

LA CRISIS SILENCIOSA

“Que Tiene que decir la Biblia de la Depresión”

Salmo 42

Nuestra serie de Sermones

La Crisis Silenciosa Que dice la Biblia de la Salud Mental		
Fecha	Titulo	Escritura
Mayo 1	Qué dice La Biblia del Suicidio	1 Reyes 19
Mayo 15	Qué dice La Biblia de la Depresión	Salmo 42
Mayo 22	Qué dice La Biblia de la Ansiedad	
Mayo 29	Qué dice La Biblia de Adicción	

Cómo luchar correctamente con la depresión (Salmo 42)

1. _____ que estás sintiendo.

- Los hijos de Coré son reales y vulnerables al compartir su dolor, las burlas, su condición abatida y su turbación. (vv.3,5,6,10,11).
- El término “abatido” tiene que ver con ser pastoreado.
- Phillip Keller: “Una oveja que ha caído sobre su espalda, se llama oveja descarriada. En la mayoría de los casos no puede levantarse sin la ayuda del pastor. Las ovejas que han caído pueden angustiarse y morir en un corto periodo de tiempo si no se les ayuda a levantarse. Y después necesitarán unos minutos para poder estabilizarse.”
- Compartir tu gozo, aumenta tu gozo. Compartir tus penas y dolores los minimiza. Busca ayuda contándole a alguien tu dolor.
- Aplicación #1 – Con quién puedes hablar de tu situación? ¿Con quién puedes compartir tus penas?

2. Clama a Dios con tus _____.

- Los hijos de Coré fueron honestos y audaces con Dios acerca de todas sus preguntas del por qué? (v.9)
- ¡Está bien que vayas a Dios con preguntas, frustraciones y decepciones! Jesús lo hizo!
- Mateo 27:46 – “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?”
- Hay una experiencia de Dios durante la profundidad de la depresión que solo puede ocurrir durante una depresión (v.7)

- Bernard de Clairvaux: “Oh mi Dios, un abismo llama a otro abismo. El abismo de mi profunda miseria llama al abismo de tu infinita misericordia.”
- Richard Foster: “Si pudiéramos hacer que el Creador del cielo y la tierra pudiera aparecer instantáneamente a nuestra entera disposición, no estaríamos en comunión con el Dios de Abraham, Isaac, y Jacob. Eso lo podemos hacer con objetos, cosas, con ídolos. Pero Dios está constantemente destruyendo nuestra falsa imagen de quien es Él o a que se le parece. Puedes ver como nuestro mismo sentido de la ausencia de Dios es, por lo tanto, una gracia insospechada? En el mismo acto de ocultarnos de Él, Dios nos está ayudando a despojarnos de la falsa imagen que moldeamos de Él.”
- Aplicación #2 –En respuesta a la escritura del día de hoy, voy a preguntarle a Dios mis por qué. Desde el abismo de mi profunda miseria, voy a clamar a la misericordia profunda de Dios.

3. Busca ayuda _____.

- La depresión es un desbalance químico en el cerebro (bajas endorfinas) causado por complejos factores.

Factores Genéticos	Hormonas	Factores de la personalidad
Conflicto	Pérdida y duelo	Abuso físico
Abuso Emocional	Abuso sexual	Algunos medicamentos
Patrones Estacionales	Malnutrición	Condiciones de salud física
Abuso de Sustancias	Estres	Eventos importantes de la vida
Enfermedades	Aislamiento Social	Relaciones que terminan
Trauma	Guerra Espiritual	Pecado y culpa
Eventos Actuales	Éxito	Enojos guardados

- A medida que trata su depresión, usted va a necesitar entender las causas fundamentales tanto como el desbalance químico en su cerebro
- Existen tres formas de aumentar sus endorfinas en el cerebro:
 - (1) Nutrición
 - (2) Ejercicio
 - (3) Medicamentos recetados por un doctor
- Considero que los antidepresivos son un regalo que Dios nos permitió descubrir (como la penicilina) para ayudar a restaurar los niveles de serotonina de las personas. Pero también creo que una persona debe abordar las causas fundamentales de su depresión mientras se somete a un tratamiento médico.
- Dios trató la depresión de Elías en 1 Reyes 19 con nutrición (vv.6-8), descanso (vv.5-6), ejercicio (v.8), consejería (vv.9-18), y seguimiento (vv.15-21). ■ Pablo trató la depresión del marinero en Hechos 27 instándolos a comer algo (vv.33-36).
- Aplicación #3 – Voy a buscar ayuda tangible con la depresión haciendo lo siguiente...
 - Explorando las causas fundamentales con un consejero cristiano profesional.
 - Programando una cita con mi proveedor de la salud para saber si necesito medicamentos.

- Ejercitandome regularmente
- Comiendo saludable

4. Predica a _____ tu alma.

- Esta es la estrofa del salmo que se repite dos veces (vv.5,11).
- Los hijos de Coré hablaban a sus propias almas y les recordaban a su espíritu que debían esperar en Dios.
- Martin Lloyd-Jones: “Te has dado cuenta que la mayoría de tu tristeza se debe a que estas escuchandote más de lo que deberías en vez de hablarte a ti mismo? Toma esos pensamientos que vienen de momento en la mañana cuando despiertas. Los pensamientos no vienen de ti, pero te hablan a ti, traen los problemas del ayer. Alguien te habla. ¿Quién te habla? Tú mismo te hablas. Este fue el tratamiento que (en Salmo 42) se usó: En vez de dejar que los pensamientos llegaran a él, él comenzó a hablarse a sí mismo. Porque te abates oh alma mía? . Su alma estaba deprimida, aplastando. Así que se levanta y dice: ‘Alma mía,escucha en este momento, voy hablarte.’”
- Aplicacion #4 – Escojo hablarle a mi ser: “Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío.”

5. Por fé _____ y busca la presencia de Dios.

- Los hijos de Coré continuaron buscando la presencia de Dios y alabandolo (vv.1-2,4,8)
- Este salmo no es una historia de ficción que termina con un regalo empacado en un moño con un lazo. Los hijos de Coré aún dolidos y deprimidos batallando con la depresión al finalizar el salmo. Pero, sin embargo, cantan. Batallan con fe y siguen cantando.
- Este salmo es una alabanza.
- Personalmente me he dado cuenta que cantar durante tiempos de depresión me trae un alivio y esperanza y calma y fuerza que quita mi enfoque del dolor interno y pone mis ojos en Dios.

Aplicaciones para aquellos que están experimentando depresión

- √ Acude a Dios aun cuando no puedas sentirlo.
- √ Busque ayuda. Hable con alguien de lo que está sintiendo y por lo que está pasando.
- √ Busque ayuda. Vea a un doctor. Cuénteles sus síntomas.
- √ Busque ayuda. Busque un consejero profesional que sea cristiano.
- √ No se aisle. Congregate.
- √ Camine. Aliméntese saludablemente. Descanse.
- √ Por fe, alabe. Descargue una lista de alabanza y adoración y cante. Por fe, cante!
- √ Hay esperanza!!!

- ✓ Aplicaciones para aquellos que ministran a personas en depresión
- ✓ Regálale a tu amigo tu compañía. Acompañe a su amigo. Siéntese con su amigo.
- ✓ No trate de darle una solución (Recuerde lo que pasó con los amigos de Job). Solo escuche y ore. (Y no predique cuando esté orando.)
- ✓ Aliente amablemente a buscar ayuda.

Veinticuatro razones para mantener su esperanza

- 1) Hay esperanza porque Jesús es nuestra esperanza (Salmo 71:5; 146:5; Romanos 15:13; 1 Tes. 1:3; 2 Thess. 2:16; 1 Timoteo 1:1; 1 Pedro 1:21)
- 2) Tenga esperanza porque la palabra de Dios provee esperanza (Salmo 119:49,74,81,114,147; 130:5; Romanos 15:4)
- 3) Tenga esperanza porque Dios va ayudar (Salmo 33:20; 42:5; 2 Corintios 1:7,10)
- 4) Ten esperanza porque Dios te da su salvación cuando pones tu fe en El. Salmo 25:5; 62:5; 130:7; 147:11; Miqueas 7:7; 1 Tes 5:8; 1 Timoteo 4:10)
- 5) Ten esperanza porque la esperanza es fundamental para que tu corazón se mejore (Proverbios 13:12; Isaías 40:31).
- 6) Ten esperanza porque la esperanza es un ancla (Hebreos 6:19)
- 7) Have hope because God says there is hope (Jeremiah 29:11; Lamentations 3:19-26; Hosea 2:15)
- 8) Ten esperanza porque la esperanza no defrauda (Romanos 5:5)
- 9) Ten esperanza porque Dios venció (Rom 5:2; Col 1:27), y Él te levantará cuando pongas tu confianza en su hijo Jesucristo (2 Cor 3:7-12; Col 1:27)
- 10) Ten esperanza porque es el resultado final y propósito de tu sufrimiento (Rom 5:3-5)
- 11) Ten esperanza porque la esperanza perdura (1 Cor 13:13; 15:19)
- 12) Ten esperanza porque Dios te da justicia mientras tu confías (Gals 5:5)
- 13) Ten esperanza aun cuando no puedas ver – por definición la esperanza no se puede ver (Romans 8:24:25)
- 14) Ten esperanza porque es el primer paso de fe (Hebreos 11:1)
- 15) Los muertos no pueden esperar nada (Isaías 38:18)
- 16) Apartados de Jesucristo no tenemos esperanza (1 Tesa 4:13)
- 17) Ten esperanza porque Dios tiene preparado un cielo como recompensa a los que creen en su hijo Jesucristo (Cols 1:5,23; Tito 1:2; 3:7)
- 18) Ten esperanza porque la venida de Jesucristo se acerca (Tito 2:13; 1 Pedro 1:13)
- 19) Ten esperanza que verás a tus seres queridos y amigos que creyeron cuando venga Jesucristo por segunda vez (1 Tes 2:19)
- 20) Ten esperanza porque un hombre creyo que podia tener un hijo aun siendo de 100 años de edad y lo hizo (Romanos 4:18)
- 21) Ten esperanza por que aun el mas grande ejemplo de sufrimiento en la humanidad, Job, tuvo esperanza (Job 13:15)
- 22) Ten esperanza porque Dios te ha dado un llamado especial (Jer 29:11; Efe 1:18; 4:4)
- 23) Ten esperanza, porque la esperanza en Jesucristo te purifica (1 Juan 3:3)
- 24) Ten esperanza porque en Jesucristo eres esperanza viva (1 Pedro 1:3; 3:15).