

GUÍA DE ESTUDIO / ETAPA 04

Depresión

Nada volverá a ser igual

1 Reyes 19:1-18

Lee con calma. Haz una pausa ante las preguntas y escribe lo que deseas compartir. No tienes que contar experiencias que prefieras mantener en privado.

INTRODUCCIÓN

La depresión no siempre se anuncia con lágrimas; a veces llega como un cansancio que no se quita, un silencio que pesa, una carga invisible que nadie ve... pero que tú sientes todos los días.

Muchos piensan que la depresión es señal de poca fe, debilidad espiritual o falta de oración. Pero la Biblia rompe ese mito cuando nos muestra a uno de los hombres más poderosos del Antiguo Testamento Elías cayendo al punto de pedirle a Dios que le quitara la vida.

Elías no llegó a ese punto porque era un hombre débil. Llegó ahí porque era humano.

La depresión no es el final; es un lugar donde Dios se acerca con ternura, donde Él baja al nivel del quebranto y sostiene al hijo que ya no tiene fuerzas para sostenerse a sí mismo.

Hoy veremos cómo esta historia no solo es antigua... es actual. Y cómo Cristo, en su verdad presente, sigue sosteniendo a cada creyente en medio de esta etapa.

1. LA DEPRESIÓN NO ES PECADO, ES UNA SEÑAL

A. Señal de agotamiento

La depresión a veces es el cuerpo diciendo: "Ya no puedo más." Es el alma diciendo: "Estoy cansada." Es la mente diciendo: "Necesito ayuda."

Verdad bíblica: Elías no pecó por sentirse así. Y Dios no lo corrigió; lo cuidó.

Aplicación personal: ¿Qué señales has ignorado en tu vida? Dios no quiere que te destruyas tratando de "ser fuerte".

2. DIOS SANA CON TERNURA

A. Dios alimenta primero, instruye después

1 Reyes 19:5-7 - El ángel no le predicó... le dio pan.

Revelación: En momentos de dolor, Dios baja al nivel de tu sentimiento, no exige que tú subas al nivel de tu fuerza.

B. El susurro como método de sanidad

Dios no habló en:

el viento

el terremoto

el fuego Habló en un susurro.

¿Por qué?

Porque cuando uno está depresivo, Dios no te grita... te abraza.

Aplicación práctica: Dios quiere enseñarte a reconocer su voz en lo pequeño: - un versículo - un abrazo - una conversación - un respiro - un momento de paz inesperado.

3. LA DEPRESIÓN DISTORSIONA LA IDENTIDAD

Elías dijo: "Solo yo he quedado." Pero Dios respondió: "No estás solo."

La depresión hace tres cosas:

Exagera lo negativo.

Minimiza lo positivo.

Te convence de que nadie entiende.

Cristo viene a confrontar esas mentiras con verdad:

- "Nunca estoy solo." - "Soy amado, no abandonado." - "Mi identidad no depende de cómo me siento." - "El Espíritu me sostiene aun cuando no tengo fuerzas."

Aplicación: ¿Cuál es la mentira que más te ataca? ¿"No valgo"? ¿"No sirvo"? ¿"Nadie me entiende"? ¿"Nunca voy a salir de esta"?

El Espíritu quiere reemplazarla hoy.

4. TU LLAMADO NO MUERE EN LA DEPRESIÓN

Después de la crisis, Dios le da a Elías:

Una nueva asignación.

Un nuevo compañero (Eliseo).

Un nuevo propósito.

La depresión te hace pensar que la vida terminó... Pero Dios dice: "Apenas se está reordenando."

Aplicación práctica: Haz una lista esta semana: 3 cosas que Dios aún puede hacer contigo.
(Necesitas recordarlo.)

5. VERDAD PRESENTE DE CRISTO HOY

En el Nuevo Pacto:

Cristo cargó tus tristezas (Isa 53:4).

Él conoce la angustia profunda (Mt 26:38).

Envío al Espíritu consolador (Jn 14:16-27).

Tu vida está escondida en Él (Col 3:3).

Su gracia es suficiente cuando no tienes fuerzas (2 Co 12:9).

Cristo no solo te acompaña; vive dentro de ti para sostenerte desde adentro.

Aplicación para la iglesia: Somos una comunidad donde nadie se hunde solo. Aquí levantamos, sostenemos, acompañamos y recordamos identidad.

6. PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

¿Cuál fue la frase de Elías que más te identificó?

¿Qué aspecto de la respuesta de Dios te sorprendió más?

¿Qué mentira de la depresión estás soltando hoy?

¿Qué acto de gracia necesitas practicar esta semana: descanso, pedir ayuda, hablar, orar,
¿o simplemente respirar?

7. CONCLUSIÓN

Elías pensó que nada volvería a ser igual. Pero Dios no lo llevó al desierto para morir, sino para reiniciarlo.

Elías no salió adelante porque era valiente... salió porque Dios lo sostuvo.

Y así será contigo. No vas a quedar atado a esta etapa, no vas a vivir atrapado en esta cueva, no vas a morir en ese desierto.

“Levántate... que todavía te queda camino.”

Elías en este contexto era un profeta agotado que todavía Dios estaba usando.

Dios le dio fuerza para la carrera, pero también le dio gracia para la cueva.

La depresión no cancela lo que Dios hizo contigo; simplemente revela que eres humano... y que Dios está dispuesto a sostenerte incluso después de tus victorias más grandes.

Mi próximo paso

Una idea que quiero recordar y una acción que puedo realizar esta semana.
