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