

Como Vencer El Desánimo Y La Depresión

4 y caminó todo un día por el desierto. Llegó adonde había un arbusto, y se sentó a su sombra con ganas de morir. « ¡Estoy harto, Señor! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.» 5 Luego se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido. De repente, un ángel lo tocó y le dijo: «Levántate y come.» 1 Reyes 19:4-5 NVI

Preguntas de Interacción:

- ¿Por qué viene el desánimo a nuestras vidas?
- ¿Cómo comienza la depresión?
- ¿Cuáles son las señales del desánimo en una persona?

Ilustración: Acab le contó a Jezabel todo lo que Elías había hecho, y cómo había matado a todos los profetas a filo de espada. 2 Entonces Jezabel envió un mensajero a que le dijera a Elías: « ¡Que los dioses me castiguen sin piedad si mañana a esta hora no te he quitado la vida como tú se la quitaste a ellos!» 3 Elías se asustó y huyó para ponerse a salvo. Cuando llegó a Berseba de Judá, dejó allí a su criado 4 y caminó todo un día por el desierto. Llegó adonde había un arbusto, y se sentó a su sombra con ganas de morir. « ¡Estoy harto, Señor! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.» 5 Luego se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido. **1 Reyes 19:1-5 NVI**

Introducción: *¿Cómo podemos detectar que algún ser querido está entrando en una etapa de desánimo o depresión? Algunas señales son el aislamiento, la falta de fuerzas, el cansancio y la falta de visión, lo mismo pasó con el profeta Elías. Como vemos en el versículo de arriba Elías estaba cansado después de una gran victoria y por eso no pudo aguantar la amenaza de Jezabel, entonces se alejó en el desierto, se sentó a lado de un arbusto y el ángel del Señor lo encontró y le dijo “Levántate y come, porque te espera un largo viaje.” Hoy Dios nos dice lo mismo, si usted estaba desanimado o deprimido por algún fracaso, una pérdida o injusticia, levántese y coma de la palabra de Dios, porque largo viaje hacia el éxito le espera. Hoy aprenderemos cuales son las señales del desánimo y la depresión, y como vencer el desánimo y la depresión, veamos los siguientes puntos:*

1. Aislamiento 1 Reyes 19:4

- a. Algunas veces cuando hay ofensas no perdonadas o coraje guardado esto se puede convertir en un desanimo, y cuando no lidiamos con el desánimo entonces se convierte en depresión. Aun los cristianos estamos expuesto al peligro del desánimo así como le pasó al profeta Elías.
- b. Vemos que lo primero que hace el profeta es aislarse en un desierto y caminar todo un día. Esto representa ser antisocial, cuando comienza actuar como un ermitaño y se aleja de la iglesia, de la casa de paz, la familia. Uno ya no quiere interactuar o convivir con las personas aun en el matrimonio, los esposos duermen separados.
- c. Cuando esto comienza a pasar en una persona ponga atención porque esto puede ser una señal de desánimo. Recordemos que el aislamiento no es la solución a los problemas fuimos creados para vivir en comunión unos con otros.

2. Inactividad 1 Reyes 19:5

- a. El profeta se sienta a la sombra del arbusto con ganas de morir. Un hombre activo, un hombre de Dios y de oración de repente es inactivo, se cierra y se aísla porque está cansado, desanimado.
- b. Después de retar, vencer y matar a cientos profetas de Baal, se cansa, es intimidado por una ofensa de Jezabel y se vuelve pasivo.

- c. Por ejemplo cuando el esposo se desanima por tanto escuchar a su esposa renegar, o un hermano(a) se ofende en la iglesia, ya no se sienta enfrente para escuchar la palabra de Dios si no que escucha desde el lobby, era una persona servicial y se convierte en una persona inactiva.

3. Deseo de Morir 1 Reyes 19:4

- a. « **¡Estoy harto, Señor! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.**» Hay gente que ya no tenían ganas de vivir y el brillo de la vida, y desean que Dios ya venga por la iglesia.
- b. Están fatigados, enfadados y amargos de la vida, ya no quieren seguir luchando por su matrimonio, retos personales o sueños, les da igual vivir o no vivir.
- c. Comienzan a tener pensamientos de suicidarse, dejar el ministerio, regresar al pasado. Uno quiere rendirse, esconderse y ya no existir.

4. Baja Autoestima 1 Reyes 19:6

- a. « **¡Estoy harto, Señor! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.**» Elías comienza a compararse con sus antepasados y a menospreciarse.
- b. Uno comienza a exaltar a los demás y degradarse a uno mismo, el enemigo logra plantar semillas de baja autoestima haciéndole pensar que usted es inútil, menos o no cualificado como padre, hijo(a), esposo(a), líder etc. y por causa de estos pensamientos su comportamiento comienza a cambiar y su nivel de desempeño comienza ser mediocre.

5. La Persona Parece Vivir Ciega y Desconectada 1 Reyes 19:1-9

- a. Cuando estamos pasando por esas noches oscuras y dolorosas a veces nos cegamos, no vemos la mano de Dios y nos desconectamos en la fe. De repente está sirviendo en la iglesia, trabajando, estudiando por rutina y compromiso pero no lo hace sin propósito o visión.
- b. Está en la casa de paz, la iglesia o en su casa pero si corazón está en la **noche** de desánimo y poco a poco se está desconectando de la fuente esencial quien es Dios.

6. Como Vencer El Desánimo

- a. **Recuerde que usted no es el centro del mundo.** Muchas veces tendemos a encerrarnos en “nuestro” mundo falso lleno de melancolía y distracciones que nos retrasa en los planes de Dios. No hay que encerrarnos, es mejor buscar ayuda, rendir cuentas, orar y confiar en Dios.
- b. **Deje de ser egoísta.** “Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás.” (**Filipenses 2:4 NVI**) No nos enfoquemos en nuestras preocupaciones personales porque Dios conoce cada una de nuestras necesidades y el las suplirá a su debido tiempo. Recordemos que cuando nosotros cuidamos de la obra de Dios entonces el cuida de nosotros.
- c. **Sé de bendición a alguien en esta semana.** Perdonemos las faltas de los demás y las de nosotras. **Proverbios 17:9** a dice: “*Cuando se perdona una falta, el amor florece*” (**NTV**). **1 Reyes 19:15-16** 15 El Señor le dijo: —Regresa por el mismo camino, y ve al desierto de Damasco. Cuando llegues allá, unge a Jazael como rey de Siria, 16 y a Jehú hijo de Nimsi como rey de Israel; unge también a Eliseo... (para que sea profeta en tu lugar). **NVI** A lo mejor experimentaste un desanimo en el liderazgo, sientes que no rindes lo suficiente pero Dios te llama a empoderar a alguien y ser de bendición.

Oración del Pecador

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón, te entrego mi vida y mi corazón para que seas