## Salmos: Cerca de Dios #33

## Cómo luchar contra la depresión

#### Estudio

#### Salmo 42

* ¿Qué te llama la atención de este Salmo?
* Cómo andaba/sentía David en este tiempo?
* ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales a veces sentimos bajo o deprimido?
* ¿Cómo luchaba David contra su depresión?
* ¿Cómo nos afecta el diálogo interno negativo?
* ¿Cómo podemos hablar la verdad de Dios y del Evangelio a nosotros mismos?
* ¿Cómo podemos aconsejarnos a nosotros mismos?

#### Gálatas 5:16-26

* ¿Qué te llama la atención de este texto?
* ¿Qué aprendemos de nuestras emociones y la obra del Espíritu Santo en los hijos de Dios?
* [opcional] ¿Cuál es el fruto del Espíritu que menos se evidencia en tu vida?
* ¿Cómo produce estos frutos en nosotros?
* ¿Cómo nos unimos con el Espíritu de Dios para ser más como desea que seamos?

#### Filipenses 4:1-7

* ¿Qué te llama la atención de este texto?
* ¿Por qué crees que Dios manda que sus hijos se regocijen?
* ¿Qué aprendemos en este texto de cómo podemos luchar contra la ansiedad, preocupación y depresión?

### Aplicación: ¿Qué debemos hacer?

* Debemos ser como David
  + Y ser honestos con lo que sentimos
    - Cuando sentimos emociones que sabemos que no son buenas

#### 

#### Para los que somos Cristianos

* Debemos aprender a hablar el Evangelio a nosotros mismos
  + Cuando lo que sentimos no refleja la realidad de quienes somos y lo que tenemos en Cristo
* ¿Cómo puedes activamente aconsejarte a ti mismo
  + En tus luchas con emociones que van en contra del Evangelio
* Por ejemplo: Ansiedad, preocupación, envidia, temor, celos, amargura, y también depresión

#### 

#### Y si todavía no eres un Cristiano

* Tu puedes recibir este Evangelio
  + Esta gran esperanza
* Cuando te entregas a Jesús
  + Y decides seguirla
  + Por arrepentirte y bautizarte
* Dios te adoptará
  + Te perdonará
  + Te llenará con su Espíritu Santo
  + Y con su gozo y amor
* Y esto no significa que nunca experimentarás
  + Dolor, tristeza, depresión
* Pero al pasar por esta valle
  + Tendrás una esperanza real
* Y el Espíritu de tu Padre te acompañará