



Por que;

Semana 2 – Depresión

Guía de Discusión

Job, Jonás, el Rey David y Jeremías todos son profetas o héroes de la Biblia que parecen haber lidiado con la ansiedad o la depresión. Algunos de ellos estaban fuera de equilibrio por cosas bastante insignificantes. Otros, como Job, tenían enormes obstáculos y desafíos. Jeremías fue llamado “el profeta que llora”. Sus vidas y luchas se registran como ejemplos para nosotros. Esta semana, cuando miramos uno de los momentos más oscuros en la vida de Elías, busquemos y apliquemos las acciones y respuestas que Dios le pidió que hiciera. Nos ayudarán a lidiar con los tiempos “bajos” e incluso las profundidades de la depresión.

Inicio

1. ¿Qué es algo simple que le causa ansiedad, pero que usted sepa en su cabeza que realmente no es nada del otro mundo?
2. *Ponga a Prueba el Pensamiento. Lea 1 Reyes 19:10, 15-18.* Elías sintió que él era “el único”—que nadie más amaba u obedecía a Dios. Elías también pensaba que su vida no tenía valor. ¿Pero cuál fue la verdad sobre la situación de Elías?
3. *Pare el Pensamiento.* En 1 Reyes 19:10 y otra vez en el versículo 14, Elías atraviesa exactamente la misma letanía de pensamientos de “Ay de mí”. ¿Cómo detenemos la lista de reproducción habitual de nuestros temores y preocupaciones? **Lea 2 Corintios 10:5.** ¿Qué pasos prácticos (como Dios le dio a Elías) y verdades bíblicas le ayudan a hacer esto?
4. *Reemplace el Pensamiento.* La nueva vida en Cristo empieza cuando creemos en Jesús: Quien es Él, que ha hecho Él por nosotros, aceptar Su amor como claramente fue demostrado en la cruz, y escoger seguirlo a Él. **Lea Romanos 12:2.** Parece que aunque escojamos a Jesús, podemos dejarnos amoldar de las cosas que nos rodean o ser transformados a que tengamos una mente renovada, una mente como la de Cristo. ¿Qué pensamientos sabe usted que necesita desechar y reemplazar con la verdad de Dios?
5. **Pensamiento Final:** En su grupo, comente y reconozca si ha estado, o cuando, y que tan frecuente ha estado depresivo. Compartirlo ayuda. Hablen y obtengan ayuda necesaria para determinar cuales serían sus siguientes pasos: ver un doctor, unirse a un equipo de servicio, participar en Celebrando la Recuperación, hablar con un consejero, empezar su tiempo en silencio con Dios. Todos tenemos nuestros siguientes pasos. Determine en su corazón (y comparta si puede), cuáles serían sus siguientes pasos.

Profundizar

Ponga a prueba el Pensamiento. Pare el Pensamiento. Reemplace el Pensamiento. Estas son ideas útiles que un terapeuta de comportamiento cognitivo le da a personas que batallan con la depresión. Estas ideas también las pueden encontrar en la verdad de la Palabra de Dios. **Lea Salmo 42 y 43.** Utiliza el espacio a continuación para escribir los versículos que se alinean con cada una de estas tres ideas. Luego escriba algunos pensamientos específicos que necesita *parar, probar y reemplazar*.

Salmo 42

Pruebe el Pensamiento:

Pare el Pensamiento:

Reemplace el Pensamiento:

Salmo 43

Pruebe el Pensamiento:

Pare el Pensamiento:

Reemplace el Pensamiento:

Pensamientos Personales Específicos

Pruebe el Pensamiento:

Pare el Pensamiento:

Reemplace el Pensamiento:
