



Iglesia Cristiana Nueva Vida con Propósito

Cartago, Costa Rica
www.iglesianuevavidacr.com

COMO VENCER LA DEPRESIÓN

La depresión es uno de los problemas más grandes en el mundo actual. La depresión es la enfermedad más común entre las enfermedades emocionales. Casi todas las personas se deprimen ocasionalmente, También hay quienes se encuentran en estado de depresión casi todo el tiempo. Aún los grandes santos se deprimieron, Elías fue uno de los que se deprimieron.

Elías fue un gran vocero de DIOS, durante tres años fue portavoz del SEÑOR para Israel, hizo muchos milagros y provocó un gran despertar espiritual en su nación, la cual se había vuelto en pos de ídolos paganos; sin embargo había una persona a la que no le agradaba Elías, Jezabel, la reina de Israel, una mujer muy malvada que odiaba al profeta, en parte porque este gozaba de mucha influencia.

Después de un gran milagro efectuado por Elías el rey Acab, esposo de Jezabel, le contó todo lo que el profeta había hecho; esto enfureció mucho a Jezabel 1 Reyes 19:2 ***“Entonces envió Jezabel a Elías un mensajero, diciendo: Así me hagan los dioses, y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos.”*** En otras palabras Jezabel estaba diciéndole a Elías que solamente le quedaban 24 horas de vida.

Ahora tenemos al gran Elías valiente como muy pocos que se deprime ante la amenaza de una mujer y sale huyendo 1 Reyes 19:3-4 ***“³Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida, y vino a Beerseba, que está en Judá, y dejó allí a su criado. ⁴Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.”*** De esta historia de Elías vamos a aprender como luchar contra la depresión.

¿TE ENCUENTRAS DEPRIMIDO COMO ELÍAS?

La Biblia dice que Elías era un hombre igual que cualquiera. Santiago 5:17a ***“Elías era hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras...”*** Elías tenía las mismas dificultades que las nuestra y en este caso tenía un problema de depresión. Elías estaba tan deprimido que deseaba la muerte. Nuestras emociones son resultado de nuestros pensamientos.

Si usted piensa de una manera negativa, usted va a experimentar la depresión. Sus emociones son causadas por su forma de interpretar la vida. Si mira desde una perspectiva negativa se va a desanimar. Si desea desechar emociones inadecuadas, tendrá que cambiar su manera de pensar. La Biblia dice que usted puede ser transformado a través de la renovación de su entendimiento Romanos 12:2 ***“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”***

La única manera de que puede cambiar su mente y sus emociones es cambiando la manera de pensar. Para superar la depresión, tendrá que corregir sus actitudes incorrectas con respecto a la vida. Por eso es que JESUS dijo en Juan 8:32 ***“y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.”*** ¿Cuál es la



Iglesia Cristiana Nueva Vida con Propósito

Cartago, Costa Rica
www.iglesianuevavidacr.com

verdad? JESUS es la verdad, si lo conoces y caminas con ÉL serás libre de la depresión. Si miras las cosas desde la perspectiva correcta, no experimentarás depresión.

CUATRO ERRORES QUE CAUSARON LA DEPRESIÓN DE ELÍAS

1. ELIAS SE CONCENTRÓ EN SUS EMOCIONES

1 Reyes 19:3 *“³Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida, y vino a Beerseba, que está en Judá, y dejó allí a su criado.”* Elías cometió el mismo error que cometemos todos cuando nos deprimimos. Nos concentramos en nuestras emociones y no en los hechos. Cuando alguien está deprimido se enfoca en como se siente en lugar de ver la realidad. Elías había hecho muchas cosas buenas, pero una sola amenaza lo hizo huir y sentirse un fracasado y deprimido. Esto se llama razonamiento emotivo, y este razonamiento es destructivo. Las emociones te engañan y debes aprender a ignorarlas.

La Biblia no dice que nos enfoquemos en nuestras emociones sino en la verdad, porque es la verdad la que nos hará libres.

2. NO SE COMPARE CON OTROS

El segundo error que cometió Elías fue compararse con sus padres. 1 Samuel 19:4b *“Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.”* El segundo error que causa la depresión es que comenzamos a compararnos con otros. Gran parte de nosotros caemos en la trampa de querer ser como los demás. No se compare con nadie, porque usted es único.

3. NO TOME LA CULPA DE OTROS

El tercer error que cometió Elías fue culparse de los hechos negativos de otros, 1 Reyes 19:10 *“El respondió: He sentido un vivo celo por Jehová Dios de los ejércitos; porque los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares, y han matado a espada a tus profetas; y sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida.”* En su depresión Elías se culpó a sí mismo del fracaso de todo el pueblo de Israel, Elías lo tomó en forma personal. Se adjudicó la culpa de otros. Cuando se hace esto siempre se cae en depresión.

Cuando tratas de ayudar a los demás, te das cuenta que no todas las personas reaccionan de la misma manera y tu no puedes asumir responsabilidades por las reacciones de los demás. El asumir la responsabilidad de las reacciones de otros te cargará de tal manera que te traerá depresión. Usted puede influenciar a otros pero no puede controlarlos. No se deprima por algo que está fuera de su control.

4. NO EXAGERE LO NEGATIVO

1 Reyes 19:10b *“sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida.”* Elías estaba exagerando la situación negativa que se le estaba presentando. Elías le estaba diciendo a DIOS que todos estaban en contra de él, cuando solo una persona era la que lo estaba amenazando. El problema es casi siempre actuamos precipitadamente, exageramos el problema, si Elías lo hubiera meditado un poco, en vez de hacerle caso a sus emociones, se habría dado cuenta de que Jezabel no se hubiera atrevido a matarlo. Observe que el pasaje dice que Jezabel enviaron un mensajero para amenazarlo, y si realmente lo hubiera querido matar no le habría mandado un mensajero, le habría mandado un asesino para



Iglesia Cristiana Nueva Vida con Propósito

Cartago, Costa Rica
www.iglesianuevavidacr.com

matarlo. Pero Elías no se detuvo a evaluar la situación, simplemente huyó. Elías exageró el problema y eso lo deprimió.

EL REMEDIO PARA LA DEPRESIÓN

1. CUIDE SU ESTADO FÍSICO

1 Reyes 19:5-8 *“⁵Y echándose debajo del enebro, se quedó dormido; y he aquí luego un ángel le tocó, y le dijo: Levántate, come. ⁶Entonces él miró, y he aquí a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas, y una vasija de agua; y comió y bebió, y volvió a dormirse. ⁷Y volviendo el ángel de Jehová la segunda vez, lo tocó, diciendo: Levántate y come, porque largo camino te resta. ⁸Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta Horeb, el monte de Dios.”*

Elías experimentó la intensidad de la fatiga y del desaliento después de sus dos grandiosas victorias espirituales: la derrota de los profetas de Baal y la respuesta a su oración por lluvia. A menudo, después de grandes victorias espirituales, llega el desaliento y el cansancio. Para sacarlo de la depresión, Dios permitió primero que Elías comiera y descansara. Luego, lo confrontó con la necesidad de regresar a su misión en la vida: hablarle de parte de Dios a Israel. Las batallas de Elías no se habían terminado, todavía había trabajo que realizar. Cuando se sienta deprimido después de una gran experiencia espiritual, recuerde que el propósito de Dios para su vida todavía no se ha terminado.

2. ENTRÉGUELE A DIOS SUS FRUSTRACIONES

Elías se sentía frustrado porque aún cuando DIOS le había dado la victoria él se sentía amenazado, pero Elías le contó a DIOS su situación. 1 Reyes 19:9-10 *“⁹Y allí se metió en una cueva, donde pasó la noche. Y vino a él palabra de Jehová, el cual le dijo: ¿Qué haces aquí, Elías? ¹⁰El respondió: He sentido un vivo celo por Jehová Dios de los ejércitos; porque los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares, y han matado a espada a tus profetas; y sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida.”*

Elías le expresó a DIOS sus sentimientos más profundos y DIOS le permitió que se desahogara y no lo criticó ni lo condenó. Cuando esté deprimido eso es lo que tiene que hacer, contarle todo a DIOS. También es bueno confiar en algún amigo cristiano su situación.

3. VUELVASE NUEVAMENTE A DIOS

EL tercer remedio para la depresión es estar nuevamente consciente de la presencia de DIOS en su vida. 1 Reyes 19:11-13 *“¹¹El le dijo: Sal fuera, y ponte en el monte delante de Jehová. Y he aquí Jehová que pasaba, y un grande y poderoso viento que rompía los montes, y quebraba las peñas delante de Jehová; pero Jehová no estaba en el viento. Y tras el viento un terremoto; pero Jehová no estaba en el terremoto. ¹²Y tras el terremoto un fuego; pero Jehová no estaba en el fuego. Y tras el fuego un silbo apacible y delicado. ¹³Y cuando lo oyó Elías, cubrió su rostro con su manto, y salió, y se puso a la puerta de la cueva. Y he aquí vino a él una voz, diciendo: ¿Qué haces aquí, Elías?”*

Elías conocía el susurro gentil de la voz de Dios. Se dio cuenta de que Dios no se revela a sí mismo solamente en formas milagrosas y poderosas. No debemos buscar a Dios sólo en cosas grandes



Iglesia Cristiana Nueva Vida con Propósito

Cartago, Costa Rica

www.iglesianuevavidacr.com

(reuniones populares, iglesias, conferencias, líderes muy reconocidos) porque a menudo se encuentra a DIOS en un susurro, en la tranquilidad de un corazón humilde. ¿Escucha usted a DIOS? Retírese del ruido y de la actividad de su vida ocupada, y escuche humilde y tranquilamente la dirección de DIOS. No permitas que la depresión te haga perder la comunión con DIOS. nunca olvides la voz de DIOS, ni su forma de hablar. DIOS nos habla en el silencio y la quietud, DIOS le recordó a Elías que aún estaba a su lado. Y también te lo quiere recordar a ti. DIOS está a tu lado siempre.

4. PERMITIRLE A DIOS QUE LE DE RUMBO A TU VIDA

1 Reyes 19:15-16 *“¹⁵Y le dijo Jehová: Ve, vuélvete por tu camino, por el desierto de Damasco; y llegarás, y ungirás a Hazael por rey de Siria. ¹⁶A Jehú hijo de Nimsi ungirás por rey sobre Israel; y a Eliseo hijo de Safat, de Abel-mehola, ungirás para que sea profeta en tu lugar.”* Cuando Elías reaccionó, DIOS le encomendó una nueva misión. Lo puso a trabajar de nuevo.

La manera más rápida de superar la depresión consiste en dejar de sentirse víctima, deje que DIOS le dé un nuevo rumbo y una nueva meta a su vida, DIOS no ha terminado todavía con usted, si usted se lo permite DIOS lo levantará.

CRISTO te quiere sacar de la depresión, mientras mejor conozca a JESUS más libre y más victorioso serás.