

LECCIÓN 18

DEPRESIÓN

“Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él.”

Génesis 4:7

“Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos.”

Santiago 1:22

PRINCIPIOS BÍBLICOS: DEPRESIÓN

Aun si te sientes deprimido, debes vivir bíblicamente (basado en Salmos 19:7-11 La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma; El testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón; El precepto de Jehová es puro, que alumbra los ojos. El temor de Jehová es limpio, que permanece para siempre; Los juicios de Jehová son verdad, todos justos. Deseables son más que el oro, y más que mucho oro afinado; Y dulces más que miel, y que la que destila del panal. Tu siervo es además amonestado con ellos; En guardarlos hay grande galardón.; 119:92-93 Si tu ley no hubiese sido mi delicia, Ya en mi aflicción hubiera perecido. Nunca jamás me olvidaré de tus mandamientos, Porque con ellos me has vivificado, 143 Aflicción y angustia se han apoderado de mí, Mas tus mandamientos fueron mi delicia; En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos. Como el Padre me ha amado, así también yo os he amado; permaneced en mi amor. Si guardareis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido. Este es mi mandamiento: Que os améis unos a otros, como yo os he amado, 16-17 No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros, y os he puesto para que vayáis y llevéis fruto, y vuestro fruto permanezca; para que todo lo que pidieréis al Padre en mi nombre, él os lo dé. Esto os mando: Que os améis unos a otros.; 1 Corintios 13:4-8ª El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; Filipenses 4:13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece; Colosenses 3:17 Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él;

Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno es oidor de la palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era. Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace; 1 Juan 2:6 El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo). Debes edificar a los demás y glorificar a Dios con tus pensamientos, palabras y acciones en todo momento en vez de obedecer la Palabra de Dios únicamente cuando “tengas voluntad” (basado en 1 Corintios 10:31 Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios; derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo; Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes; Filipenses 2:3-4 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros, 4:8-9 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros; Colosenses 4:6 Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno).

I. La perspectiva de Dios

(Principio 78) Los síntomas que se definen como “depresión” a veces son provocados por el pecado (basado en Génesis 4:3-14 Y aconteció andando el tiempo, que Caín trajo del fruto de la tierra una ofrenda a Jehová. Y Abel trajo también de los primogénitos de sus ovejas, de lo más gordo de ellas. Y miró Jehová con agrado a Abel y a su ofrenda; pero no miró con

agrado a Caín y a la ofrenda suya. Y se ensañó Caín en gran manera, y decayó su semblante. Entonces Jehová dijo a Caín: ¿Por qué te has ensañado, y por qué ha decaído tu semblante? Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él. Y dijo Caín a su hermano Abel: Salgamos al campo. Y aconteció que estando ellos en el campo, Caín se levantó contra su hermano Abel, y lo mató. Y Jehová dijo a Caín: ¿Dónde está Abel tu hermano? Y él respondió: No sé. ¿Soy yo acaso guarda de mi hermano? Y él le dijo: ¿Qué has hecho? La voz de la sangre de tu hermano clama a mí desde la tierra. Ahora, pues, maldito seas tú de la tierra, que abrió su boca para recibir de tu mano la sangre de tu hermano. Cuando labres la tierra, no te volverá a dar su fuerza; errante y extranjero serás en la tierra. Y dijo Caín a Jehová: Grande es mi castigo para ser soportado. He aquí me echas hoy de la tierra, y de tu presencia me esconderé, y seré errante y extranjero en la tierra; y sucederá que cualquiera que me hallare, me matará; Salmos 32:3-5 Mientras callé, se envejecieron mis huesos En mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; Se volvió mi verdor en sequedades de verano. Selah Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; Y tú perdonaste la maldad de mi pecado. Selah, 38:1-10 Jehová, no me reprendas en tu furor, Ni me castigues en tu ira. Porque tus saetas cayeron sobre mí, Y sobre mí ha descendido tu mano. Nada hay sano en mi carne, a causa de tu ira; Ni hay paz en mis huesos, a causa de mi pecado. Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí. Hieden y supuran mis llagas, A causa de mi locura. Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día. Porque mis lomos están llenos de ardor, Y nada hay sano en mi carne. Estoy debilitado y molido en gran manera; Gimo a causa de la conmoción de mi corazón. Señor, delante de ti

están todos mis deseos, Y mi suspiro no te es oculto. Mi corazón está acongojado, me ha dejado mi vigor, Y aun la luz de mis ojos me falta ya), lo que significa que estás viviendo para agradarte a ti mismo en lugar de vivir para agradar al Señor. Si no te arrepientes, confiesas tu egocentrismo, y vuelves a vivir de una manera bíblica, experimentarás aún mayores dificultades (basado en Salmos 32:3-4 Mientras callé, se envejecieron mis huesos En mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; Se volvió mi verdor en sequedades de verano. Selah, 38:1-4 Jehová, no me reprendas en tu furor, Ni me castigues en tu ira. Porque tus saetas cayeron sobre mí, Y sobre mí ha descendido tu mano. Nada hay sano en mi carne, a causa de tu ira; Ni hay paz en mis huesos, a causa de mi pecado. Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí; Colosenses 3:25 Mas el que hace injusticia, recibirá la injusticia que hiciere, porque no hay acepción de personas; Hebreos 12:5-11 y habéis ya olvidado la exhortación que como a hijos se os dirige, diciendo: “Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, Ni desmayes cuando eres reprendido por él; Porque el Señor al que ama, disciplina, Y azota a todo el que recibe por hijo.” Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo es aquel a quien el padre no disciplina? Pero si se os deja sin disciplina, de la cual todos han sido participantes, entonces sois bastardos, y no hijos. Por otra parte, tuvimos a nuestros padres terrenales que nos disciplinaban, y los venerábamos. ¿Por qué no obedeceremos mucho mejor al Padre de los espíritus, y viviremos? Y aquéllos, ciertamente por pocos días nos disciplinaban como a ellos les parecía, pero éste para lo que nos es provechoso, para que participemos de su santidad. Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados).

(Principio 79) Para amar la vida y ver días buenos, debes dejar de hacer el mal y ser obediente a la Palabra de Dios (1 Pedro 3:10-12 Porque: El que quiere amar la vida Y ver días buenos, Refrene su lengua de mal, Y sus labios no hablen engaño; Apártese del mal, y haga el bien; Busque la paz, y sígala. Porque los ojos del Señor están sobre los justos, Y sus oídos atentos a sus oraciones; Pero el rostro del Señor está contra aquellos que hacen el mal). A pesar de “sentirte deprimido,” puedes vivir bíblicamente debido a los recursos divinos que bondadosamente Dios te provee (basado en Salmos 19:7-11 La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma; El testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón; El precepto de Jehová es puro, que alumbra los ojos. El temor de Jehová es limpio, que permanece para siempre; Los juicios de Jehová son verdad, todos justos. Deseables son más que el oro, y más que mucho oro afinado; Y dulces más que miel, y que la que destila del panal. Tu siervo es además amonestado con ellos; En guardarlos hay grande galardón; 34:18-19 Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; Y salva a los contritos de espíritu. Muchas son las aflicciones del justo, Pero de todas ellas le libraré Jehová; 119:28 Se deshace mi alma de ansiedad; Susténtame según tu palabra, 105 Lámpara es a mis pies tu palabra, Y lumbrera a mi camino, 143 Aflicción y angustia se han apoderado de mí, Mas tus mandamientos fueron mi delicia; 145:14 Sostiene Jehová a todos los que caen, Y levanta a todos los oprimidos; Mateo 11:28-30 Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga; Romanos 8:11-14 Y si el Espíritu de aquel que levantó de los muertos a Jesús mora en vosotros, el que levantó de los muertos a Cristo Jesús vivificará también vuestros cuerpos mortales por su Espíritu que mora en vosotros. Así

que, hermanos, deudores somos, no a la carne, para que vivamos conforme a la carne; porque si vivís conforme a la carne, moriréis; mas si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis. Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios, 26 Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecible; 2 Corintios 12:9-10 Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte; Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús, 13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece Hebreos; 4:15-16 Y sabéis también vosotros, oh filipenses, que al principio de la predicación del evangelio, cuando partí de Macedonia, ninguna iglesia participó conmigo en razón de dar y recibir, sino vosotros solos; pues aun a Tesalónica me enviasteis una y otra vez para mis necesidades).

También se puede aplicar el:

(Principio 16, de la Lección 6, Página 2) Hay muchas cosas que indican si estás viviendo para agradarte a ti mismo o viviendo para agradar a Dios, por ejemplo: la manera cómo te sientes, la forma en que te ves a ti mismo y cómo percibes tus circunstancias (Génesis 4:6-7 Entonces Jehová dijo a Caín: ¿Por qué te has ensañado, y por qué ha decaído tu semblante? Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti

será su deseo, y tú te enseñorearás de él; Salmo 119:165 Mucha paz tienen los que aman tu ley, Y no hay para ellos tropiezo; Juan 14:27 La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo, 15:10-11 Si guardareis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido; Romanos 14:17-18 porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo. Porque el que en esto sirve a Cristo, agrada a Dios, y es aprobado por los hombre; 2 Corintios 7:10 Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte; Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús; 1 Juan 4:18-21 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. Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero. Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto? Y nosotros tenemos este mandamiento de él: El que ama a Dios, ame también a su hermano).

II. Tu esperanza

(Principio 80) No importa lo difícil que parezca una situación, el Señor Jesucristo ya la ha vencido (Juan 16:33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis

aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo). Dios no permitirá que algo entre en tu vida que esté fuera de Su control o más allá de tu capacidad para soportar sin pecar (basado en Génesis 50:20 Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien, para hacer lo que vemos hoy, para mantener en vida a mucho pueblo; Jeremías 29:11 Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis; Romanos 8:28-29 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. Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos; 1 Corintios 10:13 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; 2 Corintios 12:9-10 Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte; Filipenses 4:13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece). Las pruebas son para tu bien (Romanos 5:3-5 Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado; Santiago 1:2-4 Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte

cosa alguna; 1 Pedro 1:6-7 En lo cual vosotros os alegráis, aunque ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos en diversas pruebas, para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual aunque perecedero se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo), y dan la oportunidad para que el poder de Dios se manifieste en tu vida, al responder bíblicamente (2 Corintios 4:7-18 Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros, que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos; llevando en el cuerpo siempre por todas partes la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos. Porque nosotros que vivimos, siempre estamos entregados a muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal. De manera que la muerte actúa en nosotros, y en vosotros la vida. Pero teniendo el mismo espíritu de fe, conforme a lo que está escrito: Creí, por lo cual hablé, nosotros también creemos, por lo cual también hablamos, sabiendo que el que resucitó al Señor Jesús, a nosotros también nos resucitará con Jesús, y nos presentará juntamente con vosotros. Porque todas estas cosas padecemos por amor a vosotros, para que abundando la gracia por medio de muchos, la acción de gracias sobreabunde para gloria de Dios. 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; no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas, 12:9-10 Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis

debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte).

(Principio 81) El consuelo de Dios (Salmo 119:50 Ella es mi consuelo en mi aflicción, Porque tu dicho me ha vivificado; 2 Corintios 1:3-5 Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios. Porque de la manera que abundan en nosotros las aflicciones de Cristo, así abunda también por el mismo Cristo nuestra consolación; 7:6ª Pero Dios, que consuela a los humildes) y Su cuidado permanente (Salmos 34:8 Gustad, y ved que es bueno Jehová; Dichoso el hombre que confía en él, 42:11 ¿Por qué te abates, oh alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío, 46:1-3 Dios es nuestro amparo y fortaleza, Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, Y se traspasen los montes al corazón del mar; Aunque bramen y se turben sus aguas, Y tiemblen los montes a causa de su braveza. Selah, 55:22 Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; No dejará para siempre caído al justo, 145:14 Sostiene Jehová a todos los que caen, Y levanta a todos los oprimidos; Lamentaciones 3:32 Antes si aflige, también se compadece según la multitud de sus misericordias; Mateo 11:28-30 Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga; Hebreos 4:15-16 Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras

debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro) son accesibles en las dificultades.

III. Tu cambio

(Principio 82) Despójate de la desobediencia a la Palabra de Dios; revístete de una vida disciplinada y fielmente obediente (Génesis 4:7 Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él; Romanos 6:11-13 Así también vosotros consideraos muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús, Señor nuestro. No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias; ni tampoco presentéis vuestros miembros al pecado como instrumentos de iniquidad, sino presentaos vosotros mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios como instrumentos de justicia, 19 Hablo como humano, por vuestra humana debilidad; que así como para iniquidad presentasteis vuestros miembros para servir a la inmundicia y a la iniquidad, así ahora para santificación presentad vuestros miembros para servir a la justicia; 1 Timoteo 4:7-11 Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera. Palabra fiel es esta, y digna de ser recibida por todos. Que por esto mismo trabajamos y sufrimos oprobios, porque esperamos en el Dios viviente, que es el Salvador de todos los hombres, mayormente de los que creen. Esto manda y enseña) que emana de un compromiso de agradar a Dios, en vez de a ti mismo (2 Corintios 5:14-15 Porque el amor de Cristo nos constriñe, pensando esto: que si uno murió por todos, luego todos murieron; y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos; Gálatas 5:16-17 Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisiereis).

También se puede aplicar el:

(Principio 28, de la Lección 7, Página 2) Para despojarte de los hábitos pecaminosos, primero tienes que identificarlos al examinar (juzgar) tu vida a la luz de la Palabra de Dios (Mateo 7:1-5 No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido. ¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu hermano: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo? !!Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano; 1 Corintios 11:28-31 Por tanto, pruébese cada uno a sí mismo, y coma así del pan, y beba de la copa. Porque el que come y bebe indignamente, sin discernir el cuerpo del Señor, juicio come y bebe para sí. Por lo cual hay muchos enfermos y debilitados entre vosotros, y muchos duermen. Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados; 2 Timoteo 3:16-17 Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra; Hebreos 4:12 Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que toda espada de dos filos; y penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón). Una vez que has identificado específicamente los pecados en tu vida, tienes que arrepentirte de ellos (Proverbios 28:13 El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia; 2 Corintios 7:9-10 Ahora me gozo, no porque hayáis sido contristados, sino porque fuisteis contristados para arrepentimiento; porque habéis sido contristados según Dios, para que ninguna pérdida padecieseis por nuestra parte. Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte; Apocalipsis 2:5 Recuerda, por tanto, de dónde has caído, y arrepíentete, y haz las primeras obras; pues si no, vendré pronto a ti, y quitaré tu candelero de su lugar, si no te

hubieres arrepentido), **confesarlos** (1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad) **e inmediatamente hacerlos a un lado** (Romanos 6:12-13^a No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias; ni tampoco presentéis vuestros miembros al pecado como instrumentos de iniquidad; 2 Corintios 10:5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo; Efesios 4:25 Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros, 29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes, 31 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia; 5:4 ni palabras deshonestas, ni necedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias; Colosenses 3:2 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra, 5-9 Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría; cosas por las cuales la ira de Dios viene sobre los hijos de desobediencia, en las cuales vosotros también anduvisteis en otro tiempo cuando vivíais en ellas. Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca. No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojado del viejo hombre con sus hechos).

(Principio 29, de la Lección 7, Página 2) **Al revestirte de obras justas** (Tito 2:11-12 Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres, enseñándonos que, renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente) **en el poder del Espíritu Santo** (Gálatas 5:16 Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne; Efesios 3:16-21 para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su

Espíritu; para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios. Y a Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros, a él sea gloria en la iglesia en Cristo Jesús por todas las edades, por los siglos de los siglos. Amén, 5:18 No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu), glorificas a Dios (1 Corintios 10:31 Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios; 1 Pedro 4:11 Si alguno habla, hable conforme a las palabras de Dios; si alguno ministra, ministre conforme al poder que Dios da, para que en todo sea Dios glorificado por Jesucristo, a quien pertenecen la gloria y el imperio por los siglos de los siglos. Amén), demuestras tu amor por Él (Deuteronomio 10:12 Ahora, pues, Israel, ¿qué pide Jehová tu Dios de ti, sino que temas a Jehová tu Dios, que andes en todos sus caminos, y que lo ames, y sirvas a Jehová tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma; Mateo 22:37 Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente; 1 Juan 5:3 Pues este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos; y sus mandamientos no son gravosos; 2 Juan 1:6 Y este es el amor, que andemos según sus mandamientos. Este es el mandamiento: que andéis en amor, como vosotros habéis oído desde el principio) y le agradas en todas las cosas (2 Corintios 5:9 Por tanto procuramos también, o ausentes o presentes, serle agradables; Colosenses 1:10 para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios).

IV. Tu práctica

(Principio 83) Establece un horario para llevar a cabo las responsabilidades que Dios te ha dado y cumple con lo que establezcas en él, no obstante cualquier sentimiento de depresión que puedas

experimentar (Efesios 5:15-17 *Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál sea la voluntad del Señor; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado*). Haz todas tus responsabilidades y tareas de todo corazón para el Señor y Su gloria (Mateo 5:16 *Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos; 1 Corintios 10:31 Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios; Colosenses 3:17 Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él, 23-24 Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís*). Si pecas, confiésalo al Señor (1 Juan 1:9 *Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad*.) y, siguiendo lineamientos bíblicos, confiesa tus ofensas a las personas en contra de las cuales has pecado (Santiago 5:16 *Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho*).

También se pueden aplicar el:

(Principio 14, revisado de la Lección 5, Página 2) Diligentemente tienes que examinarte a ti mismo de una manera bíblica (Mateo 7:1-5 *No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido. ¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu hermano: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo? ¡Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano; 1 Corintios 11:31 Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados*) y obedecer la Palabra de Dios constantemente (1 Juan 2:3-6 *Y en esto sabemos que nosotros le*

conocemos, si guardamos sus mandamientos. El que dice: Yo le conozco, y no guarda sus mandamientos, el tal es mentiroso, y la verdad no está en él; pero el que guarda su palabra, en éste verdaderamente el amor de Dios se ha perfeccionado; por esto sabemos que estamos en él. El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo) para crecer, cada vez más, en la santidad (1 Timoteo 4:7-8 Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera; 2 Pedro 1:3-11 Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia; vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor. Porque si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. Pero el que no tiene estas cosas tiene la vista muy corta; es ciego, habiendo olvidado la purificación de sus antiguos pecados. Por lo cual, hermanos, tanto más procurad hacer firme vuestra vocación y elección; porque haciendo estas cosas, no caeréis jamás. Porque de esta manera os será otorgada amplia y generosa entrada en el reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo) y para tener verdadera paz (Salmo 119:165 Mucha paz tienen los que aman tu ley, Y no hay para ellos tropiezo; Juan 16:33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo) y gozo (Juan 15:10-11 Si guardareis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y

permanezco en su amor. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido).

(Principio 39, revisado de la Lección 10, Página 2) Deja de vivir para agradarte a ti mismo en las situaciones cotidianas, en las responsabilidades y en las relaciones con tus congéneres (Lucas 9:23-24 Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, éste la salvará; Juan 3:30 Es necesario que él crezca, pero que yo mengüe, 12:24-26 De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto. El que ama su vida, la perderá; y el que aborrece su vida en este mundo, para vida eterna la guardará. Si alguno me sirve, sígame; y donde yo estuviere, allí también estará mi servidor. Si alguno me sirviere, mi Padre le honrará; Romanos 12:3 Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno, 14:7-8 Porque ninguno de nosotros vive para sí, y ninguno muere para sí. Pues si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos. Así pues, sea que vivamos, o que muramos, del Señor somos; 2 Corintios 5:15y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos); en cambio, obedece los mandamientos de Dios (Mateo 22:37-39 Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo). En lugar de vivir para agradarte a ti mismo, estima a los demás como superiores a ti mismo y sé un siervo de Dios y de tus semejantes (Mateo 20:26-28 Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser

servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos; Lucas 4:8 Respondiendo Jesús, le dijo: Vete de mí, Satanás, porque escrito está: Al Señor tu Dios adorarás, y a él solo servirás; Juan 13:3-17 sabiendo Jesús que el Padre le había dado todas las cosas en las manos, y que había salido de Dios, y a Dios iba, se levantó de la cena, y se quitó su manto, y tomando una toalla, se la ciñó. Luego puso agua en un lebrillo, y comenzó a lavar los pies de los discípulos, y a enjuugarlos con la toalla con que estaba ceñido. Entonces vino a Simón Pedro; y Pedro le dijo: Señor, ¿tú me lavas los pies? Respondió Jesús y le dijo: Lo que yo hago, tú no lo comprendes ahora; mas lo entenderás después. Pedro le dijo: No me lavarás los pies jamás. Jesús le respondió: Si no te lavare, no tendrás parte conmigo. Le dijo Simón Pedro: Señor, no sólo mis pies, sino también las manos y la cabeza. Jesús le dijo: El que está lavado, no necesita sino lavarse los pies, pues está todo limpio; y vosotros limpios estáis, aunque no todos. Porque sabía quién le iba a entregar; por eso dijo: No estáis limpios todos. Así que, después que les hubo lavado los pies, tomó su manto, volvió a la mesa, y les dijo: ¿Sabéis lo que os he hecho? Vosotros me llamáis Maestro, y Señor; y decís bien, porque lo soy. ¹⁴Pues si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros. ¹⁵Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis. De cierto, de cierto os digo: El siervo no es mayor que su señor, ni el enviado es mayor que el que le envió. Si sabéis estas cosas, bienaventurados seréis si las hicieréis, especialmente los versículos 14-15; Romanos 15:1-3 Así que, los que somos fuertes debemos soportar las flaquezas de los débiles, y no agradarnos a nosotros mismos. Cada uno de nosotros agrade a su prójimo en lo que es bueno, para edificación. Porque ni aun Cristo se agradó a sí mismo; antes bien, como está escrito: Los vituperios de los que te vituperaban, cayeron sobre mí; 1 Corintios 9:19 Por lo cual, siendo libre de todos, me he hecho siervo de todos para ganar a mayor número; 10:24 Ninguno busque su propio bien, sino el

del otro, No seáis tropiezo ni a judíos, ni a gentiles, ni a la iglesia de Dios; como también yo en todas las cosas agrado a todos, no procurando mi propio beneficio, sino el de muchos, para que sean salvos; Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; Colosenses 3:23-24 Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís; 1 Pedro 4:10 Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios).

COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN

El sentirse deprimido no es un fenómeno nuevo, ya que los síntomas que ahora se definen como “depresión” a veces caracterizaban a personas en la Biblia. La Palabra de Dios no sólo te ayuda a enfrentar este problema, sino que también te enseña cómo ser más que un vencedor, aun cuando te sientas deprimido (basado en Salmos 19:7-14 *La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma; El testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón; El precepto de Jehová es puro, que alumbrá los ojos. El temor de Jehová es limpio, que permanece para siempre; Los juicios de Jehová son verdad, todos justos. Deseables son más que el oro, y más que mucho oro afinado; Y dulces más que miel, y que la que destila del panal. Tu siervo es además amonestado con ellos; En guardarlos hay grande galardón. ¿Quién podrá entender sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos. Preserva también a tu siervo de las soberbias; Que no se enseñoreen de mí; Entonces seré íntegro, y estaré limpio de gran rebelión. Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová, roca mía, y redentor mío, 119:165 Mucha paz tienen los que aman tu ley, Y no hay para ellos tropiezo; Proverbios 16:25 Hay camino que parece derecho al hombre, Pero su fin es camino de muerte; 1 Corintios 1:25 Porque lo insensato de Dios es más sabio que los hombres, y lo débil de Dios es más fuerte que los hombres, 3:18-20 Nadie se engañe a sí mismo; si alguno entre vosotros se cree sabio en este siglo, hágase ignorante, para que llegue a ser sabio. Porque la sabiduría de este mundo es insensatez para con Dios; pues escrito está: El prende a los sabios en la astucia de ellos. Y otra vez: El Señor conoce los pensamientos de los sabios, que son vanos, 10:13 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; 2 Timoteo 3:16-17 Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra;*

2 Pedro 1:2-10 Gracia y paz os sean multiplicadas, en el conocimiento de Dios y de nuestro Señor Jesús. Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia; vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor. Porque si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. Pero el que no tiene estas cosas tiene la vista muy corta; es ciego, habiendo olvidado la purificación de sus antiguos pecados. Por lo cual, hermanos, tanto más procurad hacer firme vuestra vocación y elección; porque haciendo estas cosas, no caeréis jamás; 1 Juan 5:4-5 Porque todo lo que es nacido de Dios vence al mundo; y esta es la victoria que ha vencido al mundo, nuestra fe. ¿Quién es el que vence al mundo, sino el que cree que Jesús es el Hijo de Dios?).

I. ¿Qué es la “depresión”?

- A. Muchos definen “depresión” como una condición marcada por sentimientos de abatimiento y/o culpa. El resultado es la pérdida de la esperanza y la cesación de actividad. A menudo algunos en la profesión médica la clasifican como una “enfermedad.” Con frecuencia se cree que la depresión es el desorden más prominente que actualmente se observa en la práctica de la medicina general. Sin embargo, a pesar de que la “depresión” se da con mucha frecuencia, la ciencia médica admite que las causas son todavía básicamente desconocidas.
- B. En la Escritura, los sentimientos asociados con la depresión se describen como: tener un semblante decaído (Génesis 4:7 *Si bien hicieres, ¿no serás*

enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él), tener ánimo angustiado (Proverbios 17:22 El corazón alegre constituye buen remedio; Mas el espíritu triste seca los huesos, 18:14 El ánimo del hombre soportará su enfermedad; Mas ¿quién soportará al ánimo angustiado?), dolor del corazón (Proverbios 15:13 El corazón alegre hermosea el rostro; Mas por el dolor del corazón el espíritu se abate), abatimiento (Salmo 42:11 ¿Por qué te abates, oh alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío), estar quebrantado (Salmo 147:3 El sana a los quebrantados de corazón, Y venda sus heridas), estar cargado del peso de la iniquidad (Salmo 38:4 Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí), andar enlutado (Salmo 38:6 Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día), estar encorvado y humillado en gran manera (Salmo 38:6 Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día), tener ansiedad (Salmo 119:28 Se deshace mi alma de ansiedad; Susténtame según tu palabra) o desmayar (desanimar) (Efesios 3:13 por lo cual pido que no desmayéis a causa de mis tribulaciones por vosotros, las cuales son vuestra gloria; Hebreos 12:3 Considerad a aquel que sufrió tal contradicción de pecadores contra sí mismo, para que vuestro ánimo no se canse hasta desmayar).

- C. David describió muchos de los síntomas y sentimientos de “estar deprimido” en el Salmo 38 diciendo: “... Nada hay sano en mi carne, a causa de tu ira; no hay paz en mis huesos, a causa de mi pecado ... Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, ando enlutado todo el día ... Estoy debilitado y molido en gran manera; gimo a causa de la conmoción de mi corazón ... Mi corazón está acongojado, me ha dejado mi vigor, y aun la luz de mis ojos me falta ya ... Pero estoy a punto de caer, y mi dolor está delante de mí continuamente.” (extractos de los versículos 3-17).

II. ¿Quién puede experimentar sentimientos de depresión?

- A. Nadie es inmune completamente a los sentimientos de depresión (basado en 1 Corintios 10:12-13 Así que, el que piensa estar firme, mire

que no caiga. 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). Las personas en la Escritura experimentaron lo que hoy se clasificaría como “depresión.” Como podrás ver en los siguientes ejemplos, fue un enfoque en sí mismo lo que incitó el pecado y éste, a su vez, los llevó a la “depresión:”

1. Elías reaccionó a las amenazas de Jezabel temiendo por su vida, entregándose a la desesperación y huyendo, aun después de una gran victoria (1 Reyes 19:1-4). Acab dio a Jezabel la nueva de todo lo que Elías había hecho, y de cómo había matado a espada a todos los profetas. 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. Viendo, 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. Y 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);
2. David cometió pecado, no se arrepintió y luego perdió la esperanza (Salmo 38). Jehová, no me reprendas en tu furor, Ni me castigues en tu ira. Porque tus saetas cayeron sobre mí, Y sobre mí ha descendido tu mano. Nada hay sano en mi carne, a causa de tu ira; Ni hay paz en mis huesos, a causa de mi pecado. Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí. Hieden y supuran mis llagas, A causa de mi locura. Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día. Porque mis lomos están llenos de ardor, Y nada hay sano en mi carne. Estoy debilitado y molido en gran manera; Gimo a causa de la conmoción de mi corazón. Señor, delante de ti están todos mis deseos, Y mi suspiro no te es oculto. Mi corazón está acongojado, me ha dejado mi vigor, Y aun la luz de mis ojos me falta ya. Mis amigos y mis compañeros se mantienen lejos de mi plaga, Y mis cercanos se han alejado. Los que buscan mi vida arman lazos, Y los que procuran mi mal hablan iniquidades, Y meditan fraudes todo el día. Mas yo, como si fuera sordo, no oigo; Y soy como mudo que no abre la boca. Soy,

pues, como un hombre que no oye, Y en cuya boca no hay reprensiones. Porque en ti, oh Jehová, he esperado; Tú responderás, Jehová Dios mío. Dije: No se alegren de mí; Cuando mi pie resbale, no se engrandezcan sobre mí. Pero yo estoy a punto de caer, Y mi dolor está delante de mí continuamente. Por tanto, confesaré mi maldad, Y me contristaré por mi pecado. Porque mis enemigos están vivos y fuertes, Y se han aumentado los que me aborrecen sin causa. Los que pagan mal por bien Me son contrarios, por seguir yo lo bueno. No me desampares, oh Jehová; Dios mío, no te alejes de mí. Apresúrate a ayudarme, Oh Señor, mi salvación);

3. *Jonás, disgustado por las obras de la soberanía de Dios, se enojó con Él, resultando en su deseo de morir (Jonás 4:1-11 Pero Jonás se apesadumbró en extremo, y se enojó. Y oró a Jehová y dijo: Ahora, oh Jehová, ¿no es esto lo que yo decía estando aún en mi tierra? Por eso me apresuré a huir a Tarsis; porque sabía yo que tú eres Dios clemente y piadoso, tardo en enojarte, y de grande misericordia, y que te arrepientes del mal. Ahora pues, oh Jehová, te ruego que me quites la vida; porque mejor me es la muerte que la vida. Y Jehová le dijo: ¿Haces tú bien en enojarte tanto? Y salió Jonás de la ciudad, y acampó hacia el oriente de la ciudad, y se hizo allí una enramada, y se sentó debajo de ella a la sombra, hasta ver qué acontecería en la ciudad. Y preparó Jehová Dios una calabacera, la cual creció sobre Jonás para que hiciese sombra sobre su cabeza, y le librase de su malestar; y Jonás se alegró grandemente por la calabacera. Pero al venir el alba del día siguiente, Dios preparó un gusano, el cual hirió la calabacera, y se secó. Y aconteció que al salir el sol, preparó Dios un recio viento solano, y el sol hirió a Jonás en la cabeza, y se desmayaba, y deseaba la muerte, diciendo: Mejor sería para mí la muerte que la vida. Entonces dijo Dios a Jonás: ¿Tanto te enojas por la calabacera? Y él respondió: Mucho me enoja, hasta la muerte. Y dijo Jehová: Tuviste tú lástima de la calabacera, en la cual no trabajaste, ni tú la hiciste crecer; que en espacio de una noche nació, y en espacio de otra noche pereció. ¿Y no tendré yo piedad de Nínive, aquella gran ciudad donde hay más de ciento veinte mil personas que no saben discernir entre su mano derecha y su mano izquierda,*

y muchos animales?);

4. *Pedro negó al Señor mintiendo y jurando, lo que le llevó a llorar amargamente (Mateo 26:69-75 Pedro estaba sentado fuera en el patio; y se le acercó una criada, diciendo: Tú también estabas con Jesús el galileo. Mas él negó delante de todos, diciendo: No sé lo que dices. Saliendo él a la puerta, le vio otra, y dijo a los que estaban allí: También éste estaba con Jesús el nazareno. Pero él negó otra vez con juramento: No conozco al hombre. Un poco después, acercándose los que por allí estaban, dijeron a Pedro: Verdaderamente también tú eres de ellos, porque aun tu manera de hablar te descubre. Entonces él comenzó a maldecir, y a jurar: No conozco al hombre. Y en seguida cantó el gallo. Entonces Pedro se acordó de las palabras de Jesús, que le había dicho: Antes que cante el gallo, me negarás tres veces. Y saliendo fuera, lloró amargamente); y*

5. Judas traicionó a Jesús y sintió remordimiento. Después de arrojar las treinta piezas de plata en el santuario, se suicidó, colgándose (Mateo 27:1-5 *Venida la mañana, todos los principales sacerdotes y los ancianos del pueblo entraron en consejo contra Jesús, para entregarle a muerte. Y le llevaron atado, y le entregaron a Poncio Pilato, el gobernador. Entonces Judas, el que le había entregado, viendo que era condenado, devolvió arrepentido las treinta piezas de plata a los principales sacerdotes y a los ancianos, diciendo: Yo he pecado entregando sangre inocente. Mas ellos dijeron: ¿Qué nos importa a nosotros? !!Allá tú! Y arrojando las piezas de plata en el templo, salió, y fue y se ahorcó).*

B. Ya que tu puedes experimentar “depresión” como consecuencia de tu pecado, hay ejemplos registrados en la Escritura que te instruyen para que perseveres (seas obediente a la Palabra de Dios) y para que tengas esperanza (basado en Romanos 15:4 *Porque las cosas que se escribieron antes, para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de que por la paciencia y la consolación de las Escrituras, tengamos esperanza).*

III. ¿Cuáles son los factores posibles que pueden conducir a la “depresión”?

Muchos factores pueden contribuir a “estar deprimido.” Hay abundantes elementos físicos que no tienen que ver con el pecado. Sin embargo, debes cuidarte de las respuestas no bíblicas cuando estés en medio de problemas físicos. Aunque la siguiente lista no es exhaustiva, indica la importancia de llevar a cabo un autoexamen cuidadoso y bíblico para determinar los cambios que el Señor quiere que hagas en tu vida (Proverbios 11:14 *Donde no hay dirección sabia, caerá el pueblo; Mas en la multitud de consejeros hay seguridad,* 18:13 *Al que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio; Isaías 55:8-11 *Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dijo Jehová. Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos. Porque como desciende de los cielos la lluvia y la nieve, y no vuelve allá, sino que riega la tierra, y la hace germinar y producir, y da semilla al que siembra, y pan al que come, así será mi palabra que sale de mi boca; no volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo quiero, y será**

prosperada en aquello para que la envié; Mateo 7:1-5 No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido. ¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu hermano: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo? !!Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano; 1 Corintios 11:31 Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados; Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús; Santiago 1:5 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada, 22-25 Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno es oidor de la palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era. Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace).

- A. **Factores físicos tales como:** enfermedad, partos, cirugía y el proceso de recuperación, desbalances hormonales o químicos, disfunciones orgánicas, pérdida del sueño, dieta no saludable, fatiga, ciclo menstrual o males físicos (p. ej.: hipoglucemia, diabetes, disfunción glandular).

Es importante que un médico general haga un diagnóstico clínico y que se mantenga la supervisión facultativa con algunos de los factores anteriores. Simultáneamente, sin embargo, tienes que hacer los cambios bíblicos en tu vida para que aprendas a vivir bíblicamente en medio de los padecimientos físicos y del tratamiento médico. Recuerda, Dios es soberano y nunca permitirá que un problema físico llegue a tu vida que haría imposible la obediencia de Su Palabra.

- B. **Respuestas no bíblicas a situaciones de la vida, tales como:** “desventajas” físicas (p. ej.: parálisis, pérdida de una extremidad, ceguera, sordera), pérdida del trabajo, divorcio, muerte de un ser querido, la pérdida de una relación, dificultades económicas, accidentes, conflictos interpersonales, hijos que dejan el hogar al madurar, retiro, persecución,

crisis percibidas, traumas o tratamiento médico para ti o para tus seres queridos.

- C. **Falta de obediencia bíblica con respecto a:** desórdenes alimenticios, exceso de trabajo, descanso insuficiente, hábitos inadecuados de sueño, abuso de sustancias (drogas, alcohol, medicinas recetadas), falta de ejercicio, incumplimiento de responsabilidades (tales como los quehaceres domésticos, el cuidado del jardín, obligaciones laborales, cuidado de los hijos), falta del tiempo devocional, vida de oración inconstante, rehusar perdonar a los demás o ser restaurado en las relaciones personales, falta de comunión con los demás creyentes, no ministrar como parte del Cuerpo de Cristo o no confesar los pecados al Señor y a los demás de una manera constante.
- D. **Pensamientos y patrones de pensamiento no bíblicos, que incluyen:** amargura, preocupación, ansiedad, envidia, celos, autoconmiseración, un espíritu no perdonador, impaciencia, aplazar o diferir una decisión, pensamientos lujuriosos, guardar rencores, pensamiento arrogante, enojo o que te estimes superior a los demás.

Cualquiera de los factores contribuyentes anteriores con el que no se trate de una manera bíblica podría tentarte a continuar en la “espiral descendente,” que puede dar por resultado, sentimientos de depresión (referirte al numeral I., inciso B. para las expresiones que describen esta situación).

*Para mayor información, referirte a **LA ESPIRAL DESCENDENTE: DESCUIDANDO O RECHAZANDO EL CAMINO DE DIOS** (Lección 5, Página 3) y **EL CAMINO ASCENDENTE: CAMINANDO A LA MANERA DE DIOS** (Lección 5, Página 5).*

IV. ¿Cuál es la perspectiva bíblica de los factores que contribuyen a la “depresión”?

A. Factores físicos

1. Dios ha hecho tu cuerpo formidable y maravillosamente (*Salmo 139:14 Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien*). Como creyente, has sido redimido por precio y debes exaltar a Cristo y glorificar a Dios en tu cuerpo (*1 Corintios 6:20 Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios; Filipenses 1:20 conforme a mi anhelo y esperanza de que en nada seré avergonzado; antes bien con toda confianza, como siempre, ahora también será magnificado Cristo en mi cuerpo, o por vida o por muerte*). El cuidado correcto de tu cuerpo es esencial para lograr esta meta. Debes presentar tu cuerpo como un sacrificio vivo y santo a Dios, que es tu culto racional (*Romanos 12:1 Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional*).
2. Ya que algunos estados físicos (p. ej.: el desbalance hormonal o las disfunciones orgánicas y glandulares) pueden contribuir a que te sientas deprimido, es importante que se haga un diagnóstico médico y que se mantenga el cuidado correcto, siempre que se presente o se sospeche este tipo de condición. Sin embargo, continúas siendo responsable de responder bíblicamente en cualquier dificultad, a pesar de tus sentimientos (*tal como lo hizo Jeremías en Lamentaciones 3:31-32 Porque el Señor no desecha para siempre; Antes si aflige, también se compadece según la multitud de sus misericordias, 38-40 ¿De la boca del Altísimo no sale lo malo y lo bueno? ¿Por qué se lamenta el hombre viviente? Laméntese el hombre en su pecado. Escudriñemos nuestros caminos, y busquemos, y volvámonos a Jehová; o como lo hizo el Apóstol Pablo en 2 Corintios 12:7-10 Y para que la grandeza de las revelaciones no me exaltase desmedidamente, me fue dado un*

aguijón en mi carne, un mensajero de Satanás que me abofetee, para que no me enaltezca sobremanera; respecto a lo cual tres veces he rogado al Señor, que lo quite de mí. Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte).

3. *Al tratar de ser responsable, en medio de las dificultades físicas (lo que incluye buscar ayuda médica) y al practicar el amor bíblico en todas tus relaciones, agradarás a Dios y recibirás Su fortaleza y cuidado amoroso (basado en Génesis 4:7 Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él; Salmos 34:19 Muchas son las aflicciones del justo, Pero de todas ellas le libraré Jehová; 37:23-24 Por Jehová son ordenados los pasos del hombre, Y él aprueba su camino. Cuando el hombre cayere, no quedará postrado, Porque Jehová sostiene su mano; 119:143 Aflicción y angustia se han apoderado de mí, Mas tus mandamientos fueron mi delicia; 147:3 El sana a los quebrantados de corazón, Y venda sus heridas, 6ª Jehová exalta a los humildes, ; 2 Corintios 12:9-10 Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte; Filipenses 2:3-8 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición*

de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz; 4:13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece, 19Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús; Santiago 1:25 Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace).

También se puede aplicar el:

(Principio 34, revisado de la Lección 9, Página 2) Recuerda quién eres en Cristo Jesús (Romanos 8:14-17 Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios. Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: !!Abba, Padre! El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios. Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que padecemos juntamente con él, para que juntamente con él seamos glorificados; Efesios 1:3-14 Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él en amor habiéndonos predestinado para ser adoptados hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad para alabanza de la gloria de su gracia, con la cual nos hizo aceptos en el Amado en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia que hizo sobreabundar para con nosotros en toda sabiduría e inteligencia dándonos a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito, el cual se había propuesto en sí mismo de reunir todas las cosas en Cristo, en la dispensación del cumplimiento de los tiempos, así las que están en los cielos, como las que están en la tierra En él asimismo tuvimos herencia, habiendo sido predestinados conforme al propósito del que hace todas las cosas según el

designio de su voluntad a fin de que seamos para alabanza de su gloria, nosotros los que primeramente esperábamos en Cristo En él también vosotros, habiendo oído la palabra de verdad, el evangelio de vuestra salvación, y habiendo creído en él, fuisteis sellados con el Espíritu Santo de la promesa que es las arras de nuestra herencia hasta la redención de la posesión adquirida, para alabanza de su gloria; Colosenses 2:9-12 Porque en él habita corporalmente toda la plenitud de la Deidad, y vosotros estáis completos en él, que es la cabeza de todo principado y potestad. En él también fuisteis circuncidados con circuncisión no hecha a mano, al echar de vosotros el cuerpo pecaminoso carnal, en la circuncisión de Cristo; sepultados con él en el bautismo, en el cual fuisteis también resucitados con él, mediante la fe en el poder de Dios que le levantó de los muertos; 1 Pedro 2:9-10 Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable; vosotros que en otro tiempo no erais pueblo, pero que ahora sois pueblo de Dios; que en otro tiempo no habíais alcanzado misericordia, pero ahora habéis alcanzado misericordia). Como hijo de Dios, tienes la seguridad de que tu Padre Celestial, por Su gracia y misericordia, está activamente interesado en tu vida (Filipenses 1:6 estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo, 2:13 porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad; 1 Pedro 2:9-10 Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable; vosotros que en otro tiempo no erais pueblo, pero que ahora sois pueblo de Dios; que en otro tiempo no habíais alcanzado misericordia, pero ahora habéis alcanzado misericordia; 2 Pedro 1:3-4 Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos

llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia) a pesar de cualquier imperfección natural que tengas (Salmo 62:9 *Por cierto, vanidad son los hijos de los hombres, mentira los hijos de varón; Pesándolos a todos igualmente en la balanza, Serán menos que nada; Isaías 64:6 Si bien todos nosotros somos como suciedad, y todas nuestras justicias como trapo de inmundicia; y caímos todos nosotros como la hoja, y nuestras maldades nos llevaron como viento; Juan 15:4-5 Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer; 2 Corintios 3:5 no que seamos competentes por nosotros mismos para pensar algo como de nosotros mismos, sino que nuestra competencia proviene de Dios).* Aunque eres totalmente incapaz para vivir a la manera de Dios por tu propia fuerza, Dios te ha escogido para ser un testimonio de Su poder al mundo (Mateo 5:16 *Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos; 1 Corintios 1:26-31 Pues mirad, hermanos, vuestra vocación, que no sois muchos sabios según la carne, ni muchos poderosos, ni muchos nobles; sino que lo necio del mundo escogió Dios, para avergonzar a los sabios; y lo débil del mundo escogió Dios, para avergonzar a lo fuerte; y lo vil del mundo y lo menospreciado escogió Dios, y lo que no es, para deshacer lo que es, a fin de que nadie se jacte en su presencia. Mas por él estáis vosotros en Cristo Jesús, el cual nos ha sido hecho por Dios sabiduría, justificación, santificación y redención; para que, como está escrito: El que se gloria, gloriése en el Señor) conformándote a la imagen del Señor Jesucristo* (Romanos 8:28-29 *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. Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos; 2 Corintios 3:18 Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor).

(Principio 43, revisado de la Lección 10, Página 3) Agradece a Dios por cualquier circunstancia o condición física que no puedas corregir (basado en 2 Corintios 12:7-10) Y para que la grandeza de las revelaciones no me exaltase desmedidamente, me fue dado un aguijón en mi carne, un mensajero de Satanás que me abofetee, para que no me enaltezca sobremanera; respecto a lo cual tres veces he rogado al Señor, que lo quite de mí. Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte; Efesios 5:20 dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo; 1 Tesalonicenses 5:18 Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús) y rectifica todas las deficiencias reales en tu vida que te estorban para servir a Dios y edificar a los demás (basado en Mateo 22:37-39 Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo; Romanos 6:19 Hablo como humano, por vuestra humana debilidad; que así como para iniquidad presentasteis vuestros miembros para servir a la inmundicia y a la iniquidad, así ahora para santificación presentad vuestros miembros para servir a la justicia, 14:12-13 De manera que cada uno de nosotros dará a Dios cuenta de sí. Así que, ya no nos juzguemos más los

unos a los otros, sino más bien decidid no poner tropiezo u ocasión de caer al hermano; Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios. No seáis tropiezo ni a judíos, ni a gentiles, ni a la iglesia de Dios; como también yo en todas las cosas agrado a todos, no procurando mi propio beneficio, sino el de muchos, para que sean salvos; Filipenses 2:12-16 Por tanto, amados míos, como siempre habéis obedecido, no como en mi presencia solamente, sino mucho más ahora en mi ausencia, ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor, porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad. Haced todo sin murmuraciones y contiendas, para que seáis irrepreensibles y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminares en el mundo; asidos de la palabra de vida, para que en el día de Cristo yo pueda gloriarme de que no he corrido en vano, ni en vano he trabajado; Colosenses 3:2-15 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra. Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios. Cuando Cristo, vuestra vida, se manifieste, entonces vosotros también seréis manifestados con él en gloria. Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría; cosas por las cuales la ira de Dios viene sobre los hijos de desobediencia, en las cuales vosotros también anduvisteis en otro tiempo cuando vivíais en ellas. Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca. No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojado del viejo hombre con sus hechos, y revestido del nuevo, el cual conforme a la imagen del que lo creó se va renovando hasta el conocimiento pleno, donde no hay griego ni judío, circuncisión ni incircuncisión, bárbaro ni escita, siervo ni libre, sino que Cristo es el todo, y en todos. Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja

contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto. Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos; Hebreos 12:1-2 Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios; Santiago 4:8 Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros. Pecadores, limpiad las manos; y vosotros los de doble ánimo, purificad vuestros corazones, 17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado).

B. Todos los demás factores

1. *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 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). Dios comenzó en ti la buena obra y la perfeccionará hasta el día de Jesucristo (Filipenses 1:6 estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo), así que confía en Él (Proverbios 3:5-6 Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas), ya que Él tiene el propósito de que seas conformado a la imagen de Su Hijo (Romanos 8:29 Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos). Él usa las pruebas de la vida para lograr este fin (Romanos 5:3-5 Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en*

nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado; Santiago 1:2-4 Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna) y para probar la certeza de tu fe (1 Pedro 1:6-7 En lo cual vosotros os alegráis, aunque ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos en diversas pruebas, para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual aunque perecedero se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo).

2. *No importa lo que te pueda ocurrir en la vida, tu obediencia amorosa a la Palabra de Dios (Juan 14:15 Si me amáis, guardad mis mandamientos) te da una oportunidad para morir al yo para vivir*

para Cristo (Lucas 9:23-24 Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, éste la salvará; Gálatas 2:20 Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí). Dios ha prometido cuidar de todas tus necesidades al buscar primero Su reino y Su justicia (Mateo 6:33 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas), fijando tus ojos en Jesucristo (Hebreos 12:1-2 Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios) y siguiendo Sus pasos (Mateo 11:29 Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; Juan 13:12-17 Así que, después que les hubo lavado los pies, tomó su manto, volvió a la mesa, y les dijo: ¿Sabéis lo que os he hecho? Vosotros me llamáis Maestro, y Señor; y decís bien, porque lo soy. Pues si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros. Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis. De cierto, de cierto os digo: El siervo no es mayor que su señor, ni el enviado es mayor que el que le envió. Si sabéis estas cosas, bienaventurados seréis si las hicieréis; 1 Pedro 2:21-25 Pues para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas; el cual no hizo pecado, ni se halló engaño en su boca; quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga justamente; quien llevó él mismo nuestros pecados en su cuerpo sobre el madero, para que nosotros, estando muertos a los pecados, vivamos a la justicia; y por cuya herida fuisteis sanados. Porque vosotros

erais como ovejas descarriadas, pero ahora habéis vuelto al Pastor y Obispo de vuestras almas).

NOTA: La Palabra de Dios jamás te ordena que cambies tus sentimientos, pero sí que cambies tus obras (pensamientos, palabras y acciones) siendo obediente a la Escritura. Los mandamientos de Dios no son gravosos (1 Juan 5:3 Pues este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos; y sus mandamientos no son gravosos). Tu obediencia a la Palabra de Dios está basada en el amor que le tienes al Señor Jesucristo y no en lo imprevisible de tus sentimientos (basado en Juan 14:21 El que tiene mis mandamientos, y los guarda, ése es el que me ama; y el que me ama, será amado por mi Padre, y yo le amaré, y me manifestaré a él, 23 Respondió Jesús y le dijo: El que me ama, mi palabra guardará; y mi Padre le amaré, y vendremos a él, y haremos morada con él; 2 Corintios 5:14-15 Porque el amor de Cristo nos constrañe, pensando esto: que si uno murió por todos, luego todos murieron; y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos; Gálatas 5:16-17 Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisiereis; 1 Juan 5:3 Pues este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos; y sus mandamientos no son gravosos).

3. La autoevaluación bíblica es necesaria en cada área de tu vida (Mateo 7:1-5 No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido. ¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu hermano: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo? !!Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano; 1 Corintios 11:31 Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados), lo que incluye tus acciones (Mateo 7:24-27 Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un

hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca. Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca. Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, le compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena; y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y dieron con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina; 1 Corintios 13:4-8^a El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser), **tus relaciones con los demás** (Efesios 5:21 Someteos unos a otros en el temor de Dios; Filipenses 2:3-4 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros), **tus palabras** (Mateo 12:36-37 Mas yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta en el día del juicio. Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado; Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes; Colosenses 4:6 Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno), **y tus pensamientos** (2 Corintios 10:5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo; Colosenses 3:2 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra). **Al obedecer la Palabra de Dios en todas las áreas de tu vida, recibirás la bendición del Señor** (Santiago 1:25 Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace). **Si no eres obediente a la Palabra de Dios, recibirás la disciplina correctiva del Señor** (1 Corintios 11:32 mas siendo juzgados, somos castigados por el Señor, para que no seamos condenados con el mundo; Hebreos 12:5-11 y habéis ya olvidado la exhortación que

como a hijos se os dirige, diciendo: “Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, Ni desmayes cuando eres reprendido por él; Porque el Señor al que ama, disciplina, Y azota a todo el que recibe por hijo.” Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo es aquel a quien el padre no disciplina? Pero si se os deja sin disciplina, de la cual todos han sido participantes, entonces sois bastardos, y no hijos. Por otra parte, tuvimos a nuestros padres terrenales que nos disciplinaban, y los venerábamos. ¿Por qué no obedeceremos mucho mejor al Padre de los espíritus, y viviremos? Y aquéllos, ciertamente por pocos días nos disciplinaban como a ellos les parecía, pero éste para lo que nos es provechoso, para que participemos de su santidad. Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados). Se debe dar atención particular a:

- a. La confesión regular de pecados al Señor (1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad) y, en el momento apropiado, a aquellos en contra de los cuales has pecado (Santiago 5:16 Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho);
- b. La fidelidad en la oración (Colosenses 4:2 Perseverad en la oración, velando en ella con acción de gracias; 1 Tesalonicenses 5:17 Orad sin cesar);
- c. La diligencia en el estudio (2 Timoteo 2:15 Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad), meditación (Josué 1:8 Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien; Salmo 1:2 Sino que en la ley de Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche) y memorización de la Palabra de Dios (Salmo 119:11 En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti, 16 Me regocijaré en tus

estatutos; No me olvidaré de tus palabras);

- d. *La comunión con las hermanas y hermanos en Cristo (Hebreos 10:23-25 Mantengamos firme, sin fluctuar, la profesión de nuestra esperanza, porque fiel es el que prometió. Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca); y*
- e. *El ministerio sólido como un siervo del Señor Jesucristo (1 Pedro 4:10 Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios).*

Consulta AUTOCONFRONTACIÓN BÍBLICA: ESENCIAL PARA EL DISCIPULADO

VENCIENDO LA DEPRESIÓN

Aunque los sentimientos de depresión pueden ser consecuencia de mal funcionamiento orgánico, el cual se puede diagnosticar y tratar médicamente, también hay muchos otros factores que pueden contribuir a esta condición. A pesar de cualquier factor coadyuvante, no debes basar tus obras (pensamientos, palabras y acciones) en tus sentimientos. Más bien, debes disciplinarte con el fin de ser santo. Esto quiere decir que debes obedecer la Escritura en toda ocasión (*basado en Mateo 5:16 Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos; 2 Corintios 5:14-15 Porque el amor de Cristo nos constringe, pensando esto: que si uno murió por todos, luego todos murieron; y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos; Efesios 5:15-16 Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos; Filipenses 2:3-4 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros, 14-15 Haced todo sin murmuraciones y contiendas, para que seáis irrepreensibles y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminares en el mundo; 4:8-9 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros, 11 No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación; Colosenses 1:9-12 Por lo cual también nosotros, desde el día que lo oímos, no cesamos de orar por vosotros, y de pedir que seáis llenos del conocimiento de su voluntad en toda sabiduría e inteligencia espiritual, para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios; fortalecidos con todo poder, conforme a la potencia de su gloria, para toda paciencia y longanimidad; con gozo dando gracias al Padre que nos hizo aptos para participar de la herencia de los santos en luz,*

2:6 Por tanto, de la manera que habéis recibido al Señor Jesucristo, andad en él, 3:17 Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él; 1 Tesalonicenses 5:15-18 Mirad que ninguno pague a otro mal por mal; antes seguid siempre lo bueno unos para con otros, y para con todos. Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús; 1 Timoteo 4:7-8 Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venider; Santiago 1:2-4 Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna).

I. Cuidadosamente examina las siguientes referencias cruzadas:

- A. Los requisitos bíblicos fundamentales para el cambio (Lecciones 1 y 2), y reconocer las diferencias entre vivir a la manera del hombre y vivir a la manera de Dios (Lecciones 3 y 4);
- B. Los elementos esenciales del cambio bíblico (Lecciones 5 - 8) mientras mueres al yo y vives para el Señor (Lecciones 9 y 10);
- C. La necesidad de tratar bíblicamente con todo enojo y amargura en tu vida (Lección 11);
- D. La aplicación de los principios de amar a tu prójimo (Lección 12 y 13) a esta situación, y a las relaciones familiares (Lecciones 14 - 17);
- E. Los posibles vínculos entre el temor y la preocupación (Lección 19) con los sentimientos de depresión;
- F. La seriedad de los pecados que dominan la vida y su relación con el problema de los sentimientos de depresión (Lecciones 20 y 21); y
- G. La necesidad para ti de establecer y mantener fielmente las normas específicas tomadas de la Palabra de Dios, en todas las áreas de

tu vida (Lección 22).

NOTA: Si el diagnóstico médico determina disfunción orgánica (fisiológica), haz del conocimiento de tu doctor que deseas seguir, en forma simultánea al tratamiento clínico, el plan **VENCIENDO LA DEPRESIÓN** que se ofrece aquí.

Las referencias cruzadas, citadas anteriormente, son importantes para tratar con esta área problemática específica. Al tratar con los problemas bíblicamente, tienes que examinar todos los aspectos de tu vida. Por ejemplo, el problema de la depresión no se puede vencer tratándolo aisladamente. Más bien, tienes que tratar cualquier problema específico a la luz de los principios de la Escritura para todo en la vida. Como puedes ver, se hace referencia a lecciones previas y a posteriores.

Si prosigues en el entrenamiento de consejería bíblica, encontrarás que las soluciones de Dios que se presentan en este curso, se aplican a todos los problemas, incluyendo los que no se tratan en este manual.

- II. **Para darte cuenta de los tiempos específicos y de las circunstancias en las cuales te sientes deprimido, haz una lista de personas, lugares, tiempos o circunstancias donde problemas actuales son evidentes en tu vida.**

III. Usa una **HOJA DE TRABAJO: LA VICTORIA SOBRE LOS FRACASOS** (Suplemento 8). Para llenar las columnas 1-3, sigue las instrucciones en **GUÍAS: HOJA DE TRABAJO, LA VICTORIA SOBRE LOS FRACASOS** (Suplemento 7).

IV. Al llenar la columna cuatro de la **HOJA DE TRABAJO: LA VICTORIA SOBRE LOS FRACASOS** (Suplemento 8):

A. Elabora un **plan básico** para vencer los pecados que has identificado. En tu plan, incluye obras (pensamientos, palabras y acciones) que te ayudarán a desarrollar la semejanza a Cristo, tomando en cuenta las siguientes guías:

1. Piensa bíblicamente

a. Recuerda que Dios ha prometido velar por ti en cualquier situación, sin importar lo inquietante que ésta parezca (*Salmos 23:1-6 Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, Y en la casa de Jehová moraré por largos días, 37:5 Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará; Proverbios 3:25-26 No tendrás temor de pavor repentino, Ni de la ruina de los impíos cuando viniere, Porque Jehová será tu confianza, Y él preservará tu pie de quedar preso; Mateo 10:28-31 Y no temáis a los que matan el cuerpo, mas el alma no pueden matar; temed más bien a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno. ¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin vuestro Padre. Pues aun vuestros cabellos están todos contados. Así que, no*

temáis; más valéis vosotros que muchos pajarillos; Romanos 8:36-39 Como está escrito: Por causa de ti somos muertos todo el tiempo; Somos contados como ovejas de matadero.” Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro; 1 Corintios 10:13 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).

- b. *Confiesa a Dios todos los pensamientos pecaminosos (1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad), y pídele ayuda para cambiar este patrón pecaminoso (basado en 1 Tesalonicenses 5:17 Orad sin cesar; Hebreos 4:15-16 Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro; Santiago 1:5 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada). Ten por seguro que todos los pecados que sinceramente has confesado al Señor están totalmente perdonados ante Él (Salmo 103:10-14 No ha hecho con nosotros conforme a nuestras iniquidades, Ni nos ha pagado conforme a nuestros pecados. Porque como la altura de los cielos sobre la tierra, Engrandeció su misericordia sobre los que le temen. Cuanto está lejos el oriente del occidente, Hizo alejar de nosotros nuestras rebeliones. Como el padre se compadece de los hijos, Se compadece Jehová de los que le temen. Porque él conoce nuestra condición; Se acuerda de que somos polvo; 1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados,*

él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad).

- c. *Regocíjate (1 Tesalonicenses 5:16 Estad siempre gozosos) y da gracias en medio de y por cada situación (Efesios 5:20 dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo; 1 Tesalonicenses 5:18 Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús), sabiendo que la resistencia en las pruebas te ayuda a ser conformado a la imagen de Jesucristo (basado en Romanos 5:3-5 Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado; Santiago 1:2-4 Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna).*
- d. *Recuerda que el perdón que Dios te ha dado, es la base para que tú perdones a los demás (Mateo 18:21-35 Entonces se le acercó Pedro y le dijo: Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete? Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete. Por lo cual el reino de los cielos es semejante a un rey que quiso hacer cuentas con sus siervos. Y comenzando a hacer cuentas, le fue presentado uno que le debía diez mil talentos. A éste, como no pudo pagar, ordenó su señor venderle, y a su mujer e hijos, y todo lo que tenía, para que se le pagase la deuda. Entonces aquel siervo, postrado, le suplicaba, diciendo: Señor, ten paciencia conmigo, y yo te lo pagaré todo. El señor de aquel siervo, movido a misericordia, le soltó y le perdonó la deuda. Pero saliendo aquel siervo, halló a uno de sus conservos, que le debía cien denarios; y asiendo de él, le ahogaba, diciendo: Págame lo que me debes. Entonces su*

consiervo, postrándose a sus pies, le rogaba diciendo: Ten paciencia conmigo, y yo te lo pagaré todo. Mas él no quiso, sino fue y le echó en la cárcel, hasta que pagase la deuda. Viendo sus consiervos lo que pasaba, se entristecieron mucho, y fueron y refirieron a su señor todo lo que había pasado. Entonces, llamándole su señor, le dijo: Siervo malvado, toda aquella deuda te perdoné, porque me rogaste. ¿No debías tú también tener misericordia de tu consiervo, como yo tuve misericordia de ti? Entonces su señor, enojado, le entregó a los verdugos, hasta que pagase todo lo que le debía. Así también mi Padre celestial hará con vosotros si no perdonáis de todo corazón cada uno a su hermano sus ofensas; Efesios 4:32 Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo; Colosenses 3:13 soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros).

- e. *Recuerda que el amor por los demás demuestra el amor que le tienes a Dios (1 Juan 2:9-11 El que dice que está en la luz, y aborrece a su hermano, está todavía en tinieblas. El que ama a su hermano, permanece en la luz, y en él no hay tropiezo. Pero el que aborrece a su hermano está en tinieblas, y anda en tinieblas, y no sabe a dónde va, porque las tinieblas le han cegado los ojos; 3:14-16 Nosotros sabemos que hemos pasado de muerte a vida, en que amamos a los hermanos. El que no ama a su hermano, permanece en muerte. Todo aquel que aborrece a su hermano es homicida; y sabéis que ningún homicida tiene vida eterna permanente en él. En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros; también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos; 4:7-11 Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor. En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros, en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por*

él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados. Amados, si Dios nos ha amado así, debemos también nosotros amarnos unos a otros, 20-21 Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto? Y nosotros tenemos este mandamiento de él: El que ama a Dios, ame también a su hermano).

- f. Centra tus pensamientos en glorificar y en agradar a Dios y en ser de bendición a los demás en todas las situaciones (basado en Mateo 22:37-39 Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo; Lucas 9:23-24 Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, éste la salvará; 1 Corintios 10:31 Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios; 2 Corintios 5:9 Por tanto procuramos también, o ausentes o presentes, serle agradables, 15 y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos; 10:5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo; Gálatas 5:16-17 Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisiereis; Filipenses 2:3-4 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros, 4:8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo*

justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad; Colosenses 3:1-2 Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra). Determina formas específicas en las cuales puedes ministrar a los demás como siervo de Jesucristo (Mateo 5:16 Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos, 7:12 Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas, 20:26-28 Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos; 1 Pedro 4:10 Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios).

- g. *Aun en medio de la situación en la que te encuentres, no te ocupes de las cosas que conducen al pecado. Más bien, disciplina tu mente a pensar en las cosas que agradan al Señor (Filipenses 4:8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad; Colosenses 3:2 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra). Recuerda orar por los que te persiguen (Mateo 5:44 Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen).*

- h. Repasa salmos, himnos y cánticos espirituales que has memorizado (basado en Efesios 5:19-20 hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones; dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo; Colosenses 3:16 La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales).*
- i. Piensa en las formas en que puedes animar a otros creyentes, estimulándolos al amor y a las buenas obras (Hebreos 10:23-25 Mantengamos firme, sin fluctuar, la profesión de nuestra esperanza, porque fiel es el que prometió. Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca).*
- j. Recuerda que cuando no cumples con tus responsabilidades bíblicamente, sentirás culpa (Génesis 3:1-8 Pero la serpiente era astuta, más que todos los animales del campo que Jehová Dios había hecho; la cual dijo a la mujer: ¿Conque Dios os ha dicho: No comáis de todo árbol del huerto? Y la mujer respondió a la serpiente: Del fruto de los árboles del huerto podemos comer; pero del fruto del árbol que está en medio del huerto dijo Dios: No comeréis de él, ni le tocaréis, para que no muráis. Entonces la serpiente dijo a la mujer: No moriréis; sino que sabe Dios que el día que comáis de él, serán abiertos vuestros ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal. Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella. Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales. Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba en*

el huerto, al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto, especialmente los versículos 7-8; Romanos 7:18-24 Y yo sé que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago. Y si hago lo que no quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí. Así que, queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: que el mal está en mí. Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. !!Miserable de mí! ¿quién me librá de este cuerpo de muerte), la cual, si no se trata bíblicamente, llevará a más culpa y a posibles síntomas o sentimientos de depresión (Salmo 32:3-4 Mientras callé, se envejecieron mis huesos En mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; Se volvió mi verdor en sequedades de verano. Selah).

2. Habla bíblicamente

- a. Confiesa tus pecados actuales a los que no has amado de una manera bíblica, incluyendo los pecados de incumplimiento de tus responsabilidades. Confiesa cualquier otro pecado que recuerdes y que todavía no has admitido (Salmo 51:1-4 Ten piedad de mí, oh Dios, conforme a tu misericordia; Conforme a la multitud de tus piedades borra mis rebeliones. Lávame más y más de mi maldad, Y límpiame de mi pecado. Porque yo reconozco mis rebeliones, Y mi pecado está siempre delante de mí. Contra ti, contra ti solo he pecado, Y he hecho lo malo delante de tus ojos; Para que seas reconocido justo en tu palabra, Y tenido por puro en tu juicio; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado, 5:16 Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho; 1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de

toda maldad).

*Para repasar cómo confesar tus pecados a las personas en contra de las cuales has pecado, referirte a: **GUÍAS: HOJA DE TRABAJO, LA VICTORIA SOBRE LOS FRACASOS** (Suplemento 7) numeral VI. **Aplicación del cambio bíblico**, inciso D. y **RECONCILIACIÓN (ELIMINANDO TODOS LOS OBSTÁCULOS A LA UNIDAD Y A LA PAZ)** (Lección 12, Páginas 6-8) numeral II. **Confesión.***

- b. *No protestes de tu situación actual o sobre sentimientos de depresión (Filipenses 2:14-15 Haced todo sin murmuraciones y contiendas, para que seáis irreprehensibles y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminares en el mundo). No hables de tus éxitos pasados (Proverbios 27:2 Alábetelo el extraño, y no tu propia boca; El ajeno, y no los labios tuyos, 30:32 Si neciamente has procurado enaltecerte, O si has pensado hacer mal, Pon el dedo sobre tu boca; 2 Corintios 10:18 porque no es aprobado el que se alaba a sí mismo, sino aquel a quien Dios alaba), tristezas, derrotas (Filipenses 3:13-14 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, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús) o preocupaciones sobre el futuro (Mateo 6:34 Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal). No hagas comparaciones contigo mismo y/o con los demás (2 Corintios 10:12 Porque no nos atrevemos a contarnos ni a compararnos con algunos que se alaban a sí mismos; pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos), ni prometas jactanciosamente lo que harás en el futuro (Proverbios 27:1 No te jactes del día de mañana; Porque no sabes qué dará de sí el día; Santiago 4:13-16 ¡Vamos ahora! los que decís: Hoy y mañana iremos a tal ciudad, y estaremos allá un año, y traficaremos, y ganaremos; cuando no sabéis lo que será mañana. Porque ¿qué es vuestra*

vida? Ciertamente es neblina que se aparece por un poco de tiempo, y luego se desvanece. En lugar de lo cual deberíais decir: Si el Señor quiere, viviremos y haremos esto o aquello. Pero ahora os jactáis en vuestras soberbias. Toda jactancia semejante es mala). En cambio, edifica a los demás hablando con agradecimiento de la bondad del Señor y de la diferencia que últimamente Él ha hecho en tu vida en esta situación (Lucas 10:20 Pero no os regocijéis de que los espíritus se os sujetan, sino regocijaos de que vuestros nombres están escritos en los cielos; Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes; Colosenses 4:6 Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno; Hebreos 13:15 Así que, ofrezcamos siempre a Dios, por medio de él, sacrificio de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesen su nombre; 1 Pedro 3:15 sino santificad a Dios el Señor en vuestros corazones, y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros).

- c. No calumnies, no propagues chismes, no seas contencioso ni uses palabras que no edifican a los demás (Proverbios 10:18 El que encubre el odio es de labios mentirosos; Y el que propaga calumnia es necio; Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes, 31 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia; 5:4 ni palabras deshonestas, ni necedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias; Colosenses 3:8 Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca; 2 Timoteo 2:24 Porque el siervo del Señor no debe ser contencioso, sino amable para con todos, apto para enseñar, sufrido; 1 Pedro 2:1 Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las

detracciones). En cambio, que tus palabras sean verdaderas y siempre con gracia, de acuerdo a la necesidad del momento, para que sepas cómo responder a cada persona (Efesios 4:15 *sino que siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo, 25 Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros, 29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes; Colosenses 4:6 Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno*).

d. No saques a relucir el pecado de alguna persona en forma acusativa o vengativa, ya sea con los demás, contigo o con el que ha pecado (Proverbios 10:18 *El que encubre el odio es de labios mentirosos; Y el que propaga calumnia es necio, 17:9 El que cubre la falta busca amistad; Mas el que la divulga, aparta al amigo, 20:19 El que anda en chismes descubre el secreto; No te entremetas, pues, con el suelto de lengua; Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes, 31 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia; Colosenses 3:8 Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca; 1 Pedro 2:1 Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las detracciones*).

e. Inicia y anima a los demás a que se reconcilien con Dios y contigo, siendo cuidadoso de seguir lineamientos bíblicos (Mateo 5:9 *Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios, 23-24 Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda; Romanos 12:18 Si es posible, en cuanto*

dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres; 2 Corintios 2:6-8 Le basta a tal persona esta reprensión hecha por muchos; así que, al contrario, vosotros más bien debéis perdonarle y consolarle, para que no sea consumido de demasiada tristeza. Por lo cual os ruego que confirméis el amor para con él, 5:18 Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo, y nos dio el ministerio de la reconciliación).

Referirte a **RECONCILIACIÓN (ELIMINANDO TODOS LOS OBSTÁCULOS A LA UNIDAD Y A LA PAZ)** (Lección 12, Páginas 6-8).

3. Actúa bíblicamente

- a. Ya que los síntomas y los sentimientos de depresión pueden venir de varios factores, reúne información para descubrir lo que pudo haber contribuido a que estés en la situación actual (*Proverbios 18:15 El corazón del entendido adquiere sabiduría; Y el oído de los sabios busca la ciencia; 1 Corintios 11:31 Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados; Santiago 1:5 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada*). Para lo siguiente, referirte a **LAS NORMAS DE DIOS PARA TI** (Lección 22, Páginas 4-6) numeral III. **Incorporando las normas de Dios en tu vida.**

- 1) Lee **COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN** (Lección 18, Páginas 4-7). Mantén un registro de todo lo que hagas en esta semana, usando **MI HORARIO ACTUAL** (Suplemento 14). Al final de la semana, evalúa tus actividades y luego decide cuáles necesitan ser eliminadas.
- 2) También determina las ocupaciones bíblicas y las responsabilidades que se han descuidado y que necesitan ser incorporadas en tu horario de la próxima semana.
- 3) Usa **MI HORARIO BÍBLICO PROPUESTO** (Suplemento 15) para hacer tus planes de la próxima semana como para el Señor.

- b. Perdona a los demás tal como Dios te ha perdonado (*Efesios 4:32 Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo; Colosenses 3:13 soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros*).

Referirte a **PERDÓN (PERDONANDO A LOS DEMÁS COMO DIOS TE HA PERDONADO)** (Lección 12, Páginas 3-5) y determina si estás practicando el perdón bíblico. Haz los cambios necesarios.

- c. Memoriza versículos y estudia pasajes de la Biblia que estén específicamente relacionados con los sentimientos de depresión, tus responsabilidades, la vida disciplinada y con el cuidado y el plan soberano de Dios para ti (*basado en Salmo 119:9 ¿Con qué limpiará el joven su camino? Con guardar tu palabra, 11 En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti, 16 Me regocijaré en tus estatutos; No me olvidaré de tus palabras; 2 Corintios 10:5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo; Filipenses 4:8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad; 2 Timoteo 2:15 Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad*). Para

obtener versículos específicos para memorizar, referirte a los versículos anotados en **PRINCIPIOS BÍBLICOS: DEPRESIÓN** (Lección 18, Páginas 2-3).

- d. Memoriza salmos, himnos y cánticos espirituales para ser usados en momentos oportunos, especialmente cuando te sientas deprimido (basado en Efesios 5:19-20 hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones; dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo; Colosenses 3:16 La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales).
- e. Ora siempre con acción de gracias (Filipenses 4:6 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias; 1 Tesalonicenses 5:17-18 Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús) y de acuerdo con la voluntad de Dios (1 Juan 5:14-15 Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que él nos oye en cualquiera cosa que pidamos, sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho). Echa toda tu ansiedad sobre el Señor (1 Pedro 5:7 echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros), no estés afanoso (Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús) y ora por los que te persiguen (Mateo 5:44 Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen). La práctica constante de la oración ayuda a no desanimarse (Lucas

18:1 También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y no desmayar).

Referirte a **LA ORACIÓN PROVEE COMUNICACIÓN CON DIOS** (Lección 3, Páginas 9-12).

- f. Identifica todas las señales de peligro — tales como situaciones, lugares y contactos personales que traen tentación — y da los pasos inmediatos para eliminar, huir o resistir la tentación (basado en Salmo 1:1 Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado; Proverbios 27:12 El avisado ve el mal y se esconde; Mas los simples pasan y llevan el daño; 1 Corintios 10:13 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, 15:33 No erréis; las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres; 2 Timoteo 2:22 Huye también de las pasiones juveniles, y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz, con los que de corazón limpio invocan al Señor; Santiago 4:7 Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros; 1 Pedro 5:8-9 Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar; al cual resistid firmes en la fe, sabiendo que los mismos padecimientos se van cumpliendo en vuestros hermanos en todo el mundo).
- g. Haz las correcciones por las malas acciones y busca la reconciliación con los que has ofendido (basado en Mateo 5:23-24 Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcílate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda). Recuerda que aunque ya has confesado tus pecados (ver punto 2., a. anterior), necesitas demostrar la seriedad de tu propósito de cambiar.
- Ver **RECONCILIACIÓN (ELIMINANDO TODOS LOS OBSTÁCULOS A LA UNIDAD Y A LA PAZ)** (Lección 12, Páginas 6-8) numerales III. Restitución, y IV. La importancia de la reconciliación.
- h. Sé de bendición a los demás con expresiones tangibles y

genuinas de amor bíblico y de servicio (esto incluye tus responsabilidades cotidianas como un miembro familiar, estudiante, patrón, empleado, compañero de pensión, etc.) (basado en Mateo 7:12 Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas; Romanos 12:9-13 El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno. Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros. En lo que requiere diligencia, no perezosos; fervientes en espíritu, sirviendo al Señor; gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración; compartiendo para las necesidades de los santos; practicando la hospitalidad, 15-16 Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran. Unánimes entre vosotros; no altivos, sino asociándoos con los humildes. No seáis sabios en vuestra propia opinión; 13:8-10 No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros; porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley. Porque: No adulterarás, no matarás, no hurtarás, no dirás falso testimonio, no codiciarás, y cualquier otro mandamiento, en esta sentencia se resume: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. El amor no hace mal al prójimo; así que el cumplimiento de la ley es el amor; 1 Corintios 13:4-8ª El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; Filipenses 2:3-8 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y

muerte de cruz; 1 Timoteo 6:17-19 A los ricos de este siglo manda que no sean altivos, ni pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo, que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos. Que hagan bien, que sean ricos en buenas obras, dadivosos, generosos; atesorando para sí buen fundamento para lo por venir, que echen mano de la vida eterna; 1 Pedro 3:8-9 Finalmente, sed todos de un mismo sentir, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables; no devolviendo mal por mal, ni maldición por maldición, sino por el contrario, bendiciendo, sabiendo que fuisteis llamados para que heredaseis bendición; 1 Juan 3:18 Hijitos míos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad). Debes hacer lo anterior:

- 1) No obstante cómo te sientes (basado en Génesis 4:7 Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él; 2 Corintios 5:14-15 Porque el amor de Cristo nos constriñe, pensando esto: que si uno murió por todos, luego todos murieron; y por todos murió, para que los que viven, ya no vivan para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos; Gálatas 5:16-17 Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisiereis; Filipenses 4:13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado);
- 2) Especialmente a los que parecen ser tus enemigos o a aquellos en contra de los cuales has pecado (basado en Mateo 5:23-24 Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcílate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda, 43-48 Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os

aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los publicanos? Y si saludáis a vuestros hermanos solamente, ¿qué hacéis de más? ¿No hacen también así los gentiles? Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto; Marcos 11:25-26 Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas. Porque si vosotros no perdonáis, tampoco vuestro Padre que está en los cielos os perdonará vuestras ofensas; Romanos 12:14 Bendecid a los que os persiguen; bendecid, y no maldigáis, 17-21 No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres. Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres. No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontonarás sobre su cabeza. No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal);

- 3) *Con benignidad y misericordia hacia las personas con las que estás o has estado molesto (Efesios 4:31-32 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo);*
- 4) *Aprovechando las oportunidades de ministrar, especialmente en formas que te mantienen en una actitud de siervo hacia los demás, como la de Cristo (basado en Mateo 20:25-28 Entonces Jesús, llamándolos, dijo: Sabéis que los gobernantes de las naciones se enseñorean de ellas, y los que son grandes ejercen sobre ellas potestad.*

Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos; Filipenses 2:3-8 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz; 1 Pedro 4:10 Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios); y

- 5) *Practicando la mayordomía bíblica para honrar al Señor y para ser de ayuda práctica a los demás (basado en Salmo 24:1 De Jehová es la tierra y su plenitud; El mundo, y los que en él habitan; Mateo 25:14-29 Porque el reino de los cielos es como un hombre que yéndose lejos, llamó a sus siervos y les entregó sus bienes. A uno dio cinco talentos, y a otro dos, y a otro uno, a cada uno conforme a su capacidad; y luego se fue lejos. Y el que había recibido cinco talentos fue y negoció con ellos, y ganó otros cinco talentos. Asimismo el que había recibido dos, ganó también otros dos. Pero el que había recibido uno fue y cavó en la tierra, y escondió el dinero de su señor. Después de mucho tiempo vino el señor de aquellos siervos, y arregló cuentas con ellos. Y llegando el que había recibido cinco talentos, trajo otros cinco talentos, diciendo: Señor, cinco talentos me entregaste; aquí tienes, he ganado otros cinco talentos sobre ellos. Y su señor le dijo: Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor. Llegando también el que había recibido dos*

talentos, dijo: Señor, dos talentos me entregaste; aquí tienes, he ganado otros dos talentos sobre ellos. Su señor le dijo: Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor. Pero llegando también el que había recibido un talento, dijo: Señor, te conocía que eres hombre duro, que siegas donde no sembraste y recoges donde no esparciste; por lo cual tuve miedo, y fui y escondí tu talento en la tierra; aquí tienes lo que es tuyo. Respondiendo su señor, le dijo: Siervo malo y negligente, sabías que siego donde no sembré, y que recojo donde no esparcí. Por tanto, debías haber dado mi dinero a los banqueros, y al venir yo, hubiera recibido lo que es mío con los intereses. Quitadle, pues, el talento, y dadlo al que tiene diez talentos. Porque al que tiene, le será dado, y tendrá más; y al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado; 1 Corintios 4:1-2 Así, pues, téngannos los hombres por servidores de Cristo, y administradores de los misterios de Dios. Ahora bien, se requiere de los administradores, que cada uno sea hallado fiel; Efesios 5:15 Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios; 1 Timoteo 6:17-19 A los ricos de este siglo manda que no sean altivos, ni pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo, que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos. Que hagan bien, que sean ricos en buenas obras, dadivosos, generosos; atesorando para sí buen fundamento para lo por venir, que echen mano de la vida eterna; 1 Pedro 4:10 Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios). Referirte a **PRINCIPIOS BÍBLICOS DE LA MAYORDOMÍA** (Lección 10, Páginas 4-6) y a **MURIENDO AL YO SIRVIENDO A OTROS** (Lección 10, Páginas 7-8).

Para ver ejemplos específicos de cómo y cuándo expresar el amor bíblico, aun en situaciones difíciles, referirte a **EL SIGNIFICADO DEL AMOR BÍBLICO** (Lección 13, Páginas 4-6).

- i. Cuando sea necesario, dirige una mesa de conversación

usando el plan trazado en **VENCIENDO LOS PROBLEMAS A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN BÍBLICA (GUÍAS PARA CONDUCIR UNA MESA DE CONVERSACIÓN)** (Lección 15, Páginas 6-9).

- j. Corrige las deficiencias que existen en tu vida debido a la falta de disciplina o a la negligencia (basado en Colosenses 3:1-17 Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra. Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios. Cuando Cristo, vuestra vida, se manifieste, entonces vosotros también seréis manifestados con él en gloria. Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría; cosas por las cuales la ira de Dios viene sobre los hijos de desobediencia, en las cuales vosotros también anduvisteis en otro tiempo cuando vivíais en ellas. Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca. No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojado del viejo hombre con sus hechos, y revestido del nuevo, el cual conforme a la imagen del que lo creó se va renovando hasta el conocimiento pleno, donde no hay griego ni judío, circuncisión ni incircuncisión, bárbaro ni escita, siervo ni libre, sino que Cristo es el todo, y en todos. Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto. Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos. La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales. Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él; 1 Timoteo 4:7b Ejercítate para la piedad; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo

hace, le es pecado).

- k. Comienza a poner en práctica lo que sabes que Dios quiere que hagas para agradarlo, ya sea que tengas voluntad o no (Génesis 4:6-7 *Entonces Jehová dijo a Caín: ¿Por qué te has ensañado, y por qué ha decaído tu semblante? Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta; con todo esto, a ti será su deseo, y tú te enseñorearás de él; Efesios 4:1 Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados; Colosenses 1:10 para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado).* Revisa tus tareas y responsabilidades bíblicas que has programado en **MI HORARIO BÍBLICO PROPUESTO** (Suplemento 15) y mantén este horario de una manera diligente durante la próxima semana (*basado en Efesios 5:15-17 Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál sea la voluntad del Señor; Colosenses 3:17, 23-24 Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él).* **NOTA:** Dios bendecirá tu obediencia a Su Palabra (Santiago 1:25 *Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace).* Sin embargo, el entusiasmo puede o no estar presente para obedecerle; no obstante, debes obedecer primero, sin esperar a que cambien tus sentimientos. Si esperas a que cambien tus sentimientos puede ser que nunca comiences, mucho menos cumplir con tus responsabilidades. Además, no intentes cambiar tus sentimientos; no puedes. Dios nunca te ordena que te sientas de cierto modo; eso sí, debes vivir una vida de obediencia a la Escritura (Juan 14:15 *Si me amáis, guardad mis mandamientos, 21 El que tiene mis mandamientos, y los guarda, ése es el que me ama; y el que me ama, será amado*

por mi Padre, y yo le amaré, y me manifestaré a él; 1 Juan 5:3 Pues este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos; y sus mandamientos no son gravosos; 2 Juan 1:6 Y este es el amor, que andemos según sus mandamientos. Este es el mandamiento: que andéis en amor, como vosotros habéis oído desde el principio).

- I. Si necesitas ayuda para poner en práctica tu **plan básico** y tu **plan de contingencia**, pídele a un amigo cristiano que sea la persona ante la cual serás responsable hasta que hayas establecido un nuevo patrón de vida consagrada (*Proverbios 27:17 Hierro con hierro se aguza; Y así el hombre aguza el rostro de su amigo; Eclesiastés 4:9-10 Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo. Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante; Hebreos 10:23-25 Mantengamos firme, sin fluctuar, la profesión de nuestra esperanza, porque fiel es el que prometió. Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca).* Si es necesario, busca consejo bíblico de los demás (*Proverbios 11:14 Donde no hay dirección sabia, caerá el pueblo; Mas en la multitud de consejeros hay seguridad, 15:22).*
- B. Si es necesario, elabora una **LISTA PARA “PENSAR Y HACER”** (Suplemento 10) usando **GUÍAS: LISTA PARA “PENSAR Y HACER”** (Suplemento 9).
- C. Pon en práctica tu **plan básico** (*Santiago 1:22 Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos)* y ejércitalo de todo corazón como para el Señor (*Colosenses 3:23-24 Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís).*
- D. Elabora un **plan de contingencia** para tratar con las situaciones que ocasionan la tentación a pecar. Esto sucede por no cumplir con tus responsabilidades, o por descuidar la confesión de tus pecados a Dios y a las personas en contra de los cuales has pecado (*basado en Salmo*

1:1 Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado; Proverbios 27:12 El avisado ve el mal y se esconde; Mas los simples pasan y llevan el daño; 2 Timoteo 2:22 Huye también de las pasiones juveniles, y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz, con los que de corazón limpio invocan al Señor; Santiago 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado, 5:16 Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho; 1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad). Toma en consideración los siguientes lineamientos:

- 1. Inmediatamente pide ayuda a Dios (1 Tesalonicenses 5:17 Orad sin cesar; Hebreos 4:15-16 Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro; Santiago 1:5 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada).*
- 2. Repasa tus versículos bíblicos memorizados que tratan específicamente con la provisión de Dios en esta situación, para evitar el enfoque pecaminoso en el yo (basado en Salmo 119:9 ¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu palabra, 11 En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti, 16 Me regocijaré en tus estatutos; No me olvidaré de tus palabras).*
- 3. Inmediatamente busca la perspectiva de Dios.*
 - a. Tu paz y gozo debe ser en el Señor y no debe depender de otras personas o de las circunstancias en tu vida (Salmo 119:165 Mucha paz tienen los que aman tu ley, Y no hay para ellos tropiezo; Isaías 26:3 Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado; Juan 14:27 La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo, 15:11 Estas cosas os he hablado, para que mi*

gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido, 16:33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo; Romanos 14:17 porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo).

- b. A pesar de tus sentimientos o de las circunstancias, considera esta situación como una oportunidad para continuar creciendo espiritualmente (Santiago 1:2-4 Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna), ya que Dios hace que todas las cosas ayuden a bien en tu vida (basado en Salmo 37 No te impacientes a causa de los malignos, Ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, Y como la hierba verde se secarán. Confía en Jehová, y haz el bien; Y habitarás en la tierra, y te apacentarás de la verdad. Deléitate asimismo en Jehová, Y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará. Exhibirá tu justicia como la luz, Y tu derecho como el mediodía. Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres con motivo del que prospera en su camino, Por el hombre que hace maldades. Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo. Porque los malignos serán destruidos, Pero los que esperan en Jehová, ellos heredarán la tierra. Pues de aquí a poco no existirá el malo; Observarás su lugar, y no estará allí. Pero los mansos heredarán la tierra, Y se recrearán con abundancia de paz. Maquina el impío contra el justo, Y cruje contra él sus dientes; El Señor se reirá de él; Porque ve que viene su día. Los impíos desenvainan espada y entesan su arco, Para derribar al pobre y al menesteroso, Para matar a los de recto proceder. Su espada entrará en su mismo corazón, Y su arco será quebrado. Mejor es lo poco del justo, Que las riquezas de muchos pecadores. Porque los brazos de los impíos serán quebrados; Mas el que sostiene a los justos es Jehová. Conoce Jehová los días de los perfectos, Y la heredad de ellos será para siempre. No serán avergonzados en el mal tiempo, Y en los días de hambre serán saciados. Mas los impíos

perecerán, Y los enemigos de Jehová como la grasa de los carneros Serán consumidos; se disiparán como el humo. El impío toma prestado, y no paga; Mas el justo tiene misericordia, y da. Porque los benditos de él heredarán la tierra; Y los malditos de él serán destruidos. Por Jehová son ordenados los pasos del hombre, Y él aprueba su camino. Cuando el hombre cayere, no quedará postrado, Porque Jehová sostiene su mano. Joven fui, y he envejecido, Y no he visto justo desamparado, Ni su descendencia que mendigue pan. En todo tiempo tiene misericordia, y presta; Y su descendencia es para bendición. Apártate del mal, y haz el bien, Y vivirás para siempre. Porque Jehová ama la rectitud, Y no desampara a sus santos. Para siempre serán guardados; Mas la descendencia de los impíos será destruida. Los justos heredarán la tierra, Y vivirán para siempre sobre ella. La boca del justo habla sabiduría, Y su lengua habla justicia. La ley de su Dios está en su corazón; Por tanto, sus pies no resbalarán. Acecha el impío al justo, Y procura matarlo. Jehová no lo dejará en sus manos, Ni lo condenará cuando le juzgaren. Espera en Jehová, y guarda su camino, Y él te exaltará para heredar la tierra; Cuando sean destruidos los pecadores, lo verás. Vi yo al impío sumamente enaltecido, Y que se extendía como laurel verde. Pero él pasó, y he aquí ya no estaba; Lo busqué, y no fue hallado. Considera al íntegro, y mira al justo; Porque hay un final dichoso para el hombre de paz. Mas los transgresores serán todos a una destruidos; La posteridad de los impíos será extinguida. Pero la salvación de los justos es de Jehová, Y él es su fortaleza en el tiempo de la angustia. Jehová los ayudará y los librará; Los libertará de los impíos, y los salvará, Por cuanto en él esperaron; Proverbios 3:5-12 Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas. No seas sabio en tu propia opinión; Teme a Jehová, y apártate del mal; Porque será medicina a tu cuerpo, Y refrigerio para tus huesos. Honra a Jehová con tus bienes, Y con las primicias de todos tus frutos; Y serán llenos tus graneros con abundancia, Y tus lagares rebosarán de mosto. No menosprecies, hijo mío, el castigo de Jehová, Ni te fatigues de su corrección; Porque Jehová al que ama castiga, Como el padre al

hijo a quien quiere; Romanos 8 :28-29 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. Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos; Efesios 1:3-14 Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo, según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él, en amor habiéndonos predestinado para ser adoptados hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia, con la cual nos hizo aceptos en el Amado, en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia, que hizo sobreabundar para con nosotros en toda sabiduría e inteligencia, dándonos a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito, el cual se había propuesto en sí mismo, de reunir todas las cosas en Cristo, en la dispensación del cumplimiento de los tiempos, así las que están en los cielos, como las que están en la tierra. En él asimismo tuvimos herencia, habiendo sido predestinados conforme al propósito del que hace todas las cosas según el designio de su voluntad, a fin de que seamos para alabanza de su gloria, nosotros los que primeramente esperábamos en Cristo. En él también vosotros, habiendo oído la palabra de verdad, el evangelio de vuestra salvación, y habiendo creído en él, fuisteis sellados con el Espíritu Santo de la promesa, que es las arras de nuestra herencia hasta la redención de la posesión adquirida, para alabanza de su gloria; Filipenses 1:6 estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo).

- 1) Recuerda que todo lo puedes hacer en Cristo que te fortalece (Filipenses 4:11-13 No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación. Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me

fortalece), ya que tu competencia proviene de Dios y no de alguna “fuerza interior” natural (2 Corintios 3:5 no que seamos competentes por nosotros mismos para pensar algo como de nosotros mismos, sino que nuestra competencia proviene de Dios). Recuerda que no puedes hacer nada fructífero separado de Jesucristo (Juan 15:5 Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer).

- 2) *Alaba y glorifica a Dios porque Él es suficiente aun en tus áreas de debilidad (2 Corintios 12:9-10 Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte), y también porque Él es poderoso para guardarte sin caída, y presentarte sin mancha delante de Su gloria con gran alegría (Judas 1:24-25 Y a aquel que es poderoso para guardaros sin caída, y presentaros sin mancha delante de su gloria con gran alegría, al único y sabio Dios, nuestro Salvador, sea gloria y majestad, imperio y potencia, ahora y por todos los siglos. Amén).*

- c. Recuerda que Dios mira tu corazón, no tu apariencia exterior (1 Samuel 16:7 *Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón*). Tienes que estar sin mancha delante de Él en tus pensamientos, ya sea que los demás los conozcan o no (basado en Hechos 23:1 *Entonces Pablo, mirando fijamente al concilio, dijo: Varones hermanos, yo con toda buena conciencia he vivido delante de Dios hasta el día de hoy, 24:16 Y por esto procuro tener siempre una conciencia sin ofensa ante Dios y ante los hombres; Romanos 14:12 De manera que cada uno de nosotros dará a Dios cuenta de sí; Efesios 1:4 según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él, 4:1 Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados; Filipenses 1:9-11 Y esto pido en oración, que vuestro amor abunde aun más y más en ciencia y en todo conocimiento, para que aprobéis lo mejor, a fin de que seáis sinceros e irreprochables para el día de Cristo, llenos de frutos de justicia que son por medio de Jesucristo, para gloria y alabanza de Dios; Colosenses 1:21-22 Y a vosotros también, que erais en otro tiempo extraños y enemigos en vuestra mente, haciendo malas obras, ahora os ha reconciliado en su cuerpo de carne, por medio de la muerte, para presentaros santos y sin mancha e irreprochables delante de él*).

- 1) Si inclusive, empiezas a concebir pensamientos pecaminosos en esta circunstancia imprevista (p. ej.: dudar del amoroso cuidado de Dios, o pasar el tiempo pensando en la autoconmiseración), confíésalos al Señor (1 Juan 1:9 *Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad*).
- 2) Recuerda que no es la cantidad de tiempo empleado en

pecar o la gravedad del pecado (por las normas humanas) por las cuales debes juzgarte a ti mismo. Más bien, lo que importa es el hecho de que dejaste de andar en el camino de Dios, aunque sea momentáneamente (*Santiago 2:10 Porque cualquiera que guardare toda la ley, pero ofendiere en un punto, se hace culpable de todos, 4:17 y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado*).

4. Agradece a Dios que eres Su siervo en la presente circunstancia (*basado en Efesios 5:20 dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo; 1 Tesalonicenses 5:18 Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús*). Determina cómo darás gloria a Dios (*1 Corintios 10:31 Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios; 1 Pedro 4:11 Si alguno habla, hable conforme a las palabras de Dios; si alguno ministra, ministre conforme al poder que Dios da, para que en todo sea Dios glorificado por Jesucristo, a quien pertenecen la gloria y el imperio por los siglos de los siglos. Amén*), y busca las maneras de edificar a los demás sirviéndoles o hablando palabras sanas, alentadoras, no obstante cómo te sientas (*Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes; Filipenses 2:3-4 Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros*).
5. Sigue tu **plan de contingencia** conforme sea necesario. Luego, comienza de nuevo a hacer las cosas anotadas en tu **plan básico** (*basado en Proverbios 24:16 Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse; Mas los impíos caerán en el mal; Santiago 1:22-25 Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno es oidor de la palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era. Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor*

olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace).