



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

Capítulo 8- La Depresión y la Persona Sana

1

“Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo”.

(1 Tesalonicenses 5:23)

El cuerpo físico

1. Hágase un _____ médico completo
2. Desarrolle el hábito de _____ regularmente
3. Tenga un horario regular de _____
4. Elimine el _____
5. Haga _____ con regularidad
6. Tome los rayos del _____ regularmente. Disfrute de la creación de Dios.

El alma

7. Comprendida por la _____, la _____ y las _____.

La mente

8. Estudios e investigaciones verifican que lo que una persona decide _____, literalmente cambia la química de su _____.
9. Escriba algunos _____ bíblicos en tarjetas y _____ varias veces al día.
10. Haga una lista con siete aspectos _____ de su vida e invierta un tiempo todos los _____ para _____ a Dios por esas cosas.

La voluntad

11. La vida está llena de _____ inevitable, pero sí puede evitar que su _____ se inunde de ellos. Esa es una _____ que usted debe tomar, es un acto de la _____.



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

2

Aunque no tenga deseos de hacerlo...

12. Escuche _____
13. Procure _____
14. Mantenga _____
15. Limpie _____
16. Evite _____
17. Propóngase _____
18. Busque _____

Las emociones

19. Una causa común de la depresión son los _____ que se han albergado como resultado de una pérdida o dolores del pasado. Esos sentimientos que se entierran vivos dentro de su alma, se fermentan y crean una infección que envenena todo el cuerpo.

El Espíritu

20. La seguridad y fortaleza de todo creyente es la presencia constante y diaria del _____ Santo (Zacarías 4:6). Dios mora literalmente en el _____ del creyente, así que puede vivir en dependencia de él para todo.

“Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo”.

(Romanos 15:13)



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

3

La línea del tiempo de mi vida

- **Dibuje** una línea horizontal que represente su vida.
- **Divida** la línea en tres partes niñez, juventud, edad adulta.
- **Anote** en la línea los principales cambios y eventos que ha habido en su vida. Dibuje líneas cortas a partir de la línea del tiempo y escriba frases cortas que describan los eventos mayores.
Ejemplo:

NIÑEZ	JUVENTUD	EDAD ADULTA
Nacimiento de hermanos	Abuso verbal	Pérdida de un bebe
Cambio de escuela	Abuso emocional	Falta de hijos, infertilidad
Muerte de seres queridos	Abuso físico o sexual	Heridos por seres queridos
Muerte de mascotas	Ruptura de un compromiso	"Nido vacío"
Pérdida de amistades	Embarazo en crisis	Matrimonio de los hijos
Pérdida de una relación	Un aborto	Separación o divorcio
	Rechazo	Pérdida del trabajo
		Trabajo nuevo
		Enfermedades/accidentes
		Dificultades económicas
		Jubilación

- **Determine** si ha habido pérdidas significativas y heridas que no ha procesado, tales como:

-Abandono	-Acusaciones falsas
-Divorcio	-Crítica injusta
-Rechazo	-Metas truncadas
-Fracasos	-Sueños no realizados



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

- **Descubra** el origen del dolor encubierto a través de la oración ferviente.

Oración de descubrimiento

“Querido Padre, vengo ante ti como hijo para que me ayudes. Tranquiliza mi corazón. Permíteme ver lo que tengo que ver. Hazme consciente de mi necesidad de sanidad y muéstrame tu verdad. Trae a mi mente cualquier herida escondida de mi corazón y la circunstancia exacta que la provocó. En tu santo nombre. Amén”.

- **Defina** el impacto emocional de cada acontecimiento en su vida con palabras específicas como:
 - “Esto me hizo sentir así. . .”
 - “Me duele que. . .”
 - “Me sentí tan avergonzado cuando. . .”
 - “Me sentí abandonado por. . .”
 - “Me sentí muy herido cuando. . .”
 - “Estaba decidido a que esto () jamás volviera a suceder”.
- **Decida** hoy mismo permitirse llorar profunda y genuinamente por las pérdidas sufridas.
Jeremías 17:14 “Sáname, oh Jehová, y seré sano; sálvame, y seré salvo; porque tú eres mi alabanza”.
- **Elimine** el poder que ese evento tiene sobre sus emociones compartiéndolo con una persona confiable y con Dios.
Eclesiastés 3:1, 7 “Todo tiene su tiempo. . . tiempo de callar, y tiempo de hablar”.
- **Profundice** su dependencia del Señor para que lo libere emocionalmente.
Salmos 118:5 “Desde la angustia invoqué a JAH, y me respondió JAH, poniéndome en lugar espacioso”.



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

5

Oración de sanidad

“Querido Señor Jesucristo,
fortaléceme para que tú puedas ministrar a mi corazón herido.
Sé que tú entiendes mi dolor.
Y sé que tienes el poder de sanarme.
Gracias por amarme.
Gracias porque puedo tener confianza en que tú puedes hacerme libre.
En tu santo nombre.
Amén”.