

Lección 8

Superando la depresión

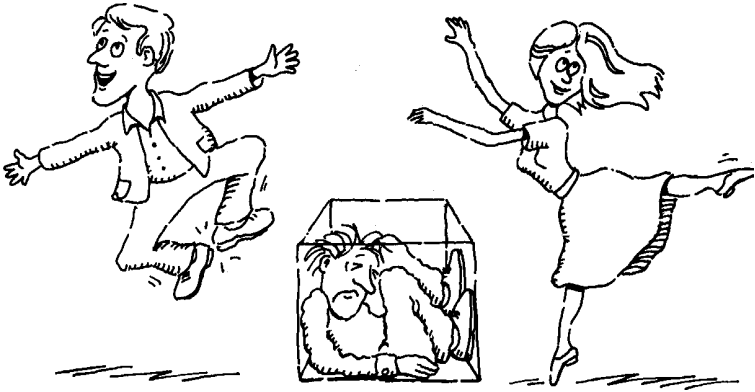
Fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche, mientras me dicen todos los días: “¿Dónde está tu Dios?”... ¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?... Diré a Dios: Roca mía, ¿por qué te has olvidado de mí? ¿Por qué andaré yo enlutado por la opresión del enemigo? Como quien hiere mis huesos, mis enemigos me afrentan, diciéndome cada día, “¿Dónde está tu Dios?”

Tomado del Salmo 42

¿Esperaría usted que fueran estas las palabras de un hombre que también ha escrito muchos cantos jubilosos de alabanza y agradecimiento para Dios por su misericordia y gracia? ¿Es posible que este mismo hombre pudiera clamar a Dios, “¿Por qué me has olvidado?”

Este llanto del corazón del salmista David nos revela que es posible, para alguien que confía y ama a Dios, experimentar tiempos de gran depresión en los que parece que Dios permanece silencioso y alejado de nosotros. El punto principal es que David *clamó* a Dios por ayuda. Él simplemente no se entregó a la compasión de sí mismo y a la desesperación. En la conclusión del Salmo, él habla consigo mismo una vez más: “Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío” (Salmo 42:11).

En esta lección identificaremos las causas de la depresión, y descubriremos qué recursos están disponibles para ayudar al creyente a prevenir o superar los momentos de depresión. Veremos también las formas para ayudar a otros quienes están experimentando depresión. ¡Podemos poner nuestra esperanza en Dios y saber que Él *no* nos ha olvidado!



bosquejo de la lección

Definiendo la depresión
Descubriendo causas y soluciones
Previendo la depresión
Ayudando a otros

objetivos de la lección

Al terminar de estudiar esta lección usted podrá:

- Describir los síntomas de la depresión.
- Reconocer las causas de la depresión y las formas de prevenirlas o superarlas.
- Explicar las formas en que el creyente puede ayudar a una persona deprimida.
- Aplicar los principios enseñados en esta lección a su vida o en ayudar a otros.

actividades para el aprendizaje

1. Estudie el desarrollo de la lección, lea todas las citas bíblicas, y conteste todas las preguntas de estudio en la manera acostumbrada.
2. Consulte el glosario de definiciones por cualquier palabra clave que no conozca.
3. Haga el autoexamen y revise sus respuestas.

palabras claves

abatimiento	impulsivo	tranquilidad
acumulación	mortal	vitalidad
condenación	resentimiento	vulnerable
depresivo	terapia	

desarrollo de la lección

DEFINIENDO LA DEPRESION

Objetivo 1. *Identificar declaraciones válidas relacionadas con la definición de depresión.*

¿Qué es la depresión? Un doctor en medicina la describe así: “Todo el mundo parece sombrío o lóbrego. Lo peor es que ¡usted llegará a creer que las cosas *son realmente* tan malas como usted se imagina que son!” El cree que son los pensamientos negativos los que nos traen la depresión.

Algunas definiciones de depresión son: abatimiento, desaliento, intensa tristeza, inactividad, dificultad de concentración, rebaja de vitalidad, pérdida de interés, estado de melancolía que hace perder el ánimo.

Muchos de nosotros pasamos, ocasionalmente, por tiempos de depresión. Repentinamente la vida parece no tener gozo; los problemas nos arrollan y nos hundimos en la lástima por nosotros mismos, en la miseria y en la desesperación.

Esta es la descripción de depresión de una persona, que la experimentó tiempo después de la muerte prematura de su esposo:

“Cuando falleció mi esposo, yo estaba rodeada de familiares y amigos que cuidaban de mí, sentí la presencia de Dios muy cerca. El me dio fuerzas durante todo el tiempo de la enfermedad de mi esposo y en los días después de su muerte. Mucha gente comentó el hermoso testimonio que yo daba de la paz y tranquilidad que Jesús da a aquellos que lloran. El me confortó, me guardó y me guió.”

“Mientras pasaban los días, vine a participar en un ministerio muy emocionante y satisfactorio. Aunque estuve separada de mi familia y amigos queridos, mi vida fue razonablemente feliz y estuve muy ocupada. Pasó cerca de un año. Hubo cambios de personal donde trabajaba, algunos de ellos afectaron mi trabajo y

me sentía amenazada.. Me hice muy sensible a cualquier forma de crítica y me resentía cuando no recibía elogios en momentos que creía que me los merecía. Mi tiempo fuera del trabajo, a menudo, lo pasé sola, y comencé a sentirme solitaria y abandonada por aquellos a quienes más amé.”

“En aquellos días, una persona a quien admiraba grandemente de quien deseaba la aprobación, me hirió profundamente. Mi acción fue abandonar todo lo que agregara dolor a mi herida. Este fue el principio de mi depresión. Por primera vez experimenté una tristeza arrolladora por la muerte de mi esposo. Me sentí desvalorizada, sin importancia y que nadie me amaba. Parecía que no había nada de valor por qué vivir. No deseaba leer la Biblia, orar o recibir consejo de alguno de mis amigos creyentes. Únicamente quería estar sola para gozar lo miserable que me sentía y darme el gusto de sentir lástima de mí misma.”

Si usted ha estado deprimido, quizá pueda identificarse con algunos de los sentimientos descritos por esta mujer. Enseguida hay una lista de los síntomas comunes de una persona deprimida:

1. Fatiga al punto de no poder dormir
2. Tiene dificultad en concentrarse
3. Pierde el interés en cosas que ordinariamente disfrutaba, incluyendo el sexo
4. Prefiere estar solo
5. Tiene dificultad para tomar decisiones
6. Tiene una actitud negativa acerca de sí mismo y de otros
7. La depresión puede causarle enfermedades tales como úlceras
8. Las decisiones hechas son, a menudo, impulsivas y erróneas (tales como la decisión de cometer suicidio)
9. Tristeza intensa y desesperación
10. Las actividades son disminuidas grandemente

Claro que hay cosas que suceden en nuestras vidas de vez en cuando que nos producen tristeza, temor, o incertidumbre. Todos tenemos buenos y malos días, días en que nos sentimos maravillosamente y todo parece estar perfecto en nuestras vidas, y otros días cuando todo parece ir mal. A esto podemos llamarle *humor fluctuante*. Normalmente, este humor no dura mucho tiempo. Nos recuperamos rápidamente de estos malos días sin saldos negativos. La depresión, por otro lado, es un estado de la mente que puede venir poco a poco y persistir por un período extenso de tiempo.

Necesitamos saber identificar las causas de la depresión y descubrir las formas en que se pueden vencer o prevenir. En la sección siguiente de esta lección discutiremos algunas de las *causas* mayores de la depresión y de cómo combatirlas.

1 ¿Cuáles de las siguientes declaraciones son definiciones CORRECTAS de lo que es la depresión? Encierre en un círculo la letra que corresponda a las declaraciones que escoge.

- a** La depresión es conocida por la falta de energía y la reducción de actividad.
- b** Cualquier sentimiento de tristeza o soledad es depresión.
- c** A veces es la combinación de eventos lo que traen depresión.
- d** Una persona deprimida, usualmente, tiene un alto concepto de sí misma.
- e** El retirarse es, a menudo, un síntoma de depresión.
- f** La persona deprimida goza estar con gente alegre.
- g** La persona deprimida tiene la tendencia a hacer malas decisiones sin pensar lo que está haciendo.

2 ¿Cómo puede indicar la persistencia de los síntomas que una persona sufre de depresión?

.....

DESCUBRIENDO CAUSAS Y SOLUCIONES

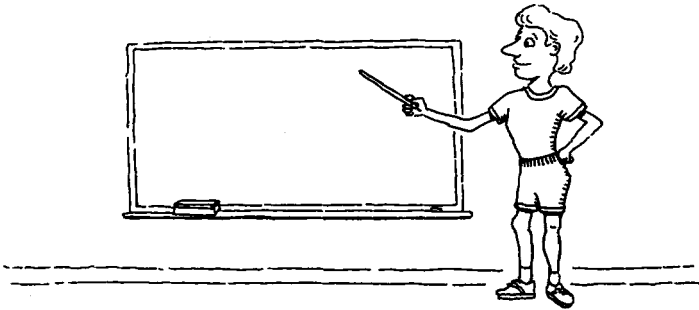
Muchas cosas pueden, por supuesto, contribuir a la depresión. En lecciones previas hemos discutido numerosos problemas que pueden conducirnos a la depresión, tales como problemas financieros, problemas con los hijos, soledad, y relaciones quebrantadas. La depresión no es, comúnmente, causada por un solo problema, sino por la acumulación de los reveses, que juntos, finalmente vienen a ser más pesados de lo que una persona puede soportar.

En esta parte de la lección consideraremos algunas áreas generales de problemas que pueden conducirnos a la depresión, y cómo el creyente puede lograr la victoria sobre problemas como éstos.

La enfermedad

Objetivo 2. *Mencionar tres formas en que la depresión puede estar relacionada a la enfermedad.*

Un sicólogo dijo, “Cuando un paciente viene a mí en estado depresivo, lo primero que hago es enviarlo a un médico de medicina general para un examen físico.” La depresión puede ser un síntoma de una enfermedad física que necesita atención, o puede resultar al tratar de hacer frente a una enfermedad grave. Es una de las etapas cuando la persona se da cuenta que tiene una enfermedad grave. Discutiremos más acerca de esto en nuestra próxima lección.



A veces permitimos que nuestro cuerpo se fatigue por trabajar en exceso, al punto que nos enfermamos y nos sentimos deprimidos. Aun aquellos que participan en el ministerio cristiano pueden experimentar depresión y fatiga como el resultado de atender muchos compromisos. He visto a pastores o a sus esposas al punto de sufrir colapso nervioso porque, por largo tiempo, han tratado de cumplir con algunas áreas de su ministerio, las cuales requirieron que ellos trabajaran de día y de noche. En Marcos 6:30-31 leemos que cuando los discípulos estuvieron participando en actividades como éstas, Jesús prescribió la terapia del *descanso*:

Entonces los apóstoles se juntaron con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho, y lo que habían enseñado. El les dijo: “Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco.”

Nuestros cuerpos necesitan el ejercicio apropiado, la dieta apropiada, y el descanso adecuado para funcionar apropiadamente. No es de extrañar que cuando somos negligentes en cualquiera de estas cosas, haya una reacción; perdemos nuestra vitalidad, nos damos por vencidos.

La Palabra de Dios es un recurso espiritual en tiempos de enfermedad para combatir la depresión: “Pero clamaron a Jehová en su angustia, y los libró de sus aflicciones. Envío su palabra, y los sanó, y los libró de su ruina” (Salmo 107:19-20).

La Biblia contiene muchos testimonios de sanidades a través del poder de la Palabra de Dios. Estos testimonios nos animan clamar al Señor en nuestros tiempos de angustia, permitir que su Palabra nos ministre en nuestras necesidades, y a creer que El proveerá la sanidad.

3 Mencione tres formas en que la depresión puede estar relacionada con la enfermedad.

.....

4Cuál debe ser el primer paso para vencer la depresión en cualquiera de estos casos?

.....

La tensión

Objetivo 3. *Escoger un principio que ayude al creyente a vencer la depresión ocasionada por la tensión.*

La tensión es definida como “un factor físico, químico, o emocional que provoca aflicción corporal o mental y puede ser un factor causante de la enfermedad.” Esto es lo que sucede cuando un problema se construye sobre otro, hasta que la persona está bajo tal tensión que hay una reacción física, química o emocional. A menudo, la reacción es la depresión.

Un sicólogo en Estados Unidos de América desarrolló una escala para medir el grado de impacto que hacen varios eventos en la vida de una persona. A continuación se encuentra una lista de algunos eventos en la escala y el nivel de impacto determinado por él:

Evento	Escala de impacto
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Muerte de un familiar cercano	63
Accidente personal o enfermedad	53
Matrimonio	50
Pérdida del empleo	47

Cambio a otro tipo de trabajo	36
Cambio en las responsabilidades del trabajo	29
Hijo o hija yéndose del hogar	29
Logros personales sobresalientes	28
Cambio de residencia	20
Cambio de actividades en la iglesia	19
Vacaciones	12
Navidad	12

Este sicólogo concluyó de su investigación que si una persona experimenta más de 300 puntos en los eventos cambiantes de su vida dentro del período de dos años, corre el riesgo de desarrollar una enfermedad mayor (Greene, *Introduction to Psychology*, 1976, p.146).

El dolor está clasificado altamente en la lista de factores que provocan tensión; el sufrimiento y la muerte de un ser querido son las causas mayores del dolor. Estas son las tensiones que la mayoría de nosotros encontramos a lo largo de nuestra vida. La forma en que reaccionemos dependerá, principalmente, de nuestra preparación espiritual (vea la lección 3).

Después de perder a alguien, es natural que haya un período de aflicción. Pero no creo que a consecuencia de tal aflicción, una persona tiene que sufrir alguna enfermedad o aflicción. Nosotros *podemos* recibir fuerzas y consuelo del Espíritu Santo. Considere estos versículos:

Nehemías 8:10 “No os entristezcáis, porque el gozo de Jehová es vuestra fuerza.”

Juan 16:22 “También vosotros ahora tenéis tristeza; pero os volveré a ver, y se gozará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestro gozo.”

- 5** Escoja la mejor respuesta. Estos versículos nos dicen que
- está mal que un creyente sienta dolor cuando sufre la pérdida de un ser querido.
 - hay tiempos de dolor, pero el Señor está dispuesto a reemplazar nuestro dolor con Su gozo.
 - es imposible acongojarse y tener el gozo del Señor al mismo tiempo.

Si usted principia a ver señales de tensión en su vida, haga lo que pueda hacer para disminuir esta situación. Si no hay nada que pueda hacer para aligerar su carga, aumente su lectura de la

Palabra, espere en el Señor y permita que El lleve su carga. Las palabras de Jesús para sus discípulos. son palabras de esperanza para usted hoy:

No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí... La paz os dejo, mí paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo (Juan 14:1, 27).

Del mundo podemos esperar tensión, dolor, sufrimiento - pero Jesús ha provisto la cura para todo esto: Su paz y gozo. Sólo tenemos que pedir por ella.

- 6** ¿Cuál de estos principios ayudará al creyente a sobreponerse a la depresión, resultante de la tensión? Escoja la mejor respuesta.
- El creyente debe pedirle a Dios que le ayude a esquivar los eventos cambiantes de su vida que causan tensión.
 - El creyente debe aprender a controlar sus emociones para que los eventos cambiantes de su vida no le formen tensiones.
 - Mientras la tensión aumenta, debe haber el aumento correspondiente en la preparación espiritual: más tiempo en la lectura de la Palabra de Dios para que le hable, y más tiempo en oración.
 - Un creyente que está entregado a Dios no experimentará tensión, sin importar qué eventos tengan lugar en su vida.

Tensión y desesperación

Objetivo 4. *Explicar la actitud que un creyente debe desarrollar, considerando las experiencias temibles que se presentan en la vida y que causan desesperación.*

Vivimos en una era de temor y desesperación. En cualquier momento, terroristas pueden hacer explotar una bomba nuclear que nos destruya. El cáncer es una enfermedad aterradora que parece afectar a cada familia, y todavía no se ha descubierto la cura. El crimen está creciendo en una forma escandalosa y las víctimas inocentes sufren las consecuencias. En muchas partes del mundo, la gente tiene temor de transitar por las calles de noche. Tememos perder nuestros empleos; tememos llegar a viejos; tememos al dolor: tememos que algo pueda pasarles a nuestros seres queridos.

Es cuando nos obsesionamos debido al temor que la depresión puede dominarnos. Tal temor provoca desesperación: no vale la pena continuar viviendo, o tratar de ser felices, porque ya no hay esperanza en la vida. Parece que no existe ninguna forma de escapar de nuestras circunstancias miserables, no es

posible que algo bueno nos suceda. Al llegar a esta situación es cuando la persona desesperada puede pensar en suicidarse como una salida de su condición terrible.

7 ¿Cuál es el error en esta clase de razonamiento?

.....

La cura para el temor es el amor. Si amamos a Dios, confiaremos en El para liberarnos de nuestros temores. En 1 Juan 4:16-18 se nos dijo:

Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él. En esto se ha perfeccionado el amor en nosotros, para que tengamos confianza en el día del juicio; pues como él es, así somos nosotros en este mundo. En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor.

Siempre que su corazón esté lleno de temor, pídale a Dios que eche fuera el temor y que lo sustituya con su amor eterno. Y tome aliento de estas palabras que Jesús dijo a sus discípulos: “En el mundo tendréis aflicción; pero ¡confiad!, yo he vencido al mundo (Juan 16:33).

8 ¿Qué actitud debe desarrollar un creyente, considerando los temores o inquietudes de la vida, que puedan causarle desesperación?

.....

.....

Culpabilidad y pesar

Objetivo 5. *Identificar ejemplos de culpabilidad debido al pecado, culpabilidad falsa o culpabilidad causada por el pesar, y soluciones para cada uno de éstos.*

A menudo, el dolor está acompañado por sentimientos de culpa o de pesar, debido a cosas que hemos hecho, o cosas que deberíamos haber hecho. He conocido a padres que estaban acongojados por un hijo que salió del hogar y adoptó una vida de pecado. Ellos acumularon culpa sobre sí mismos por faltar a su hijo en una u otra forma. Un padre, que permitió a su hijo comprar una motocicleta, estaba postrado de dolor y culpa porque un automóvil arrolló y mató a su hijo mientras éste la

manejaba. ¡Si solamente yo hubiera dicho *no!*” lloraba el padre, una y otra vez. Hay otros que sienten una terrible culpa por las cosas feas que han dicho o hecho para lastimar a alguien.

Hay dos clases de culpabilidad tratadas aquí: Culpabilidad real, como el resultado de la acción pecaminosa de alguien, o la culpabilidad falsa o asumida, por algo sobre lo cual no tenemos control. La culpabilidad real es la culpabilidad sana enraizada o basada en relaciones, con Dios, con otros, y con nosotros mismos. Va acompañada con fuertes deseos de confesión, y siempre responde al perdón. La culpabilidad asumida (o neurótica) está generalmente relacionada con normas y reglamentos. Está, también, acompañada de fuertes deseos de confesión, pero, raras veces responde al perdón. Ambas formas de culpabilidad tienen el mismo efecto, pero su raíz surge de diferentes problemas y responden en diferente forma al perdón. Ambas clases de culpabilidad pueden provocar depresión, pero la cura es diferente para cada una de ellas.

La culpabilidad relacionada con el pecado. El creyente no debe vivir bajo condenación por pecados cometidos. Cuando nuestra conciencia nos condena tenemos Abogado quien intercede por nosotros ante nuestro Padre en el cielo (1 Juan 2:1-2). “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad” (1 Juan 1:9).

No hay necesidad de cargar el peso del pecado. Arrepiéntase y confiese su pecado a Dios (y si es posible, a la persona contra quien pecó, si alguien está implicado), y reciba su perdón. Luego, acepte el hecho que todo ha terminado, forma parte del pasado, y olvídense de ello.

Culpabilidad falsa o asumida. Escuché acerca de una joven madre quien había sacado a su pequeña niña a caminar. En el camino encontró a una vecina; estuvieron platicando en la acera mientras que la niña jugaba acerca de ellas. Repentinamente, la niña se fue al medio de la calle donde la atropelló un automóvil; murió instantáneamente. La joven madre estaba postrada de dolor, y se culpaba que permitió que tal cosa sucediera. Mientras pasaban los días, se sentía más y más decaída y deprimida. No podía controlar la culpa personal que sentía debido al accidente.

Naturalmente, suceden muchas cosas en la vida que sentimos profundamente. Al mirar hacia el pasado, vemos cosas que podríamos hacer en forma diferente, si pudiéramos cambiarlas. Las personas enviudadas muchas veces se arrepienten al pensar en cuántas formas hubieran hecho más feliz a su cónyuge. Los

padres, frecuentemente, están llenos de culpabilidad y pesar al pensar que pudieron haber hecho una mejor obra al educar a sus hijos.

Todos estos son esfuerzos perdidos porque no podemos cambiar el pasado, sólo podemos aprender de él y tratar de evitar los mismos errores en el futuro. Y, si algunos hechos toman parte en nuestras vidas que estén más allá de nuestro control, debemos reconocer que no somos culpables de errores, y que nuestra vida está encomendada al cuidado de Dios. Si El, en su misericordia y gracia nos perdonará aun los pecados más horribles, ¿no podríamos aceptar su perdón, también, por todas aquellas circunstancias dolorosas que nos han inundado con pesar y autocondenación?



El salmista David sabía que podía volverse al Señor sin importar los errores que hubiera cometido, y podía ser limpio. Sus palabras en Salmo 130:1,3,4,7, dicen:

De lo profundo, oh Jehová, a ti clamo. Señor, oye mi voz; estén atentos tus oídos a la voz de mi súplica. Si mirares a los pecados, ¿quién, oh Señor, podrá mantenerse? Pero en ti hay perdón... Espere Israel a Jehová, porque en Jehová hay misericordia, y abundante redención con él.

No importa lo que haya sucedido en su vida, hay *redención completa* en el Señor. Si El es tan clemente y desea perdonarle, ¿no podría usted perdonarse a sí mismo? Eche fuera todos sus pesares y sentimientos de culpabilidad innecesarios. Úselos como una oportunidad para hacer saber a otros el descanso maravilloso que se encuentra al dejar sus fracasos al cuidado del Señor y recibir su amor y gracia.

9 En este ejercicio, empareje los ejemplos y soluciones (columna izquierda) con el tipo de culpabilidad que cada una describe (columna derecha). Ponga el número escogido por usted en el espacio.

- | | | |
|---------------|---|---|
| a | Un joven que estuvo lejos de casa cuando su madre murió inesperadamente | 1) Culpabilidad causada por el pecado. |
| b | Arrepentirse, confesar, y recibir perdón | 2) Culpabilidad asumida o culpabilidad causada por el pesar |
| c | Una mujer soltera que tuvo un aborto | |
| d | Una madre que dio a luz un niño deforme | |
| e | Perdonarse a sí mismo | |

Amargura y resentimiento

Objetivo 6. *Aplicar Mateo 5:10-11 como una solución para la amargura y el resentimiento.*

Nada puede robarle una victoria espiritual al creyente como lo haría un espíritu de amargura o de resentimiento contra alguien quien le ha hecho daño. La amargura es como un gusano que corroe toda la parte interna de su vida, de tal manera que todas sus acciones están motivadas por la amargura y el odio que usted tiene en contra de aquel que le ha ofendido. La amargura y el resentimiento son dos dimensiones de la ira.

Leí recientemente acerca de un buen creyente quien durante su vida tuvo pruebas difíciles. Un hijo murió en su infancia; pasando el tiempo, después se quemó su casa hasta los cimientos, y perdió todas sus posesiones; más tarde murió su esposa después de una prolongada y dolorosa enfermedad, la que requirió un tratamiento médico muy caro. El fruto del Espíritu fue evidente en su vida a través de cada prueba. Enseñó la clase de adultos en la escuela dominical de su iglesia por muchos años; y muchas vidas fueron tocadas por su espíritu apacible y por su fe devota.

Un día un diácono decidió que el maestro de su clase bíblica ya había perdido su efectividad. El principió a sugerir a otros que su maestro no estaba tan capacitado como solía estarlo, y que deberían tener a uno nuevo. Cuando estas palabras llegaron a oídos del maestro, que los miembros de la clase ya no estaban

satisfechos con su forma de enseñar, él fue herido profundamente. A raíz de esto, creció un espíritu de amargura y de resentimiento en contra de aquel que lo había criticado. El había podido soportar todas las pruebas anteriores a ésta, pero cuando fue atacado personalmente, no pudo resistir más. Abandonó toda su participación en la iglesia y se vio postrado por una gran depresión. Permitió que su amargura dominara sus pensamientos al punto que se obsesionó por ello. Una vez fue bendición para la iglesia; más tarde, fue oprobio.

En la lección 4 hablamos acerca de injusticias y de cómo el creyente debe reaccionar ante ellas. Sí este hombre hubiera estado dispuesto a aplicar a su problema Mateo 5:10-12, hubiera evitado la amargura y la depresión resultante. Efesios 4:31 nos dice: “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maldicencia, y toda malicia.” En Hebreos 12:15, leemos estas palabras: “Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados.”

10 Escoja la respuesta correcta. La amargura y el resentimiento no sólo nos guían a la depresión y nos roban la victoria espiritual, sino que, como lo indica la Biblia también son

- a) actitudes que causan problemas y traen daño a mucha gente.
- b) algo que esperamos de vez en cuando, porque la gente hará cosas que nos herirán.
- c) una falla de la persona que causa que los sentimientos de amargura se desarrollen.

La única solución para el espíritu de amargura o de resentimiento es el perdón. Jesús dijo a sus discípulos: “Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial, mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas” (Mateo 6:14-15). En otro lugar, El les dijo: “Pero a vosotros los que oís, os digo: Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os aborrecen; bendecid a los que os maldicen, y orad por los que os calumnian” (Lucas 6:27). Si usted sigue estas instrucciones y ora por quien le ha tratado mal, será imposible guardar en su corazón, al mismo tiempo, sentimientos de amargura contra tal persona. El Señor le dará amor verdadero por esta persona mientras ora por ella.

La amargura también puede volverse contra Dios. A veces, sucede esto como el resultado de echarle a El la culpa por nuestros problemas, en lugar de descubrir de dónde provienen.

No es extraño que una persona, que abriga amargura en su corazón, sea postrada fácilmente por la depresión. La amargura no sólo nos afecta físicamente, sino también nos consume espiritualmente. El daño más grande es hecho a la persona que permite que la amargura lo domine. La persona responsable por la condición que lo condujo a la amargura, puede estar ignorante, totalmente, del daño que ha hecho.

11 Lea Mateo 5:10-12. Aplíquelo al problema de la amargura y resentimiento, y explique la influencia que puede tener sobre este problema.

.....

PREVINIENDO LA DEPRESION

Objetivo 7. *Seleccionar declaraciones verdaderas concernientes a las formas de prevenir la depresión.*

¿Hay alguna forma de prevenir la depresión? ¿Podemos anticiparla y tomar las medidas necesarias para esquivarla? Creo que hay formas para que un creyente esté preparado a combatir la depresión y reconocer sus síntomas, antes de que ésta le sorprenda.

A continuación, proporcionamos algunos principios que debemos recordar cuando pensemos en las formas de cómo prevenir la depresión:

1. No debemos permitir que algún pecado permanezca en nuestra vida; debemos confesarlo. El pecado acarreará depresión y dolor. La única forma de estar libre de depresión es estar libre del pecado.
2. No toda depresión es pecado. Jesucristo se angustió cuando lloró sobre Jerusalén (Lucas 19:41). Cuando fue al jardín del Getsemaní, la Biblia nos dice, “Y tomó consigo a Pedro, a Jacobo y a Juan, y comenzó a entristecerse y a angustiarse. Y les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte” (Marcos 14:33-34). Job no pecó contra Dios; sin embargo, sufrió gran depresión (Job capítulo 3). Si el sufrimiento se internaliza, causará depresión. Pero, mientras volvamos nuestra mirada hacia Dios en tiempos de pesar, El convertirá el pesar a gozo.
3. Nosotros somos seres humanos tanto físicos como espirituales. El exceso de trabajo y fatiga, descanso

inapropiado, dieta, y ejercicio, todo puede guiarnos a la depresión. Ser negligentes de nuestra vida espiritual, tal como ser negligentes en la adoración, la lectura de la Palabra, meditación, y oración, nos debilitarán y nos harán vulnerables a los ataques de Satanás.

4. Cuando tengamos un problema, debemos identificar la causa y buscar la solución apropiada, tan pronto como sea posible. Cuando principian los problemas irresueltos a acumularse, somos vencidos fácilmente.
5. Se ejercita una terapia para alcanzar a otros que tengan necesidades. En lugar de verse solamente a sí mismo y pensar continuamente sobre sus propias depresiones o dolor, enfoque su vista en otra dirección. La prueba que usted está resistiendo le dará una sensibilidad particular para otros quienes están acongojados y usted puede ser una expresión del amor de Cristo en sus vidas. Su depresión será reemplazada con gozo al servir a Dios, y al ayudar a otros. Esta es la razón por la cual es importante estar activo en la comunidad cristiana, una iglesia donde los creyentes muestran cuidado y ministran el uno al otro.
6. Una persona que practica el perdón conocerá la libertad de la tensión de la amargura y del resentimiento. El verdaderamente ha aprendido lo que es el amor, y lo que no es (1 Corintios 13).



La promesa de Dios en 1 Corintios 10:13 me ha ayudado muchas veces a contar con su apoyo y verme a través de los tiempos difíciles, y El nunca me ha fallado.

No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.

12 ¿Qué principio podemos delinear de esta cita bíblica para prevenir la depresión?

.....

A veces, el consejo de un creyente es esencial para ayudar a una persona a prevenir o a vencer la depresión. Si usted no encuentra satisfacción en ninguna de las formas que hemos sugerido aquí, no vacile en buscar la ayuda de alguien entrenado para que le provea tal ayuda.

13 ¿Cuáles de estas afirmaciones son CORRECTAS, concernientes a las formas de prevenir la depresión? Encierre en un círculo la letra que corresponda a cada respuesta que escoja.

- a** El perdón nos libera de los sentimientos de culpabilidad y de amargura.
- b** Problemas irresueltos crean el ambiente donde la depresión ocurre fácilmente.
- c** Es más probable que la negligencia espiritual nos guíe a la depresión que la negligencia física.
- d** La depresión está relacionada con el pecado, generalmente.
- e** Es más probable que nosotros venzamos la depresión si miramos hacia Dios que si nos echamos una mirada interna a nosotros mismos.
- f** Jesús nos enseñó cómo combatir la depresión por medio de su ejemplo en el jardín del Getsemaní.
- g** A veces, nuestro sufrimiento nos ayuda a ministrar mejor a otros que están sufriendo.

AYUDANDO A OTROS

Objetivo 8. *Reconocer actividades que puedan proveer ayuda positiva para auxiliar a otros quienes estén sufriendo depresión.*

Cuando Job sufrió su gran prueba (Job 1 y 2), la Biblia nos dice que sus tres amigos “vinieron cada uno de su lugar; porque habían convenido en venir juntos para condolerse de él y para consolarle. Los cuales, alzando los ojos desde lejos, no le conocieron, y lloraron a gritos; y cada uno de ellos rasgó su manto, y los tres esparcieron polvo sobre sus cabezas hacia el cielo. Así se sentaron con él en tierra por siete días y siete noches, y ninguno le hablaba palabra, porque veían que su dolor era muy grande” (Job 2:11-13).

Si usted continúa leyendo el libro de Job, descubrirá que los amigos de Job no cesaron con su participación silenciosa en su sufrimiento. Antes bien, le agregaron dolor, echándole culpas y acusándolo de haber pecado contra Dios.

La mejor forma de ayudar a alguien que esté experimentando una gran depresión es amándolo y por el simple hecho de *estar presente*, mostrándole su apoyo e interés. Quien sufre no necesita que le agreguen dolor a su dolor, como lo hicieron los amigos de Job. El *necesita* un amigo que no le juzgue, alguien quien le ayude a encontrar la causa de su depresión, hasta que él esté listo a enfrentarla; apoyarlo mientras aplica los pasos necesarios para superar su condición deprimente.

Hemos descrito la depresión como la pérdida del gozo, de la vitalidad, como un sentimiento de rechazo y un periodo de inactividad. Frecuentemente, la persona deprimida carece de la fuerza de voluntad para hacer el esfuerzo de sobreponerse a su condición. Una persona que le diga, “Sé que usted sufre quiero que sepa que estoy preocupado por su condición; ¿hay algo que pueda hacer por usted?” y quien esté preparado a orar, llorar, consolar, mostrar amor; tal persona puede ser un instrumento de Dios para levantar un alma del fondo de la desesperación, y lograr la victoria a través de Cristo.

El papel del ayudador es el de animar y de dar esperanza. Si hay un pecado no confesado, permita que el Espíritu Santo le hable y guíe al arrepentimiento. Hay liberación en Cristo. Cualesquiera que sean las cargas de la vida, que parezcan ser más pesadas de lo que podemos soportar, recordémonos unos a otros estas palabras del apóstol Pablo:

Que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados.. derribados, pero no destruidos... Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se

renueva de día en día. Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria (2 Corintios 4:8-9, 16-17).

14 ¿Cuáles de las siguientes actitudes o actividades podrían proveer ayuda a alguien que esté sufriendo de depresión? Encierre en un círculo la letra que corresponda a sus respuestas escogidas.

- a** Mostrar interés.
- b** Ser amoroso.
- c** Hacer juicios.
- d** Sugerir razones del por qué él está deprimido.
- e** Escuchar.
- f** Estar presente.
- g** Estar dispuesto a compartir el pesar.
- h** Dejarlo solo.
- i** Apoyarlo.
- j** Ofrecer ayuda.
- k** Proveer consuelo y esperanza.
- l** Animarlo.

autoexamen

CORRECTA-INCORRECTA. Escriba una **C** en el espacio en blanco, si la declaración es **CORRECTA**. Escriba una **I**, si es **INCORRECTA**.

- **1** La depresión involucra pensamientos, sentimientos y reacciones negativas.
- **2** La depresión es cualquier sentimiento de tristeza o desánimo que una persona pueda experimentar.
- **3** Una persona deprimida, generalmente, puede tomar decisiones muy fácilmente.
- **4** Tres síntomas de la depresión son incapacidad para dormir, pérdida del interés por las cosas que generalmente disfrutaba, y profunda tristeza.
- **5** La depresión puede ser ambos un síntoma de enfermedad y un resultado de enfermedad.
- **6** Hay una relación entre la cantidad de tensión que acumula la persona, y la posibilidad de sufrir una seria enfermedad o depresión.
- **7** La depresión, a veces, ocurre porque la persona se culpa a sí misma por eventos sobre los cuales no tuvo control.
- **8** El tener un buen concepto de sí mismo acompaña siempre a la depresión.
- **9** Por las palabras de Jesús en Juan 14:1, aseguramos que un corazón atribulado puede ser sanado a través de la confianza que tenemos en Dios.
- **10** La mejor forma para reducir la tensión es guardarse espiritualmente preparado para confrontar los problemas de la vida.
- **11** La cura para el temor es el valor.
- **12** Siempre que tenemos sentimientos de culpa, sabemos que hemos hecho algo malo.
- **13** Una persona puede ser liberada de la culpabilidad que acompaña al pesar por acciones pasadas, cuando ella acepta el perdón de Jesucristo y luego se perdona a sí misma.

. . . . **14** La persona que se lastima más por el resentimiento o la amargura es la que permite que estos sentimientos permanezcan en su corazón.

. . . . **15** La mejor forma de deshacerse de los sentimientos de amargura en contra de otra persona es orar por esa persona.

RESPUESTAS BREVES. Escriba una palabras en cada espacio para completar estos principios que impiden la depresión.

16 Hay menos probabilidad que nosotros suframos depresión si cuidamos de nuestra salud y.....

17 Nunca debemos permitir que un que no se ha confesado permanezca en nuestra vida.

18 Podemos ayudamos a nosotros mismos mientras a otros que tengan problemas.

19 Debemos tratar de cada problema inmediatamente para evitar que se acumulen y provoquen tensión.

20 Es importante que reemplacemos la amargura y el resentimiento con

21 En tiempos de pesar, necesitamos permitir que Dios transforme nuestro dolor con su cual nos da fuerza sobrenatural.

22 Mencione tres formas de poder ayudar a alguien que sufre depresión.

.....
.....

compruebe sus respuestas

- 8** Su respuesta. Debe incluir estos pensamientos: Una actitud de amor para Dios y confianza en El superará el temor. Podemos tener la confianza que, en cada situación, por más terrible que sea, Jesucristo es el vencedor, El está con nosotros, y su amor nos sostiene.
- 1 a** Correcta.
b Incorrecta.
c Correcta.
d Incorrecta.
e Correcta.
f Incorrecta.
g Correcta.
- 9 a** 2) Culpabilidad asumida o culpabilidad causada por el pesar.
b 1) Culpabilidad causada por el pecado.
c 1) Culpabilidad causada por el pecado.
d 2) Culpabilidad asumida o culpabilidad causada por el pesar.
e 2) Culpabilidad asumida o culpabilidad causada por el pesar.
- 2** Los síntomas de la depresión persistirán por un largo período de tiempo. (Muchos de nosotros tenemos malos días ocasionalmente. La depresión es una condición que puede sobrevenirnos, poco a poco, y permanecer por un periodo extendido de tiempo.)
- 10 a)** actitudes que causan problemas y traen daño a mucha gente.
- 3** La depresión puede ser un síntoma de un problema físico; puede ser el resultado de un problema físico; puede ser el resultado de la falta de cuidado del cuerpo.
- 11** Su respuesta. Si sólo recordamos y nos damos cuenta que el Señor nos bendice cuando sobrellevamos los insultos y otros malos tratos, de una manera cristiana, podemos tener un sentimiento de gozo, aun cuando los hombres se vuelvan contra nosotros porque estamos conscientes que Cristo es nuestro vencedor y nunca se volverá contra nosotros. Nuestra victoria sobre los sentimientos de amargura puede hacernos una bendición para otros.

- 4** Primero, hacernos un examen físico para descubrir si tenemos algún problema. Segundo, cuando la depresión ocurre como un *resultado* de tratar con un problema físico, la Palabra de Dios nos ayudará a hacer frente al problema con una actitud positiva. Tercera, ejercicio adecuado, dieta, y descanso, puede ser todo lo que se necesita para evitar la depresión.
- 12** Su respuesta. A mí me dice esto: No importa qué prueba o tribulación estoy pasando, Dios ha ayudado a otros a través de las mismas cosas, y *¡El me ayudará a mí también!*
- 5** b) hay tiempos de dolor, pero el Señor está dispuesto a reemplazar nuestro dolor con Su gozo.
- 13** a) Correcta.
b) Correcta.
c) Incorrecta.
d) Incorrecta.
e) Correcta.
f) Correcta.
g) Correcta. (Vea 2 Corintios 1:1-11.)
- 6** c) Mientras la tensión aumenta, debe haber el aumento correspondiente en la preparación espiritual.
- 14** Todas estas actividades podrían ser de ayuda, excepto, **c**, **d**, y **h**.
- 7** En olvidar el hecho de que Dios tiene bajo su control nuestras vidas, y que El no nos dará más de lo que podemos resistir.

para sus notas