

¿Qué es la Depresión?

1 Tesalonicenses 5:11 Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis. **12** Os rogamos, hermanos, que reconozcáis a los que trabajan entre vosotros, y os presiden en el Señor, y os amonestan; **13** y que los tengáis «en mucha estima» y amor por causa de su obra. Tened paz entre vosotros. **14** También os rogamos, hermanos, que amonestéis a los ociosos, que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos. La depresión es lo opuesto de ser animado. Cuando hablamos de que somos “animados”, es decir, que tenemos un espíritu dentro de nosotros que nos anima, nos motiva, nos empuja. Este estado de “animado” es simplemente el gozo, un fruto del Espíritu Santo (**Gálatas 5:22-23**). Repito lo que he dicho antes. La presencia del Señor causa bienestar, bondad, y felicidad (gozo también). Esto viene con su presencia. Con el Diablo o uno de sus demonios, hay siempre sufrimiento, disgusto, contención, etc. Satanás causa todo malestar para nosotros. La solución es quitar la presencia de Satanás (su carácter de nuestras vidas) y buscar la presencia de Dios.

¿Qué causa la Depresión?

Deuteronomio 31:8 Y Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desampará; no temas ni te intimides. Muy simple, la depresión es cuando Satanás logra convencerte de que Dios no te ama, que no está interesado en ti, ni en tus problemas, y que Dios realmente no va a ayudarte.

Cuando estás deprimido, repite versículos que hablan del amor de Dios para ti, que Dios nunca va a desampararte ni dejarte. Así es cómo se lucha contra la depresión, con la realidad de la presencia y el favor de Dios para contigo.

Lamentaciones 3:22 Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. **23** Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. **24** Mi porción es Jehová, dijo mi alma; por tanto, en él esperaré.

Lo que desplaza la depresión en nosotros es la esperanza en las promesas de Dios, y el gozo de meditar en estas promesas, y entender que “son mías.”

¿Cómo te animas?

El ser animado o ser deprimido normalmente consiste en puntos, eventos y situaciones que te hacen sentir bien o mal. Lo más importante entonces en “animarte” es de tomar fuertemente las realidades de las Escrituras como cosas queridas de tu corazón. Dios te ama Juan 3:16. Ni modo lo que pasa o lo que Satanás pone “en tus oídos” de que estás en malas condiciones y situaciones, Dios te ama. Dios te va a hacer bien. Satanás siempre te hace mal, y no necesitas tomar lo que Satanás nos “está repartiendo a nosotros.” O sea, si uno tiene cáncer, no es algo malo, sino que vas a ver Jesús más pronto. Tienes que manejar los hechos de la vida de tal forma que los veas como Dios te ama y te hace bien, aunque es difícil a veces de verlo.

Filipenses 4:8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Dios nos manda de meditar y concentrar nuestras vidas sobre lo bueno, lo puro, y lo que es de bendición.

1 Corintios 10:10 Ni murmuréis, como algunos de ellos murmuraron, y perecieron por el destructor. **11** Y estas cosas les acontecieron como ejemplo, y están escritas para amonestarnos a nosotros, a quienes han alcanzado los fines de los siglos. **12** Así que, el que piensa estar firme, mire que no caiga. **Filipenses 2:14** Haced todo sin murmuraciones y contiendas. Si piensas que estás bien con Dios, ten cuidado con el ser crítico siempre, o de murmurar, porque esto causa a Dios de castigarte o disciplinarte. Dios está juzgando nuestras vidas, y Él ve y responde hacia lo que realmente está en nuestro corazón, hacia lo qué es realmente nuestro carácter.

Dios perdona todos los pecados de un salvo. No hay ninguna condenación para la persona que tiene a Jesús como su Salvador. **Romanos 4:7**

diciendo: Bienaventurados aquellos cuyas iniquidades son perdonadas, Y cuyos pecados son cubiertos. **8** Bienaventurado el varón a quien el Señor no inculpa de pecado. Satanás usa tus pecados en contra de ti. Él quiere que andes mal con Dios. Si él no puede tentarte para que caigas de nuevo, vez tras vez, entonces Satanás va a usar tus pasados pecados para revocar tu corazón a estar mal con Dios DE NUEVO. Si eres salvo, todos tus pecados están bajo la sangre de Cristo.

Romanos 8:28 Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.

Pero cuidado, Dios disciplina a sus hijos, y tu amor por Dios debe ser muy profundo, muy a la vista de todos para ver, o si no va a usar la disciplina contigo.

Salmos 34:17 Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias. **18** Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; Y salva a los contritos de espíritu.

Siempre tenemos que entender que Dios trata con nosotros SOBRE NUESTRO CARÁCTER, especialmente cuando no es como el carácter de Él, cuando no es cómo debe ser. Nosotros nos enfocamos en los eventos y situaciones de la vida, y Dios ve por estas cosas lo que uno es, el carácter moral.

Entonces, el humillarse delante de Dios es clave en cómo uno quita la depresión de uno mismo. Tienes que acercarte a Dios, y siendo pecador, uno tiene que humillarse frente a Dios. El quebrantamiento del corazón es la clave. Haciendo esto, Dios va a “librarte de tus angustias.” Cuando conectamos los conceptos de que no somos nada, de que Dios es grandioso, y de que éste grandioso Dios nos ama profundamente, y está con nosotros, entonces la depresión se va.

Isaías 41:10 No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia. Satanás obra para que desmayes, espiritualmente.

moralmente. Nunca descansa de hacer esto. Esto es para que no tengas fuerza para continuar normalmente. Otra vez, **la clave para no desmayar es la presencia de Dios contigo.** Es un hecho actualmente, pero tienes que realizarlo en tu vida. Tienes que tener fe que es así. Tienes que reforzar el concepto en tu mente, e impresionar tu corazón sobre la bondad de Dios, y que esta bondad viene por la presencia de Dios, y tienes que buscar constantemente la presencia de Él en tu vida (pensar y meditar en Dios, leer su Palabra, reunirte con otros hermanos buscando lo mismo). **Efesios 5:19 hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones;** Contando todo lo bueno que Dios te ha hecho es clave, es esencial para sacarte de la depresión. Por eso cantamos himnos sobre lo que Dios es, lo que Dios nos hace, su fidelidad. **Va “en la cara” en contra del argumento de Satanás de que Dios no te quiere, de que Dios no te ayuda.** Además que tú debes constantemente dar acción de gracias de tu propia vida, debes juntarte con otros haciendo lo mismo. **Hebreos 10:24 Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras;** Es esta actividad de alabanzas y acción de gracias, igual con la oración para nuestras situaciones que nos defienden de que la depresión agarre nuestras almas para desmayarnos.

Salmos 40:1 Pacientemente esperé a Jehová, Y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. 2 Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; Puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos. 3 Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, Y confiarán en Jehová.

No dejes pasar por alto este versículo, y dos palabras, “*pacientemente*” y “*desesperación*”. Dios está haciendo una obra, y es lenta, porque Dios nos da tiempo y oportunidad para cambiar. Entonces tú tienes que esperar en Dios, y tienes que obrar con Dios en cambiar tu vida. No es posible que cambiemos todo en nuestras vidas en un segundo. Toma tiempo, y necesita mucha paz, paciencia, y encontrar fuerza moral aunque está duro. Pero la depresión viene porque no entiendes

lo que Dios está haciendo, ni cómo Dios obra, ni tampoco que Dios es paciente con nosotros.

Salmos 3:3 Mas tú, Jehová, eres escudo alrededor de mí; Mi gloria, y el que levanta mi cabeza. Dios está haciendo una obra, y nosotros los redimidos somos esta obra. Dios quiere que seamos ejemplos del carácter de Él y esto es muy difícil de comprender para nosotros, mucho menos vivirlo.

Tratando con las Angustias

Salmos 34:17 Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias. Si hay una sola cosa que te va a quitar la depresión es **de enfocar tu mente y tu corazón en que Dios te ama Y LO QUE HA HECHO POR TI.** Esto es en tu salvación, pero muchas otras cosas buenas que Dios ha hecho en tu vida. Repite estas cosas una y otra vez para quitar la depresión.

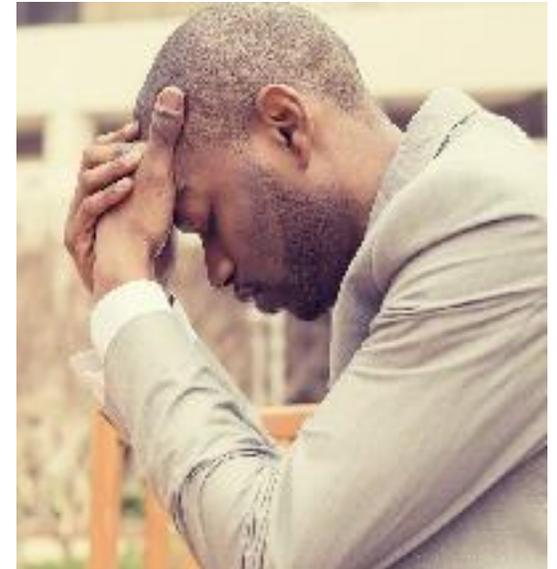
La Comunidad de Fe en su Ministerio de Animar

Romanos 1:12 esto es, para ser mutuamente confortados por la fe que nos es común a vosotros y a mí. **Isaías 41:6 «Cada cual» ayudó a su vecino, y a su hermano dijo: Esfuérzate.** **2 Corintios 1:4 el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación,** por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios. Para ayudarle a uno a meditar de lo bueno que Dios nos da siempre, también, Dios nos ha mandado de animarnos entre sí (entre creyentes). Nuestras experiencias son comunes entre toda la humanidad. Tenemos obligación de ser animados y de animar a los demás (igual, que ellos nos animan).

¿Está cansado de la vida?

Mateo 11:28 Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Entonces, lleva todas tus angustias al Señor, y Él te ayudará con todo. Esto es parte de tomar a Jehová como tu Dios.

¡No te Deprimas! ¡Anímate!



Por David Cox

[cp80] v1 ©2023 www.folletosytratados.com
Se puede fotocopiar e imprimir libremente este folleto

2 Crónicas 32:7 Esforzao y animaos; no temáis, ni tengáis miedo del rey de Asiria, ni de toda la multitud que con él viene; porque más hay con nosotros que con él.

En el conflicto entre la depresión y el animarnos, hay factores que Satanás usa para causarnos la depresión. En este versículo, **el desánimo fue acompañado con debilidad espiritual y miedo.** El chiste de Satanás es de presentar la situación de nosotros como un engaño, y esto depende en **convencernos que Dios no se interesa en nuestras vidas,** que Dios es débil, impotente, o se fue de vacaciones, o no existe. Le pidamos en oración y parece que no nos oye, o no nos quiere concedernos nada bien. Luego **Satanás nos convence que las fuerzas en contra de nosotros son más grandes y poderosas que cualquier defensa podemos nosotros montar.** **1 Tesalonicenses 4:18 Por tanto, alentao los unos a los otros con estas palabras.**