

# Consejos para luchar contra la Depresión

Por Delia Celis

Filipenses 4:4-9

*<sup>4</sup>¡Regocijaos en el Señor siempre! Otra vez digo: ¡Regocijaos!*

*<sup>5</sup>Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. <sup>6</sup>Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. <sup>7</sup>Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

*<sup>8</sup>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. <sup>9</sup>Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros.*

Filipenses 4:4 nos llama a regocijarnos en el Señor. Pero cómo hacerlo cuando ni siquiera tienes deseo de salir de la cama; cuando hay en ti una mezcla de sentimientos que te agobian como desánimo, culpa, tristeza, impotencia, incertidumbre, desesperación; cuando sientes una opresión muy profunda en el pecho; cuando lo único que quieres es llorar y llorar; cuando por más que buscas no encuentras gozo en tu interior.

Las buenas noticias son que en la Biblia podemos encontrar consejo sabio y práctico para esos momentos. Pablo, en la carta a los Filipenses, no sólo nos insta a gozarnos en el Señor, sino nos dice qué hacer para participar de ese gozo.

**Enfócate en los demás, no en ti mismo. (v.5).** Cuando estamos deprimidos tendemos a encerrarnos en nosotros mismos y aislarnos del resto de las personas. Enfócate en ayudar y servir a los que lo necesitan. Quizá a tu familia, algún vecino o amigo. Requerirá de un esfuerzo de voluntad el solo vestirme para ir a ayudar a otro pero sí puedes. Mantente ocupado buscando maneras de salir de ti mismo y servir a los demás.

**Ocúpate en vez de preocuparte. (v.6a).** Deja de afanarte por cosas que no están bajo tu control. Somos muy dados a preocuparnos por lo que no podemos controlar en vez de ocuparnos en nuestras responsabilidades. Los asuntos que no están bajo nuestro control debemos depositarlos confiadamente en Dios para ocuparnos en lo que sí nos compete. Pregúntate qué cosas que están bajo mi esfera de responsabilidad he dejado de hacer y ocúpate.

**Comunícate continuamente con Dios (v.6b)** Este es uno de esos momentos donde pasar mucho tiempo en comunión con el Padre es refrigerio para el alma. Habla con Él. Reconoce y confiesa tus pecados. Háblale de tus temores, preocupaciones, ansiedades. Pon delante de Él tus peticiones. Pero también, agradece. Agradece su bondad, su fidelidad y su amor hacia a ti en todo lo que te ha dado y que quizá no tomas muy en cuenta en estos momentos.

La oración te ayudará a recordar que Dios es bueno y que puedes confiar en él, aun cuando en este momento el cuarto esté tan oscuro y no puedas ver lo que viene para ti mañana.

**Confía en su promesa de paz (v.7)** Tal vez sientas que la situación en la que estas

nunca cesará. Tal vez sientas que no hay solución, no hay salida, incluso puedes tener el deseo de huir de la situación que vives pero puedes optar por creer en la promesa de paz. La paz interior no se puede fabricar. La Paz no te la das a ti mismo; no puedes alcanzarla por tus propios esfuerzos, sino es Dios quien la da.

La paz que Dios da es un resultado de confiar plenamente en Él. Confía en que Dios traerá esa paz a tu corazón y que a la vez, ésta será un guardia para tu corazón y tus pensamientos. La paz de Dios te protegerá y cuidará en lo más profundo de tu ser.

**Piensa en lo bueno (v. 8).** Es fácil pensar en lo malo y en lo que queremos que cambie, pero muchas veces esos pensamientos ocupan tanto nuestra mente que olvidamos ver y reconocer todo lo bueno a nuestro alrededor.

Trata, en la medida de lo posible no darle tantas vueltas al asunto que te está agobiando. No se trata de que lo ignores o que entres en negación, pero generalmente el pensar y repensar lo mismo, trae como consecuencia que el problema "crezca" en nuestras mentes y de alguna manera se distorsione.

Esta es una guerra por tu mente. ¡No te dejes vencer! Una de las cosas que me ayudó cuando estuve en una circunstancia así fue precisamente tratar de controlar mis pensamientos (¡los cuales eran horribles!) Cada vez que empezaba a pensar en la situación que me agobiaba decidía: "¡No! no voy a pensar en eso, mejor voy a alabar a Dios o voy a dar gracias por las cosas buenas que me ha dado", y eso hacía. A veces hasta lo tenía que hacer en voz alta, de lo contrario mi mente regresaba a los pensamientos negativos de lamento, tristeza, autocompasión, preocupación, impotencia, etc.

**Practica los principios bíblicos que has aprendido (v.9)** Es decir, haz lo correcto y trata a los demás de la manera que agrada a Dios. No importa si no tienes ganas, de todas maneras hazlo. No importa si los demás no te tratan como debieran. Si actúas en "venganza" o por resentimiento te haces igual a ellos. No te midas por lo que hacen los demás, mídete por lo que la Biblia te ha enseñado. Eso es lo que Dios espera de ti.

La depresión es una declaración de guerra, es una lucha espiritual. Toma las armas que la Palabra de Dios te da y pelea la buena batalla confiando en nuestro capitán. Él, el Dios de paz, está contigo (v.9b). Al final, el gozo y la victoria del Señor será tu fortaleza.

*"¡Regocijaos en el Señor siempre! Otra vez digo: ¡Regocijaos!"  
Filipenses 4:4*