

Apóstol: René Betancourt
TEMA: LOS PASOS PARA VENCER LA DEPRESIÓN
SALMO 40:1-3

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. Salmo 40:1-3

Dios tiene el poder para liberarnos y sacarnos del “POZO de la desesperación”. “Tu problema tiene solución”.

Cuando sufres de depresión la vida toma un color gris, las cosas no tienen sentido, el dolor nos mata, perdemos la esperanza, parece no haber ninguna solución.

La depresión es una mezcla de amargura, tristeza e impotencia, nos puede surgir por palabras que no dijimos, personas que no perdonamos, pérdidas, traiciones, rechazo, culpa, maltratos y frustración entre otras cosas.

Pero ¡ÁNIMO! Hay esperanza

Todas las emociones que experimentemos son para ser atravesadas, fuimos creados para sentir y es por eso que no podemos evitarlo. Sin embargo eso no significa que debamos estancarnos en esas emociones destructivas, son momentáneas, tenemos que atravesarlas para luego salir de ellas.

Los sentimientos son la forma en que el alma se expresa.

Algunos motivos que generan depresión y consejos para vencerla:

1. Expresar nuestro dolor en palabras.

Para poder darle salida a las emociones destructivas debes comenzar poniendo todo tu dolor y conflictos en palabras, así podrás identificar los sentimientos bloqueados y buscarles su solución.

Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día. 4 Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; Se volvió mi verdor en sequedades de verano. Salmo 32:3-4

Ejemplo de Elías. (1ª Reyes 19:3-19)

2. Cerrar el pasado

Si recuerdas continuamente una herida o una situación traumática, es mejor que la enfrentes con la llave maestra del perdón.

Perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a otros es la plataforma para ser libre de la culpa y el rencor.

Confiesa con tu boca el perdón aunque no lo sientas y toma la decisión de cruzar esta crucial barrera.

No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. 19 He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad. Isaías 43:18-19

Nunca dejes que tus recuerdos sean mejores que tus sueños porque entonces ese día comenzaste a envejecer.

Si vivimos estancados mirando lo que ha pasado no podremos disfrutar lo que Dios tiene para el porvenir. Debemos mirar para adelante.

3. Libérate de la falsa culpa.

Libres de la falsa culpa: Ésta es inculcada por alguien que nos quiere manipular, o nos quiere hacer cargo de sus malas decisiones.

Somos responsables por las decisiones propias, pero nunca por las ajenas.

También surge cuando alguien quiere hacerme depender de su aprobación.

No tomes en cuenta a personas que opinan continuamente aprobando o desaprobando, eres libre y debes seguir tu propio corazón y discernimiento personal.

Dile: No me juzgues por mi pasado. Hace tiempo que no vivo ahí.

De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas. 2ª Corintios 5:17

4. Tolerar la frustración:

Aprender que en la vida existe un ingrediente que se llama fracaso o frustración es algo que debemos aceptar para vivir en paz, si caemos en el perfeccionismo estamos caminando al borde de vivir en angustias.

El creer que nos tiene que salir todo perfecto es una ilusión absurda.

Los errores de otros y los nuestros son una realidad cotidiana que nos ayudan a ir mejorando, pero debemos mejorar sin obsesión.

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. Romanos 8:28

5. No eres lo que sientes

Sentir es algo pasajero, las emociones van y vienen pero no debemos identificar nuestra vida por algún sentimiento negativo.

No importa que sentimiento negativo tengas, tiene que agotarse y sanarse en tu interior.

No tomes decisiones cuando las emociones se encuentran "en ebullición".

No que lo haya alcanzado ya, ni que ya sea perfecto; sino que prosigo, por ver si logro asir aquello para lo cual fui también asido por Cristo Jesús. 13 Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, 14 prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús. 15 Así que, todos los que somos perfectos, esto mismo sintamos; y si otra cosa sentís, esto también os lo revelará Dios. Filipenses 3:12-14

6. Ver el lado positivo de todo.

Para los que creen y tienen fe no hay fin de cosas buenas, sino principios de cosas mejores.

Comienza a ver el lado positivo de las cosas y no te concentres en lo negativo.

Vivir viendo lo positivo hará una gran diferencia en tu vida.

Alguien que escuche: El primer interesado en escucharte es Dios. Por eso, practicar la oración para exponer todo lo que nos sucede es esencial para desechar la ansiedad. A su vez es bueno buscar a alguien que nos pueda comprender sin juzgarnos.

Y se levantó de mañana y salió el que servía al varón de Dios, y he aquí el ejército que tenía sitiada la ciudad, con gente de a caballo y carros. Entonces su criado le dijo: !!Ah, señor mío! ¿qué haremos? 16 El le dijo: No tengas miedo, porque más son los que están con nosotros que los que están con ellos. 17 Y oró Eliseo, y dijo: Te ruego, oh Jehová, que abras sus ojos para que vea. Entonces Jehová abrió los ojos del criado, y miró; y he aquí que el monte estaba lleno de gente de a caballo, y de carros de fuego alrededor de Eliseo. 2ª Reyes 6:15-17

7. Modifica tu entorno

Las personas que nos demandan, critican y agobian con sus opiniones son relaciones que debemos impedir aprendiendo a decir “No” cuando no queremos y no a decir “Si” por cortesía.

No hagas nada por obligación o culpa.

Cumple tus propias expectativas primero y no la de los demás.

También debes buscar aprender y vivir todo aquello que sea nuevo y desconocido para ti.

Piensa en aquella que te gustaría probar y que nunca hiciste.

Y Jehová dijo a Abram, después que Lot se apartó de él: Alza ahora tus ojos, y mira desde el lugar donde estás hacia el norte y el sur, y al oriente y al occidente. 15 Porque toda la tierra que ves, la daré a ti y a tu descendencia para siempre. 16 Y haré tu descendencia como el polvo de la tierra; que si alguno puede contar el polvo de la tierra, también tu descendencia será contada. 17 Levántate, ve por la tierra a lo largo de ella y a su ancho; porque a ti la daré. Génesis 13:14-17

8. Camina hacia el futuro

Ocuparnos del presente enfocándonos en el futuro despierta entusiasmo para levantarnos y seguir adelante.

Tener pequeñas y grandes metas que cumplir es un motor que siempre nos motivará. Aprender a disfrutar: Buscar aquello que nos satisface nos hace disfrutar y ser felices.

Esto no significa ser egoísta porque alguien que quiere ayudar a los demás primero debe ayudarse a si mismo. Jesús dijo que amemos a los demás y de la misma forma que nos amemos a nosotros mismos; y esto significa respetarnos, querernos y hacer aquello que nos causa felicidad.

Vivir la vida disfrutando cada pequeño y gran momento es un don que debemos practicar todo el tiempo.

Dios tiene el poder para sanarnos, liberarnos y sacarnos del “POZO de la desesperación” y hoy te esta diciendo: “Vas a salir de ese pozo, tu problema tiene solución”. La biblia dice: *“Me sacó del foso de la desesperación, del lodo y del fango. Puso mis pies sobre suelo firme y a medida que yo caminaba, me estabilizó”. Comienza a caminar siguiendo estos consejos y Dios te estabilizará. Salmos 40:2*

Tiempo de celebración

Regocíjense y canten con alegría porque voy a visitarlos, declara el señor. Este es un tiempo en que mi presencia será tan manifiesta en medio de tus reuniones, amada iglesia, en medio de tus convocatorias. Muchos experimentarán como sus cargas son removidas, y

experimentarán liberación de todo yugo, de toda opresión, de toda atadura. Desataré en medio de ti el olor de mi presencia, lo desataré en los lugares pequeños, en los lugares humildes, así como en los grandes locales, en los edificios lujosos, en todos aquellos lugares donde me anhelan y donde claman mi presencia, allí estaré. Lo haré en los hogares, en las oficinas, en el campo, en los talleres, en las aulas, en los negocios y en todo lugar en que busquen mi rostro. Esto desatará hermosos tiempos de celebración, tiempos de danza, tiempos de cantos, tiempos de regocijo, declara el Señor.

Tiempo para pedir, buscar y llamar

Amado hijo quiero recordarte que soy tu Padre que te ama y que doy buenas dádivas a mis hijos; no te afanes por cubrir tus necesidades, no se angustie tu corazón por lo que aun no tienes. Si Yo alimento a mi creación y visto los lirios del campo, cuánto más me encargaré de ti y de los tuyos. Solamente ven a mí; este mes es un tiempo de venir a la casa del Padre todos los días, Yo esperaré por ti, es tu tiempo de llamar a la puerta y las puertas se abrirán; busca y encontrarás: revelación, mi presencia, provision, dirección, amor, milagros, sanidades; y pide porque ciertamente mi favor y mi gracia están sobre ti para que recibas de mi buen tesoro; pide y no te limites porque para mi no hay nada imposible, todo es posible si crees que lo recibirás, declara el Señor.