.

### ACLARACIÓN DE TRADUCCIÓN

**FEVLEA (*Fundación el Viejo Luchador, Eloy Alfaro*) ha traducido este material para servir a las necesidades ministeriales cívicas y espirituales del lector. No es una traducción oficial de *Grace Alliance* ni es un proyecto financiado por ellos. Aunque por el proceso de traducción no es siempre posible la literalidad, no se ha añadido ni restado al concepto original del material.**

**Cualquier inquietud por favor comuníquese con:**

**[fevlea95@gmail.com](mailto:fevlea95@gmail.com)**

# ¿Qué es una enfermedad mental?

---

## Contenido

Cómo comprender su experiencia

¿Qué es una enfermedad mental? 5

¿Puedo recuperarme de una enfermedad mental? 6

Cómo comprender sus necesidades

¿Qué es «salud integral»? 9

¿Cuáles son mis necesidades? 10

¿Cuáles son mis necesidades mentales? 11

¿Cuáles son mis necesidades espirituales? 13

¿Cuáles son sus necesidades relacionales? 15

Cómo entender sus cuidados médicos

¿Dónde podemos encontrar ayuda? 18

¿Cómo navego por el sistema de atención a la salud mental y encuentro apoyo comunitario? 21

¿Cómo puede ayudar la Alianza de la gracia? 23

# Cómo comprender su experiencia

La enfermedad mental no es el final, sino una oportunidad de ver cómo la gracia de Dios le guía hacia una vida más completa. Dios nunca le define o le ve como una enfermedad. Dios ha derramado sobre usted gracia inconmensurable. Su gracia derrama amor y le redefine como digno. La gracia es ahora su nueva identidad y valor constantes.

# ¿Qué es una enfermedad mental?

---

## **Una enfermedad mental es...**

«Factores genéticos o circunstanciales que causan un desequilibrio en el cerebro, lo que afecta los pensamientos, los estados de ánimo, el comportamiento y las relaciones de una persona. La gravedad de los síntomas requiere tratamiento profesional, atención médica integral y un vital apoyo comunitario».

La enfermedad mental afecta el cerebro, lo que a su vez afecta toda su vida... física, mental, espiritual y socialmente. A medida que aprende sobre su condición de salud mental y cómo esta afecta su vida, es bueno recordar el equilibrio entre padecer un trastorno mental y dejar que el diagnóstico se convierta en toda una identidad personal.

Amigo, usted no es la enfermedad o el trastorno. ¡La enfermedad mental es parte del viaje y Dios no se siente intimidado por ella! Usted es un hijo de Dios, completamente apreciado, amado y aceptado por Dios. Dios anhela revelar su compasión y esperanza a cada paso de este viaje.

## **La enfermedad mental NO es...**

### **... su identidad.**

Dios nunca le define o le ve como una enfermedad. Dios ha derramado sobre usted gracia inconmensurable. La gracia de Dios rebosa amor y le redefine como digno. La gracia es ahora su nueva identidad y valor constantes. Usted goza para siempre de amor, misericordia y gracia interminable.

### **... su culpa o fracaso.**

No está siendo cruelmente castigado o juzgado por no ser suficiente para Dios. Dios es amor y esa es su naturaleza constante hacia usted porque usted lo es todo para él.

## **¿Puedo recuperarme de una enfermedad mental?**

---

Podemos abordar la enfermedad mental de manera similar a cómo abordaríamos cualquier otra lesión o enfermedad física: observando todo el cuerpo para desarrollar un plan de tratamiento (enfoque de salud integral).

El viaje hacia la salud mental es un proceso de cambio, orientado a la salud integral (holística) y basado en nuestras fortalezas, que se centra en la reconstrucción de:

- + Autoestima y propósito**
- + Autocontrol y un estilo de vida orientado a la salud integral para el alivio de los síntomas**
- + Vital apoyo comunitario**
- + Descanso puro y simple en el amor y la gracia de Dios**

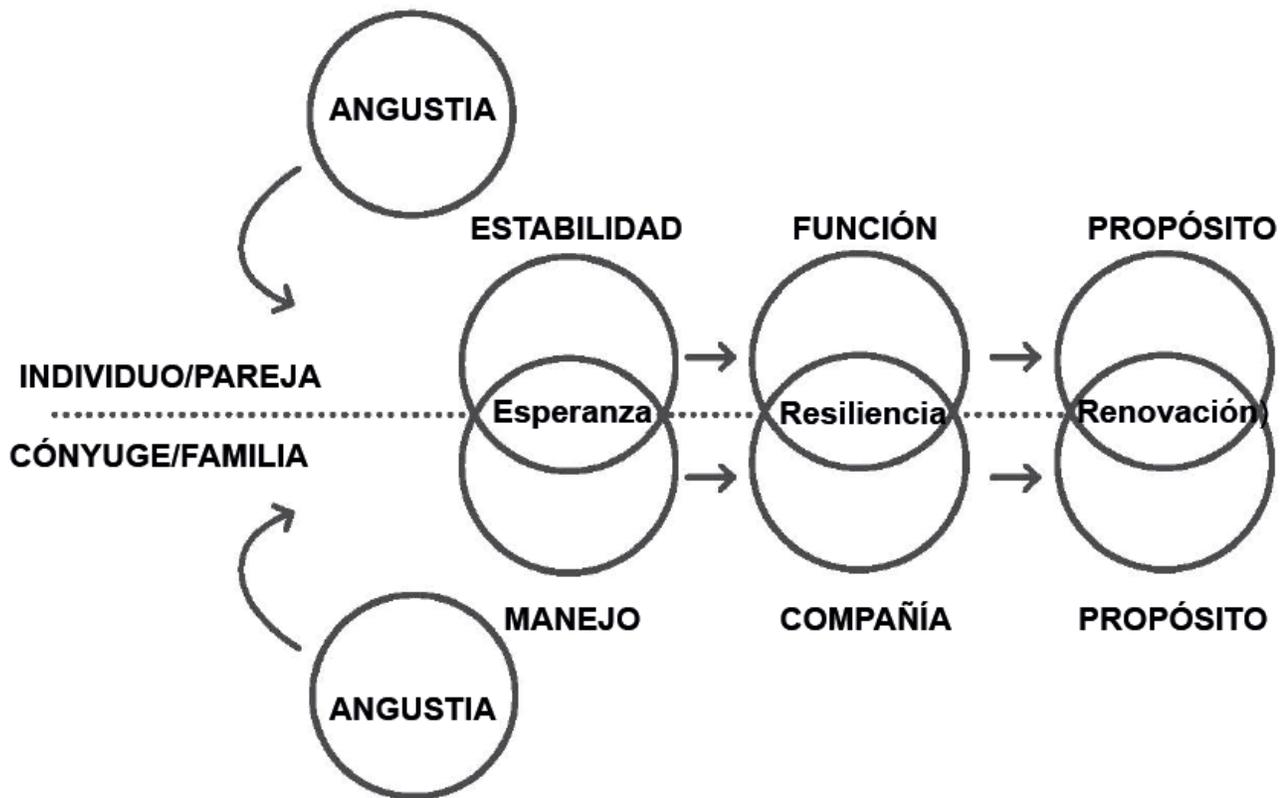
No hay respuestas fáciles ni una lista de acciones que sea efectiva en cada situación. A veces, puede parecer frustrante y confuso, pero esta guía reafirmará que usted se está moviendo en la dirección correcta.

**En este libro, brindamos orientación para el viaje, no tareas específicas para alcanzar una completa salud mental.**

En cada parte del viaje, recuerde caminar en la gracia de Dios, la cual Él nos ha prodigado.

## La recuperación de la salud mental es un crecimiento continuo

La salud mental no se trata solo de lograr pasos específicos. Es un proceso que requiere tiempo, fe y paciencia, un crecimiento continuo. El siguiente diagrama representa este proceso continuo hacia la salud mental y cómo se ve el crecimiento al caminar junto a su ser querido



<p><b>ANGUSTIA</b> (Inmóvil)</p> <p>El matrimonio y la familia están angustiados debido a las continuas dificultades con un ser querido.</p>	<p><b>ESTABILIDAD Y MANEJO</b> (Esperanza)</p> <p>La vida sigue siendo difícil y usted le está ayudando a manejar juntos la vida. Es posible que tenga más responsabilidad a medida que su ser querido recupera estabilidad.</p>	<p><b>FUNCIÓN Y COMPAÑÍA</b> (Resiliencia)</p> <p>La vida es más manejable y su ser querido ahora puede funcionar con más independencia. Usted le acompaña como apoyo, no para ayudarle a manejarse.</p>	<p><b>PROPÓSITO PARA AMBOS</b> (Renovación)</p> <p>La vida con su ser querido tiene un nuevo significado: una vida renovada. Su relación tiene una nueva capacidad de resistencia para mantener vidas saludables y con propósito.</p>
--	--	--	---



# Cómo comprender sus necesidades

Dios nos creó a cada uno de nosotros como seres complejos y únicos, y Él conoce cada una de nuestras necesidades. Sin embargo, los mejores y más bellos milagros de Dios se hacen a largo plazo. Por lo general, la recuperación de la salud mental no consiste en encontrar una cura completa, sino que es un proceso de desarrollo de la capacidad de resistencia y descanso en la gracia de Dios: una vida renovada.

# ¿Qué es «salud integral»?

## El enfoque de salud integral y las necesidades

A medida que ayuda a su ser querido a abordar sus necesidades individuales, aquí hay algunas áreas a considerar. Estos temas se abordan en el libro electrónico gratuito para personas que experimentan dificultades mentales y se analizan en profundidad junto con la educación, la autoevaluación y las herramientas que los acompañan en nuestro Thrive Workbook [Cuaderno de progreso].

### Necesidades espirituales:

Identidad  
Crecimiento Espiritual  
Oración

### Necesidades mentales:

Psicoterapia / Asesoramiento  
Pensamientos saludables  
Manera positiva de manejarse /  
Manejo del estrés  
Actividades mentales creativas  
Ciclos y desencadenantes



### Necesidades físicas:

Sueño  
Medicación  
Relajación  
Nutrición  
Ejercicio

### Necesidades relacionales:

Ánimo  
Apoyo al escuchar  
Oportunidades de servir  
Comunidad

# ¿Cuáles son mis necesidades?

---

## 1. Sueño.

Los problemas para dormir son comunes en los trastornos mentales y pueden empeorar los síntomas. Las claves para dormir bien son:

- **Rutina de sueño:** determine un horario y una rutina saludables; 7.5 - 9 horas de sueño.
- **Higiene del sueño:** encuentre ideas creativas para ayudar a relajarse antes de dormir.
- **Diario de sueño:** mantenga un registro para controlar sus hábitos de sueño y su progreso.

## 2. Medicación.

No todos necesitan medicamentos. Sin embargo, la medicación puede ser una herramienta útil para las personas que experimentan dificultades de salud mental. Siempre infórmese acerca de cualquier medicamento que le receten. He aquí algunos consejos sobre la medicación:

- **Psiquiatra o terapeuta:** cualquiera puede ayudar a determinar si necesita medicamentos.
- **Medicamentos:** mantenga un registro del medicamento, tipo y dosis.
- **Efectos secundarios:** comuníquese con su médico acerca de los desafiantes efectos secundarios.
- **Progreso:** controle su progreso general, no se sienta atascado con la medicación.

## 3. Relajación.

Las técnicas de relajación, como la relajación muscular y la respiración acompasada, se pueden realizar a diario para disminuir el estrés y pueden ser útiles durante los episodios de pánico y ansiedad.

## 4. Nutrición.

Evalúe sus hábitos alimenticios de manera general. Una dieta saludable ayuda a su cerebro a funcionar y también mejora los efectos de los medicamentos.

# ¿Cuáles son mis necesidades mentales?

---

## 1. Psicoterapia / asesoramiento

Se ha demostrado que la terapia junto con la medicación es el enfoque más efectivo para tratar las enfermedades mentales. Ver página 18 para más información.

## 2. Pensamientos saludables

Las herramientas simples para tratar los continuos pensamientos negativos, identificar factores estresantes y hallar soluciones con pensamientos saludables son esenciales para el proceso de recuperación. Hay una variedad de recursos, terapeutas profesionales, consejeros de salud mental y entornos comunitarios de apoyo que pueden ayudar a reforzar esto. Los ejercicios simples incluyen:

- **Gratitud:** enumere tres cosas y personas que esté agradecido de tener en su vida.
- **Afirmación de seguridad:** recuérdese que son solo pensamientos, no realmente usted.
- **Reestructuración de seguridad:**
  - a) Comprenda cuáles son los pensamientos negativos específicos (normales para todos).
  - b) Comprenda que son pensamientos irracionales y pueden ser desafiados.
  - c) Comprenda que puede reformar pensamientos positivos y seguros.

## 3. Manera positiva de manejarse / Manejo del estrés

Identificar factores estresantes y soluciones simples con el objetivo de crear habilidades para afrontar una situación de manera saludable ayudará en gran medida a minimizar los síntomas difíciles.

- **Ejercicio de respiración**
- **Relajación muscular**
- **Mente ocupada**
- **Distracciones saludables**

#### 4. Actividades mentales creativas.

Las actividades estimulantes y mentalmente refrescantes son altamente terapéuticas y ayudarán a crear oportunidades para experimentar un descanso positivo. Las ideas podrían incluir:

- **Pintar**
- **Rompecabezas**
- **Juegos (por ejemplo, juegos de palabras, Tetris, Solitario, etc.)**
- **Tocar música**

#### 5. Ciclos y desencadenantes.

Comprender los patrones y ciclos de sus síntomas específicos (por ejemplo: depresión cada invierno) y los desencadenantes (por ejemplo: vacaciones) es clave para estar preparado para manejar una estabilidad continua.

- **Ciclos:** tenga en cuenta los patrones de la frecuencia con la que durante el año experimenta diferentes episodios de depresión, ansiedad u otros síntomas. ¿Ocurren en la misma época todos los años (estaciones del año, fin del año escolar, calendario laboral)? ¿Los ve con más frecuencia debido a eventos estresantes?
- **Desencadenantes:** tenga en cuenta ciertas cosas que parecen desencadenar la depresión, la ansiedad u otros síntomas (por ejemplo: escuela, trabajo, relaciones, finanzas, lo espiritual, multitudes, vacaciones, etc.).

# ¿Cuáles son mis necesidades espirituales?

---

## Tómelo con calma

Cuando sufre depresión, ansiedad u otros síntomas similares, es importante que lo tome con calma. El Señor sabe lo cansado que se siente, así que solo haga lo que desea y puede hacer. Se trata de crecer en amor, NO de una devoción con más presión. El amor crece naturalmente, así que comience con lo que parece más entrañable.

La lista a continuación incluye solo conceptos simples para alentar y explorar un punto de partida (o agregar a su devocional actual) para su devocional personal / viaje espiritual.

### 1. Identidad.

Cuando sufre depresión, ansiedad u otros síntomas similares, es importante que lo tome con calma. El Señor sabe lo cansado que se siente, así que solo haga lo que desea y puede hacer. Se trata de crecer en amor, NO de una devoción con más presión. El amor crece naturalmente, así que comience con lo que parece más entrañable.

Las circunstancias, los conflictos y los trastornos no definen quiénes somos, Dios sí. Nuestra identidad es redefinida por su amor hacia nosotros.

- **La gracia le hizo completo en Cristo** (amado, perdonado y libre)  
Juan 16:27; Colosenses 2:10; Efesios 1: 7; Hebreos 8:12; Romanos 8:15; Gálatas 5: 1

- **La gracia le hizo fuerte en Cristo**  
Efesios 1: 3, 18-19; Romanos 8: 31-39; 1 Juan 4: 4-5; Filipenses 4:13

- **La gracia le dio sentido de pertenencia (siempre): Cristo en usted**  
Juan 6: 35-37; Juan 14:20; Romanos 8:10; Gálatas 2:20; Efesios 2: 4-7;

Efesios 3:17; Colosenses 1:27; 1 Juan 3:24

## 2. Crecimiento espiritual

Concéntrese en la naturaleza y el carácter amoroso de Dios para sermos fieles, incluso en tiempos difíciles. Tenga en cuenta que Dios se lo da, Él nunca exige esto de usted.

- **El amor es su constante hacia usted y en usted** Juan 3:16-17; Juan 16:27; Efesios 3:17-19; 1 Juan 4:8, 16; Apocalipsis 1:5
- **La paz es su nuevo estado y la tiene con Dios** Salmo 29:11; Juan 16:33; Romanos 5:1; Romanos 15:13; 2 Tesalonicenses 3:16
- **Él es nuestro consolador, reconoce su dolor y da nueva esperanza** Salmo 119:76; Juan 14:16; Romanos 5:3-5; 2 Corintios 1:3-4; 2 Corintios 4:16-18

## 3. Oración

Incluso cuando nos sentimos lejos de Dios o no podemos conectarnos con él, él sigue estando allí. Primero, sepa que Jesús intercede por usted. Él siempre está a su favor, nunca en su contra. Segundo, mantenga la oración simple y real en lo que respecta a su vida y la de otros. En otras palabras, si le importa a usted, a Él le importa, ¡así que háblele!

- **Jesús intercede por usted** Lucas 22:31-32; Romanos 8:27; Romanos 8:34; Hebreos 4:15; Hebreos 7:24-25
- **Ore por fuerza y perspectiva cuando se siente débil** Marcos 9:24; Romanos 8:15; Romanos 8:26; Efesios 2:18; Colosenses 1:9-12
- **Ore por el bienestar de otros (relaciones y necesidades)** Juan 15:12-16; Efesios 3:14-16; Efesios 6:18; 1 Timoteo 2:1-2; Hebreos 13:18-19

# ¿Cuáles son mis necesidades relacionales?

---

## **1. Comunidad que da vida**

El aislamiento puede ser común cuando experimenta síntomas difíciles. Sin embargo, el consuelo, el aliento y el apoyo de una comunidad y una iglesia atentas son de vital importancia en el proceso de restablecimiento y recuperación de la salud mental.

## **2. Estigma y vergüenza**

Si bien el estigma secular y espiritual aún puede estar presente, conocer a otros hombres y mujeres que han sufrido graves problemas de salud mental como Martin Luther y la Madre Teresa puede ofrecer un gran estímulo.

## **3. Oportunidades de servir**

A medida que recupere la estabilidad, busque formas simples de servir y bendecir a los demás. Ayudar a los demás conduce a la restauración, ya que refuerza el valor y la valía personal.

## - Necesidades adicionales -

---

### **Celebrar el progreso**

A veces, puede ser difícil reconocer o ver el progreso positivo. Para mantenerse con ánimos, celebre incluso sus pequeños pasos para generar confianza y fortalecerse para los momentos difíciles que puedan venir.

### **Empleo o educación**

A medida que su condición mejore y tenga períodos prolongados de estabilidad, es posible que desee encontrar un trabajo o regresar a la escuela. Es importante que encuentre un trabajo y / o una escuela en la que pueda prosperar y tener éxito sin agravar los síntomas. Si regresa a la escuela o retoma una carrera, hágalo paso a paso. Volver rápidamente puede hacerle sentir abrumado. Relájese y no se presione demasiado.

# Cómo entender sus cuidados médicos



¡Hay esperanza y no está solo! Existen maravillosos recursos, herramientas y apoyo para ayudarle en su viaje hacia la recuperación de la salud mental. Dios está con usted a cada paso de su proceso y Él puede satisfacer sus necesidades de varias maneras.

# ¿Dónde podemos encontrar ayuda?

---

## Los profesionales

### **1. Médico de cabecera**

Doctor o médico de familia que puede hacer una evaluación inicial y remitirlo a un especialista.

### **2. Psiquiatra**

Evalúa los síntomas y prescribe y monitorea los medicamentos para la reducción / alivio de los síntomas.

### **3. Psicoterapeuta (Doctor en psicología/ Doctorado)**

Trabaja y se especializa en diagnósticos de salud mental (por ejemplo, terapia cognitiva conductual - TCC y otros modelos de terapia especializada).

### **4. Consejero (MFT / LPC / LCSW o LMSW / otro)**

Trabaja con varios modelos de terapia para desafíos interpersonales e internos. Algunos están calificados y se especializan en diagnósticos de salud mental incorporando TCC y otros modelos de terapia especializada (consultar).

### **5. Programa intensivo para pacientes ambulatorios (PIO)**

Programas terapéuticos profesionales facilitados durante la semana (medio día / días completos) con educación y herramientas.

### **6. Consejero especialista certificado / Consejero de salud mental**

Certificado para instruir y trabajar con necesidades de salud mental y, a menudo, trabajar en conjunto con profesionales. A menudo se utiliza en programas de servicios estatales. Los servicios y consejeros pares son efectivos con investigaciones / resultados basados en la evidencia.

## Apoyo comunitario

La enfermedad mental a menudo puede conducir a sentimientos de soledad y aislamiento. ¡Sin embargo, las investigaciones muestran que la comunidad es imprescindible para la recuperación de la salud mental! Afortunadamente, hay algunas opciones excelentes disponibles y cada día se presentan más.

1. *Grace Alliance Grace Groups and Resources* [Recursos y grupos de gracia de la Alianza de la gracia] (pág. 22)

Ofrecemos recursos útiles, llenos de gracia y un plan de estudios de salud mental para pequeños grupos comunitarios que trabajan en cualquier denominación e iglesia.

2. *Fresh Hope Groups* [Grupos de Esperanza renovada]

Familiares y seres queridos en un grupo combinado con un debate centrado en los principios bíblicos (Sagradas Escrituras) y los principios de recuperación de la salud mental.

3. *Alianza Nacional de Enfermedades Mentales* (NAMI, por sus siglas en inglés)

Cursos educativos gratuitos y grupos de apoyo para aquellos que se encuentran en el viaje hacia la salud mental y sus familias.

## **Apoyo y recursos cristianos sobre salud mental**

*The Grace Alliance*

[La Alianza de la gracia]:

[www.mentalhealthgracealliance.org](http://www.mentalhealthgracealliance.org)

*Hope and Healing Center and Institute*

[Centro e Instituto de Esperanza y Recuperación]:

[www.hopeandhealingcenter.org](http://www.hopeandhealingcenter.org)

*Key Ministry*

[Ministerio clave]:

[www.keyministry.org](http://www.keyministry.org)

*Bright Tomorrows*

[Mañanas brillantes]:

[www.brighttomorrows.org](http://www.brighttomorrows.org)

*Fresh Hope* [Esperanza renovada]: [www.freshhope.us](http://www.freshhope.us)

*Focus on the Family: Thriving Pastor*

[Enfoque en la familia: Pastor próspero]:

[www.thrivingpastor.com](http://www.thrivingpastor.com)

## **Apoyo y recursos generales**

*Alianza Nacional de Enfermedades Mentales*

(NAMI, por sus siglas en inglés):

[www.nami.org](http://www.nami.org)

*Instituto Nacional de la Salud Mental*

(NIMH, por sus siglas en inglés):

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

*WebMD*: [www.webmd.com](http://www.webmd.com)

*Psychology Today (Psicología hoy)*:

[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

*Psych Central*:

[www.psychcentral.com](http://www.psychcentral.com)

*Child Mind Institute*

[Instituto para la Mente Infantil]:

[www.childmind.org](http://www.childmind.org)

# ¿Cómo navego por el sistema de atención a la salud mental y encuentro apoyo comunitario?

---

## **1. Consulte un médico de familia/ médico de cabecera.**

Su ser querido debe hacerse un examen físico y de sangre completo para evaluar posibles causas primarias o secundarias. Pueden consultar con su médico acerca de recomendaciones y referencias a psiquiatras confiables. Muchos psiquiatras que no aceptan pacientes nuevos aceptarán a alguien si otro médico les remite. Si no tienen un médico de familia o una clínica, consulte con cualquier centro de atención médica de urgencias para que se realicen las evaluaciones iniciales de análisis de laboratorio y utilice sus derivaciones a otros profesionales.

## **2. Encuentre un psicoterapeuta / consejero y psiquiatra.**

Estos profesionales de la salud mental están capacitados para realizar evaluaciones psicológicas y comenzar un plan de tratamiento (medicamentos, terapia, etc.). La atención de calidad a la salud mental debe tener un objetivo, ser consistente y continua.

## **3. Encuentre el apoyo de la comunidad local en temas de salud mental.**

Busque agencias, organizaciones o ministerios de salud mental en el área de su ser querido y también en su área que brinden apoyo, educación y recursos tanto para usted como para su ser querido (la Alianza de la gracia, NAMI, Esperanza renovada, etc.).

## **4. Desarrolle un plan de salud integral.**

A medida que reúne apoyo y recursos, ayude a su ser querido a evaluar cada área de la vida (mental, física, espiritual y social) para establecer un plan de tratamiento. Para obtener más información, consulte nuestro *Thrive Workbook* [Cuaderno de progreso] o nuestros libros de trabajo de *Family Grace* [Gracia familiar] o del *Living Grace Group* [Grupo de Vivir la gracia].

## **5. Conozca el apoyo y la hospitalización ante una crisis aguda.**

Muchas ciudades cuentan con un equipo de respuesta a crisis para ayudar a proporcionar una evaluación en tiempos difíciles. Encuentre estos números en cualquier agencia local de salud mental (afiliados u hospitales de NAMI). Si es necesaria la hospitalización, generalmente solo dura de 2 a 5 días (más tiempo si es necesario).

## Finanzas / Seguros

### 1. Seguros

Consulte el seguro de su ser querido para médicos / terapeutas en su red. Si no pueden obtener una cita, su médico de familia puede remitirlos a un psiquiatra y / o terapeuta.

### 2. Sin seguro

Consulte con las diversas clínicas familiares o servicios estatales en el área de su ser querido que brindan servicios profesionales de salud mental. Sea paciente porque estos servicios estatales generalmente están llenos y tienen un período de espera más largo para ver a un profesional.

### 3. No puede pagar los servicios

Examine los programas gubernamentales de ayuda social (SSI, SSDI, Medicaid, Medicare, cupones de alimentos, refugios). Esta asistencia aumentará la cantidad de opciones de atención a la salud mental disponibles.

## Otros artículos a tener en cuenta

### 1. Consentimiento de divulgación de información

Si su ser querido tiene más de 18 años, el médico / terapeuta solo puede hablar con usted si tiene la tutela o si su ser querido ha firmado un formulario de autorización. No fuerce esto. Si no tiene un formulario de divulgación, aún puede proporcionar información relevante a sus médicos.

### 2. Cómo acompañar a su ser querido a las consultas médicas

Lo más probable es que solo lo traigan a las terapias en puntos clave cuando lo decida el profesional y su ser querido. Cuando participe en las consultas, prepárese con anticipación y mantenga sus preguntas y comentarios simples, enfocados y objetivos.

### 3. Mantenga su información organizada

Habrà mucho papeleo, así que lleve un registro de su atención médica profesional, que incluye:

- Fechas de diagnósticos
- Hospitalizaciones
- Copias de evaluaciones psicológicas
- Registros médicos
- Información de contacto para médicos / terapeutas
- Historial de medicamentos / tratamientos.
- Información del seguro / Medicare / Medicaid

# ¿Cómo puede ayudar la Alianza de la gracia?

---

Estos profesionales de la salud mental están capacitados para realizar evaluaciones psicológicas y comenzar un plan de tratamiento (medicamentos, terapia, etc.). La atención de calidad a la salud mental debe tener un objetivo, ser consistente y continua.

La misión de la Alianza de la gracia es proporcionar simples e innovadores recursos y programas cristianos de salud mental para familias e individuos que experimentan problemas de salud mental y suministrarle al Cuerpo de Cristo herramientas de liderazgo y apoyo comunitario activo.

Los temas tratados en este libro, además de otros temas, herramientas y consejos útiles, se pueden encontrar con mayor detalle en nuestros diversos cuadernos de trabajo sobre salud mental.

## **Thrive Workbook**

[Cuaderno de progreso]

Educación y herramientas simples, prácticas y llenas de esperanza para guiarlo a través de su viaje hacia la salud mental.

## **Family Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Gracia familiar]

Una experiencia de grupo pequeño que proporciona soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para familias, cónyuges y padres.

## **Living Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Vivir la gracia]

Una experiencia de grupo pequeño que proporciona soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para aquellos que se encuentran en el viaje hacia la salud mental.

## **Redefine Grace Group Workbook**

[Cuaderno de trabajo del Grupo de Redefinir la gracia]

Una experiencia de grupo pequeño que ofrece soluciones simples, innovadoras y llenas de gracia con relación a la salud mental, además de apoyo comunitario para los estudiantes.

## **Grace Alliance Blogs & Videos**

[Blogs y videos de la Alianza de la gracia]

Varios blogs y videos que discuten temas candentes sobre la fe y la salud mental del equipo de la Alianza de la gracia y de influyentes bloggers invitados.

Para comprar su copia de uno de estos recursos, leer nuestro blog o encontrar otros recursos, visítenos en:

[www.mentalhealthgracealliance.org](http://www.mentalhealthgracealliance.org)