

Escrituras Utiles

“Pero algo más me viene a la memoria, lo cual me llena de esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba, y su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan sus bondades; ¡muy grande es su fidelidad! Por tanto, digo: El Señor es todo lo que tengo. ¡En él esperaré!” (Lamentaciones 3:21-24)

“Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que rebozen de esperanza por el poder del Espíritu Santo.” (Romanos 15:13)

“¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios! (Salmos 42:11)

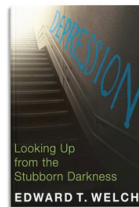
“Puse en el Señor toda mi esperanza; él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor. Me sacó de la fosa de la muerte, del lodo y del pantano; puso mis pies sobre una roca, y me plantó en terreno firme. Puso en mis labios un cántico nuevo, un himno de alabanza a nuestro Dios. Al ver esto, muchos tuvieron miedo y pusieron su confianza en el Señor.” (Salmos 40:1-3)

Recursos Utiles

Recursos para afrontar el desánimo y la depresión escritos desde una perspectiva Cristiana.



Jon Piper
Cuando no se disipan las tinieblas



Edward Welch
Depression: Looking Up from the Stubborn Darkness

Solo disponible en Ingles

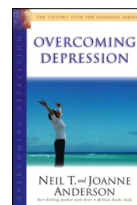


David Murray
Christians Get Depressed Too

Solo disponible en Ingles



Joyce Meyer
El Campo de Batalla de la Mente



Neil Anderson
& Joanne Anderson
Overcoming Depression

Solo disponible en Ingles

Desánimo y Depresión



A veces la vida trae desilusión y desánimo.

El desánimo es la pérdida de valor, confianza o entusiasmo. La gente descubre con frecuencia que su situación en la vida y sus relaciones con otras personas no dan la satisfacción que esperaban y experimentan la sensación de desánimo o desilusión.

Cuando estos sentimientos de desánimo crecen y empiezan a afectar su capacidad de funcionar en su vida cotidiana, puede ser que uno padezca una depresión. La depresión es una condición mental que influye en los sentimientos, pensamientos y comportamientos de quien la sufre.

Complete usted este cuestionario para determinar si tiene síntomas de depresión ahora.

Cuestionario sobre la Depresión (PHQ-9)

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido molestias debido a los siguientes problemas?	Ningún día	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Ha sentido poco interés o placer en hacer cosas	0	1	2	3
Se ha sentido decaído(a), deprimido(a) o sin esperanza	0	1	2	3
Ha tenido dificultad en quedarse o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
Ha tenido pocas ganas de comer o ha comido en exceso	0	1	2	3
Se ha sentido mal consigo mismo(a) – siente que es un fracasado o que se ha defraudado a sí mismo(a) o a su familia	0	1	2	3
Ha tenido dificultad en concentrarse en ciertas actividades, como leer el periódico o ver la televisión	0	1	2	3
Han sido sus movimientos o su habla más lentos de lo normal, hasta el punto que otras personas podían haberlo notado. O al contrario, se ha encontrado tan nervioso(a) o agitado(a) que no ha podido estarse quieto(a).	0	1	2	3
Ha tenido pensamientos de que sería mejor si estuviera muerto(a), o de hacerse daño.	0	1	2	3

Calcule la suma de los números marcados para cada pregunta. Las puntuaciones de 5, 10, 15 y 20 representan los puntos de corte para los cuatro niveles de depresión: leve, moderado, moderadamente severo o severo. Si alcanzó una puntuación de 10 o más, si marcó cualquier número mayor de 0 para la pregunta 9 o si percibe que los síntomas de depresión interfieren con su vida diaria, hable de sus síntomas con su médico de cabecera o un consejero profesional.

Cómo Afrontar la Depresión

Hay muchos ejemplos en la Biblia de grandes líderes espirituales que experimentaron la desesperación y la depresión. David demostró cómo afrontar el desánimo y la depresión en los Salmos. El Salmo 42 ofrece varias perspectivas para hacer frente a la depresión.

1. Comparta sus pensamientos y sentimientos. A lo largo de los Salmos, David expresa francamente sus pensamientos y emociones a Dios. En el Salmo 42:9 dice, “Y le digo a Dios, a mi Roca: ¿Por qué me has olvidado? ¿Por qué debo andar de luto y oprimido por

el enemigo?” Le dice a Dios exactamente lo que siente. No hay ningún mal en expresar a Dios nuestras auténticas emociones. El tiene cuidado de nosotros; nos ayuda a procesarlas y a sacar sentido de ellas. Muchas personas sacan provecho de compartir sus pensamientos y emociones con un amigo de confianza o un consejero.

2. Busque a Dios. En el comienzo del Salmo 42 David busca a Dios a través de la oración. Dice, “Cual ciervo jadeante en busca de agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser. Tengo sed de Dios, del Dios de la vida, ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?” Con estas palabras reconoce desesperadamente su necesidad de Dios. Cuando una persona está luchando por su salud, sea física o mental, Dios es la fuente de sanación y el lugar de consuelo y refugio.

3. Acuérdesse de la Verdad. Sumergido en un desánimo profundo, David afirma el amor soberano de Dios hacia él. Dice, en el Salmo 42:8, “...que de día el Señor mande su amor, y de noche su canto me acompañe.” En los versos 5 y 11 llama a Dios, “mi Salvador y mi Dios”. Cuando uno está deprimido, suele luchar con pensamientos pesimistas, negativos y desalentadores. Pero una persona puede comparar estos pensamientos con lo que declaran las Escrituras. Los pensamientos que no están de acuerdo con las Escrituras son mentiras y deben ser descartados. Los que sí están de acuerdo con ellas son verdades y uno puede aferrarse a ellos. A veces cuando se está deprimido, es difícil diferenciar entre la verdad y la mentira. Los cuidadores, consejeros y amigos de confianza pueden escucharle a usted y ayudarlo a ordenar sus pensamientos.

4. Anímese a sí mismo. David no sólo se acuerda de lo que es verdad acerca de Dios, también lo declara en voz alta a su propia alma. “¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡El es mi Salvador y mi Dios!” (Salmo 42:11). Puede ser de provecho escoger dos o tres Escrituras o frases y repetirlos en voz alta para darse aliento. Del mismo modo usted puede escribir versículos bíblicos o frases útiles en papelitos y ponerlos en sitios donde los va a ver frecuentemente. También conviene cuidarse bien con una buena medida de descanso y de ejercicio y con una dieta nutritiva.

5. Espere en el Señor. Por último, sabemos que David tuvo que esperar con paciencia a que Dios le librara de Saúl y que le restaurara en su legítimo lugar como rey. De igual manera, recuperarse de una depresión puede tardar tiempo, hasta incluso cuando la persona colabora plenamente en el proceso de recuperación (por ejemplo, buscar a Dios, comer bien, hacer ejercicio, expresar sus emociones de manera apropiada, visitar a un consejero o psiquiatra). Procure no desanimarse si los síntomas no se mejoran tan pronto que usted quisiera. Sepa que Dios tiene cuidado de usted y que está activo en su vida incluso cuando se siente deprimido.

Crear una Red de Apoyo

Si usted o una persona que conoce está pasando una depresión, es importante tener el apoyo adicional de una variedad de relaciones humanas. Los amigos, pastores, ministerios de cuidado y grupos de apoyo pueden aportar ayuda práctica, emocional y espiritual. Es importante hablar con su médico de cabecera y también con un consejero profesional. La página web de Charis (www.charisnetworkct.org) contiene información acerca del cuidado cristiano y los servicios de asesoramiento.