

VIDEO 26- LA DEPRESIÓN: UN ENFOQUE BÍBLICO
DR. ROBERT B. SOMERVILLE

Introducción:

- I. ¿Cómo desarrolla un caso severo de depresión?
 - a. Teme a los hombres más que a Dios; cree en las circunstancias más que en las promesas de Dios 9:1-3
 - i. ¿Qué pasó? 1 Reyes 18:17-18; Mateo 10:28-32
 - b. Negligencia: El puesto de su deber 18:46; 19:3
 - i. Él huyó, no para la gloria de Dios, no para ayudar a la gente, sino para salvar su vida.
 - ii. La mano de Dios estaba sobre él donde fuera 18:46
 1. La mano de Dios como señal de bendición (Esdras 8:18, 21, 23), liberación del enemigo
 2. La mano de Dios (Hechos 11:21) hizo que muchos se salvaran.
 3. El patrón de su vida había sido hacer la voluntad de Dios. 1 Reyes 17:2, 5; 17:8, 10; 18:1, 2.
 - iii. Las personas deprimidas han dejado de cumplir con su deber.
 1. Lo peor para la persona deprimida podría ser apartarla a un lugar donde no pueda hacer nada.
 2. Debe haber un equilibrio con la necesidad de descansar. 19:4
 - c. Negligencia: Sus necesidades físicas. 18:1-19:4
 - i. Elías estaba exhausto mental y físicamente en la voluntad de Dios.
 - ii. ¿Estaba en la voluntad de Dios? ¡Sí!
 - d. Se olvidó de buscar la dirección del Señor. 19:9, 13
 - i. Contraste con buscar y seguir la Palabra en los capítulos anteriores.
 - ii. Elías: “¿Qué estás haciendo aquí?” 19:9, 13
 - iii. Cuando murió el hijo de la viuda, Elías buscó al Señor. 1 Reyes 17:18-19
 - iv. Dios podría haberle dirigido para que huyera.
 1. José huyó de la esposa de Potifar con sabiduría. Génesis 39:12-14
 2. Pablo nos manda a huir de la tentación. 2 Timoteo 2:22
 3. Dios dirigió a Elías para que se ocultara. 17:2-3

- e. Ora basado en sus sentimientos. 19:4
 - i. Señor, toma mi vida. 19:4
 - ii. Note la inconsistencia evidente en el deprimido. 19:3-4
 - iii. Debemos orar basados en las promesas de Dios y en la voluntad de Dios, no basados en nuestros sentimientos. Isaías 40:31, 1 Juan 5:14
 - f. Rechaza la comunión cristiana. 19:3-4
 - i. Viajó entre 130-190 kilómetros a Judá, luego dejó a su siervo. 19:3
 - ii. Estaba completamente solo bajo un enebro. 19:14
 - iii. Cuando está deprimido, necesita la comunión cristiana. Hebreos 10:23-25
 - iv. Búsquelo y lo hallará. 2 Crónicas 15:1-2
 - g. No toma tiempo para clarificar los hechos.
 - i. ¿Puede Jezabel llevar a cabo su amenaza?
 - ii. He quedado solo yo. 19:10, 14
 - 1. Él no era el único que quedaba
 - h. Centra sus pensamientos y acciones alrededor de sí mismo. 19:3, 4, 10, 14.
 - i. Huye por su vida, he quedado solo yo, Señor, llévame a casa. 19:3, 4, 10, 14
 - i. Estos no son los únicos pasos que llevan a la depresión, pero definitivamente estos pasos sí llevarán a la depresión.
- II. Cómo manejó Dios la depresión de Su siervo
- a. Dios es el que aconseja en este caso.
 - i. Es crucial recordar en este punto que Dios es quien maneja la situación.
 - ii. Él es omnisciente.
 - 1. Recuerde que Dios es el consejero que no necesita consejo. Isaías 40:13
 - 2. Usted tendrá que hacer muchas preguntas, pero Dios ya conoce su necesidad de descanso. Proverbios 18:13
 - iii. Jesús es el Admirable Consejero, así que deberíamos poner mucha atención a la manera en que Él y el Padre manejan este caso. Isaías 9:6
 - b. Dios concede a Su siervo descanso físico. 19:5
 - i. Podría haber esperado el juicio de Dios. Isaías 55:7-9; Salmo 103: 13-14
 - ii. Dios primero le hizo dormir. Salmo 127:2, Él concede a Su amado el sueño.
 - iii. Concede descanso antes de la confrontación.

- iv. No hay que hacer consejería extendida cuando la persona está exhausta.
- c. Dios concede a Su siervo alimento físico. 19:5-6
- i. “He aquí”, envía un Ángel que lo tocó y lo alimentó. Otros ejemplos del uso de ángeles se observan con Lot, Daniel, Pedro y Pablo.
 - ii. Le entrega una sabrosa torta caliente, no solo un pedazo de queso, sino un filete especial.
 - 1. Génesis 18:6, tortas de pan
 - 2. Génesis 19:3, el pan era parte del banquete
 - iii. El ángel viene dos veces.
 - iv. La falta de alimento físico puede producir depresión. Una dieta no apropiada puede ser un factor que contribuye a la depresión. Hipoglicemia. Problemas de tiroides.
- d. Dios concede a Su siervo pruebas de Su amor. 19:4-6
- i. El sueño (19:4); el Ángel (19:5-6); el alimento (19:5-6)
 - ii. Salmo 103:10: “No nos ha tratado según nuestros pecados, ni nos ha pagado conforme a nuestras iniquidades”.
 - iii. 2 Timoteo 2:13: “Si somos infieles, El permanece fiel, pues no puede negarse a sí mismo”.
 - 1. ¿Quién promete que perfeccionará la buena obra? Filipenses 1:6
 - 2. ¿Quién promete que la obra incluye participar en Sus padecimientos?
 - Conocer a Cristo vale más que cualquier otra cosa en esta vida. Filipenses 3:7-10
 - Lo conocerá en el poder de Su resurrección
 - Lo conocerá al participar en Sus padecimientos.
- e. Dios concede a Su siervo conciencia de Su poder. 19:11-13
- i. Poder en el viento, destrozaba los montes y quebraba las peñas.
 - ii. Poder en el terremoto, el terror de un terremoto.
 - iii. Poder en el fuego, el sublime calor del fuego.
 - iv. El brazo del Señor no es corto. Puede que todavía no haya visto los resultados que quiere ver, pero Dios está obrando.
 - v. Debe ofrecer esperanza a la persona que la ha perdido. 1 Corintios 10:13
 - vi. Fije su mente en Jehová yiréh, el Dios que provee. Génesis 22:14
 - vii. Fije su mente en el Dios poderoso que promete que su sufrimiento será por un poco de tiempo, que promete perfeccionarle, afirmarle, fortalecerle y establecerle. 1 Pedro 5b-11.
 - 1. Es tiempo de vestirse, así que vístase de humildad. 1 Pedro 5:5b
 - No quiere ir en contra de Dios.

- Humíllese bajo la poderosa mano de Dios. 1 Pedro 5:6
 - Eche su ansiedad sobre Él. 1 Pedro 5:7
 - ¿POR QUÉ? Porque Él tiene cuidado de usted. 1 Pedro 5:7
 - ¡Esté alerta del diablo! 1 Pedro 5:8
 - ¡Él le devorará!
 - Resista al diablo firmemente en su fe. 1 Pedro 5:8
 - Solo tiene que mirar a su alrededor para darse cuenta de que todos sufren. 1 Pedro 5:9
 - El sufrimiento es por un poco de tiempo. 1 Pedro 5:10 (Esa es la verdad, pero no nos sentimos así).
2. El Dios, el Dios de gracia que le llamó a Su gloria eterna en Cristo, ÉL MISMO hará que su sufrimiento sea por poco tiempo y que sea perfectamente diseñado para usted. 1 Pedro 5:10; 1 Corintios 10:13
- Él le perfeccionará
 - Él le afirmará
 - Él le fortalecerá
 - Él le establecerá
- f. Dios le da una visión de Su presencia. 19:11
- i. La presencia del Señor pasará por aquí (compare Éxodo 33:18-12; Éxodo 34:5-7)
 - ii. Dios habló en el susurro de una brisa apacible. 19:12
 - iii. Nadie puede arrebatarse de la mano del Buen Pastor. Juan 10:28: “Y yo les doy vida eterna y jamás perecerán, y nadie las arrebatará de mi mano”.
 - iv. No existe un lugar al que pueda huir de la presencia de Dios. Salmo 139:7-12
 - v. Dios guarda nuestra salida y nuestra entrada. Salmo 121:8
- g. Dios concede a Su siervo una perspectiva correcta de los hechos. 19:17-18.
- i. No eres el único que queda, 7000 no han doblado rodillas a Baal.
 - ii. Si quiere un ejemplo de alguien que fue llamado a sufrir físicamente, mire a Job. Job 2:10
 - iii. Todos somos llamados a sufrir por Cristo. 1 Pedro 1:6-7; 2 Corintios 11:24-27.
 - iv. Dios explica que los malvados no se saldrán con la suya. La verdad es que llegará el juicio y es algo seguro. 19:17; Romanos 12:18-21
 - v. Todos los cristianos deberían esperar pruebas y estar listos para sufrir, pero sabiendo que Dios tiene el control.
- h. Dios concede a Su siervo una tarea. 19:15-16
- i. Solo miraste las circunstancias externas y viste que no había juicio por el pecado, pero este vendrá.

- ii. Ungirás a Hazael, Jehú y Eliseo; ellos juzgarán el pecado.
- iii. Ve, regresa. Muévete.
- iv. Es muy importante hacer que la persona deprimida se mueva y continúe con las tareas de su vida.

Conclusión

Usted tendrá que:

1. Creer en Dios. Filipenses 4:8; Hebreos 11:6; Romanos 8:28
2. Examinar su corazón para ver si hay algo de lo que tiene que arrepentirse. 1 Juan 1:9
3. Hablarse a sí mismo. Salmo 42:9-11 y 43:2-5
4. Confiarse a su comunidad de creyentes. Hebreos 3:13
5. Solo resista firme en la fe. 1 Pedro 5:9

Preguntas y sugerencias para estimular su aplicación: “Mantengamos firme la profesión de nuestra esperanza sin vacilar, porque fiel es el que prometió; y **consideremos cómo estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras**, no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos unos a otros, y mucho más al ver que el día se acerca”. Hebreos 10:23-25.

- Estudie Salmos 50:14, 23; 54:6; 116:17. Asegúrese de estudiar los versículos en su contexto.
 - ¿Por qué cree que el salmista habla de un “sacrificio de acción de gracias”?
 - Compare estos Salmos con Santiago 1:2; 1 Tesalonicenses 5:18 y Hebreos 13:15. ¿De qué manera el “tener por sumo gozo” y “dar gracias en todo” se relacionan con un “sacrificio de acción de gracias”?
 - ¿Cuál es la prueba más grande que enfrenta actualmente?
 - Defina esa prueba en una oración.
 - En oración, ofrezca un sacrificio de acción de gracias, agradeciendo al Señor por esa prueba.
- En Romanos 8:28, Dios nos promete que todas las cosas cooperan para bien.
 - Haga una lista de la mayor cantidad posible de formas en las que Dios podría usar su prueba actual (la depresión) para bien.
- Permanezca firme en su fe (1 Pedro 5:5b-11)
 - Ponga por escrito una declaración clara de su fe, incluyendo las promesas de 1 Pedro 5:10
 - Determine tres pasos que dará para resistir a Satanás y permanecer firme en su fe

- Haga una lista de, por lo menos, 10 promesas de Dios verdaderas que puede decirse a sí mismo cuando se vea tentado a sentirse desanimado o con depresión, a causa de sus pruebas. (Vea el Salmo 42, especialmente los versículos 3-5 y 11, y el Salmo 43, especialmente los versículos 2-5, y Filipenses 4:8).

BIBLIOGRAFÍA ANOTADA

Ø Adams, Jay E., *How to Handle Trouble*, Presbyterian and Reformed Publishing Co., 1982.

o Un excelente estudio de Romanos 8:28 en relación con las pruebas. Extrae claramente la verdad de que Dios está en medio de su problema está para su bien.

Ø Bridges, Jerry, *Confianza en Dios aunque la vida duela*, CLC, 2007.

o Cómo confiar en un Dios soberano y amoroso, especialmente cuando atraviesa por los profundos dolores de la vida y cuando no tenemos todas las respuestas.

Ø Duncan, Ligon, *Does Grace Grow Best in Winter?* Phillipsburg, N.J.: P&R Publishing, 2009

o Una explicación bíblica de cómo Dios hace crecer mejor Su gracia en las dificultades de la vida.

Ø Eareckson-Tada, Joni, *Diamonds in the Dust*, Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1993.

o Estudios devocionales para los que atraviesan por el sufrimiento, escritos por alguien que ha vivido y ha experimentado todo tipo de sufrimientos victoriosamente en Cristo.

Ø Eareckson-Tada, Joni, *Un paso más*. Vida, 1979.

o Trata con temas teológicos muy prácticos relacionados con el sufrimiento, escrito por una persona que lo ha vivido.

Ø Eareckson-Tada, Joni, *"Secret Strength,"* Multnomah Press, 1988.

o Más estudios devocionales para aquellos que atraviesan el sufrimiento escritos por alguien que ha vivido y ha experimentado todo tipo de sufrimientos victoriosamente en Cristo.

Ø Eareckson-Tada, Joni and Steve Estes, *Cuando Dios llora: por qué nuestros sufrimientos le importan al Todopoderoso*, Vida, 2000.

o Este libro le hará llorar y crecer, mientras lucha con las preguntas profundas sobre el sufrimiento y el amor y cuidado de Dios por nosotros.

Ø Elliott, Elisabeth, *"A Path Through Suffering,"* Servant Publication, P.O. Box 8617, Ann Arbor Michigan 48107, 1990.

o Descubra la relación entre la misericordia de Dios y nuestro dolor. Una vez más, este libro fue escrito por alguien que lo ha vivido.

Ø Fitzpatrick, Elyse M., *Because He Loves Me*, Wheaton, IL: Crossway Books, 2008.

o Nos lleva a amar a Cristo porque Él nos amó primero. Una tremenda motivación para amar a Dios.

Ø Fitzpatrick, Elyse M., *Comforts from the Cross*, Wheaton, IL: Crossway Books, 2009.

o Treinta y un estudios diarios que dirigen su corazón para adorar a Dios por la salvación en Cristo.

Ø Fitzpatrick, Elyse M. & Johnson, Dennis E., *Counsel from the Cross: Connecting Broken People to the Love of Christ*, Wheaton, IL: Crossway Books, 2009.

o Nos enseña cómo aconsejar, sobre la base de la obra de Cristo por nosotros en la cruz.

Ø Harris, Greg, *La copa y la gloria: Lecciones sobre el sufrimiento y la gloria de Dios*, Kress Christian Publications, 2010.

o Un estudio de 1 Pedro 5:5-11 y otros textos relacionados con el crecimiento que se produce a través del sufrimiento, nuevamente, escrito desde la perspectiva de alguien que ha sufrido profundamente.

Ø Mahaney, C. J. *Vivamos centrados en la cruz*. Carisma, 2007.

o Una exposición de la cruz y lo que significa mantener la obra de Cristo en el centro de su vida.

Ø Miller, Paul, *Una vida de oración*, Tyndale House Publishers, 2015.

o Le lleva al gozo de una vida de oración, a partir del aspecto más práctico y audaz de confiar en Dios para todo. Es el consejo de un hombre que puesto en práctica esta verdad.

Ø Miller, Paul, *El amor caminó entre nosotros*, Tyndale House Publishers, 2015.

o Le enseña cómo amar a los demás, a partir del ejemplo del amor de Cristo.

Ø Myers, Ruth & Warren *31 días de alabanza: disfrutando a Dios de nuevo*, Multnomah Pub, 2000.

o Un libro desafiante y exquisito, que le enseñará la maravillosa bendición de alabar a Dios en cada aspecto de su vida. Mary y yo lo hemos leído una y otra vez.

Ø Piper, John, *Seeing and Savoring the Savior*.

o El título lo dice todo, y el libro en verdad le permite ver y saborear la obra de Cristo.

Ø Piper, John, *Cuando no se disipan las tinieblas*, Editorial Portavoz, 2007.

o Un poderoso resumen para saber qué hacer cuando está deprimido y la depresión no se va. Léalo junto con el libro de Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*.

Ø Tripp, Paul, *A Shelter in the Time of Storm: Meditations on God and Trouble*, Wheaton, IL: Crossway Books, 2009.

o Dulces meditaciones para fortalecer el alma en tiempos de sufrimiento.

Ø Welch, Ed, *Depression: A Stubborn Darkness*, New Growth Press, 2004.

o Un claro estudio de las tinieblas obstinadas de la depresión, desde una perspectiva bíblica que provee una visión clara y ayuda práctica, con un espíritu suave y apacible que busca ayudar.