

Restaurar a la persona en su totalidad



2ª SEMANA **1**

inTro

Un profeta deprimido

Incluso los más grandes héroes de la Biblia sufrieron periodos oscuros de depresión mental. La Biblia es transparente sobre las luchas de sus personajes más destacados; no pasa por alto detalles incómodos, ni siquiera sus problemas con la salud mental.

Considera al profeta Elías. Él atrajo la atención de todo el pueblo de Israel cuando obtuvo una contundente victoria sobre los profetas de Baal en el monte Carmelo. Este evento figura entre los más importantes de la historia de Israel, así como el mismo nombre de Elías, que se menciona junto al de Moisés (ver Mateo 17: 4, 5). La historia de Elías sería ciertamente un poco más «limpia» si la mayor victoria de Elías (ver 1 Reyes 18) no fuera seguida inmediatamente de su peor derrota, cuando de repente fue vencido por un espíritu paralizante de miedo y melancolía (ver 1 Reyes 19). En una sola noche, Elías se deslizó desde la experiencia más elevada de su vida, en la cima de una montaña, hasta el valle más profundo de la depresión, descendiendo tan bajo que deseó que su vida terminara (vers. 4). Es gracias a estos fracasos humanos registrados en sus páginas que la Biblia resulta tan comprensible para cada uno de nosotros hoy.

Cuando tocamos fondo, es fácil sentir que Dios nunca podrá utilizarnos y que no tenemos nada bueno que ofrecer a nadie. Es natural sentir que todas las promesas de la Biblia son para otros. Sin embargo, experiencias como la de Elías nos dicen que no somos los primeros en librar estas batallas mentales. Incluso los cristianos más fieles y las personas con más éxito en la obra de Dios han sufrido depresión y pensamientos suicidas. Dios fue compasivo y compren-

sivo con Elías en sus momentos de mayor debilidad, por eso esta historia debería darnos a todos la esperanza de que Dios también nos ayudará a salir de nuestros peores días.

- ✓ Escribe 1 Reyes 19 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 4-6.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing or drawing.



2ª SEMANA 2

inTerioriza



La conexión cuerpo-mente

En cierto sentido, Elías se había enfrentado al mundo entero; el rey Acab había enviado representantes a todas las naciones en su busca (ver 1 Reyes 18: 10). Tres años de sequía, hambre y muerte habían puesto a la nación de rodillas en la cima del monte Carmelo. En una contienda épica sobre quién era el Dios verdadero, las oraciones de Elías fueron respondidas delante de toda la nación. Si alguien tenía motivos para confiar en la protección de Dios, ese era Elías. Dios lo había alimentado y cobijado milagrosamente durante los últimos tres años (1 Reyes 17: 4-6, 16). El ministerio de Elías fue coronado con éxito y honor cuando se enfrentó sin miedo al rey Acab y a su ejército. Podría parecer que Elías estaba más seguro ahora de lo que había estado en mucho tiempo, pero las apariencias engañan. A menudo, nuestros momentos de mayor victoria se convierten en nuestros momentos de mayor vulnerabilidad. Tanto el éxito como el fracaso pueden llevarnos a la depresión. Al igual que Elías, muchos de nosotros nos derrumbamos al bajar de una experiencia en la cima de una montaña como la que él tuvo en el Carmelo. Algunos de nuestros peores bajones espirituales vienen justo después de un subidón espiritual.

Sobresaltado por un mensaje amenazador en mitad de la noche, Elías entró en pánico (ver 1 Reyes 19: 3). Temiendo lo peor, se levantó de un salto y huyó para salvar su vida. Al poco tiempo, los sentimientos de miedo dieron paso a sentimientos de desesperación total. En su estado de desamparo, Elías deseó morir (vers. 4).

Cuando Elías se hundió en el desánimo, Dios encargó a un ángel que le ayudara a calmar sus nervios y le devolviera la razón. El ángel prestó especial atención a las necesidades más básicas de Elías: comida, agua, sueño, ejercicio, aire fresco y sol. Dios ni siquiera intentó razonar con Elías mientras estaba hambriento y agotado (ver 1 Reyes 19: 5-8). La curación de la mente comienza con la curación del cuerpo. Por eso Satanás a menudo ataca nuestra mente tratando de debilitar nuestro cuerpo.

La recuperación de Elías fue mucho más lenta que su caída. Cuando por fin se calmó, después de cuarenta días huyendo, Dios lo hizo sentirse y le dijo que era hora de hablar (vers. 9). Dios ciertamente pudo haber usado el liderazgo de Elías en Jezreel unos treinta y nueve días antes, pero es muy paciente con nosotros durante nuestros momentos

vulnerables, por eso se mostró tierno y dispuesto a dejar que su obra esperara mientras Elías se tomaba un tiempo para recuperarse. Pese a ello, sin embargo, Dios tampoco iba a dejar que Elías se convirtiera en un ermitaño de esos que viven en una cueva el resto de su vida. Dios levantó suavemente a Elías para colocarlo de nuevo en el centro de la acción (vers. 15, 16). Eso es lo que Dios quiere hacer con cada persona quebrantada emocionalmente: renovar nuestras mentes y restaurarnos para su servicio.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tus versículos favoritos de 1 Reyes 19. Escríbelos varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlos.

- ✓ ¿Qué condiciones nos hacen más vulnerables a una dura caída?
- ✓ ¿Cuánto tiempo necesitas para recuperarte de un bajón emocional o de un chasco significativo?

Escríbelo aquí



Empty rounded rectangular box for writing.



2ª SEMANA **3**

inTerpreta



Desequilibrio

Pacientemente, Dios ayudó a Elías a sanar de su estado mental de desesperación. Dios también quiere ayudarnos a nosotros hoy, pero muchos estamos atrapados en un bucle de desaliento sin fin. Elías fue capaz de comenzar a restablecerse a través de una alimentación sana y un buen descanso; en cambio, muchos de nosotros estamos atrapados en patrones de privación de sueño, malos hábitos alimenticios y falta de ejercicio. Navegamos en las redes sociales o vemos videos por la noche cuando deberíamos estar durmiendo. Durante el día, tenemos demasiada prisa como para comer sano y beber suficiente agua. Somos demasiado adictos y estamos demasiado estresados como para priorizar la práctica regular de ejercicio, salir al sol y respirar aire puro. Cuanto más se debilita nuestra salud física, más vulnerables nos volvemos mental y emocionalmente.

Los avances tecnológicos de nuestra era han hecho aún más difícil la lucha por un estilo de vida saludable. Hoy en día, adrede, las empresas intentan manipular las emociones y los hábitos de consumo de sus clientes. Los teléfonos inteligentes están repletos de aplicaciones diseñadas para estimular los deseos y monetizar los comportamientos adictivos. Las incesantes notificaciones de nuestros teléfonos pueden empujar nuestros cerebros a un estado casi constante de estrés. Muchas personas luchan contra el «miedo a perderse algo» (FOMO, *Fear of Missing Out*, por sus siglas en inglés), que, en parte, es un fenómeno que se observa en los usuarios de las redes sociales, que empiezan a creer que los demás llevan vidas mejores y más satisfactorias que las suyas. Estas personas consultan compulsivamente las redes sociales para ver lo que hacen los demás y se comparan con ellos. Luego se sienten mal consigo mismas cuando sus vidas parecen ser inferiores o insuficientes.

Nos vendría bien asumir el control de nuestro consumo de productos y servicios en la red. Con eso ganaríamos algo de equilibrio en nuestras vidas. La mejora empieza por hacer un seguimiento del tiempo dedicado a la tecnología y establecer objetivos para reducirlo a un nivel más saludable. Por ejemplo, puedes comprometerte a desconectarte de la tecnología entre las 8 de la tarde y las 8 de la mañana. También puedes comprometerte a dejarla de lado durante las comidas. Haz un plan con un miembro de tu familia o con un compañero o amigo que te ayude a rendir cuentas. Dedicar parte de este tiempo a algo que te guste,

como leer, salir a la naturaleza, hacer algo creativo (escribir, hacer manualidades o componer canciones) o algo que te haga bombear la sangre: caminar, montar en bicicleta o nadar son buenos ejemplos.

Cada uno de nosotros debe hacer un serio esfuerzo por escapar de la constante estimulación a la que nuestras mentes están sometidas, para que podamos escuchar de nuevo la voz de Dios. Cuando Elías estuvo por fin en mejores condiciones para escuchar, Dios le habló con una vocecita suave (ver 1 Reyes 19: 12). Es fácil pasar por alto una voz suave en medio del ruido constante. Tal vez, cuando más necesitamos oír la voz de Dios, no somos capaces de oírla si no desconectamos del ruido de este mundo y tratamos de escuchar con atención.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿Qué enseñanzas especiales crees que refleja?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿A qué otros principios y conclusiones llegas?
- ✓ ¿Qué puedes hacer hoy para desconectarte de la tecnología y las redes sociales a fin de conectarte más con Dios, con la naturaleza y con tus seres queridos?

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **4** **inVestiga**



Otros personajes de la Biblia
que desearon morir:

Números 11: 15

Job 3: 20-22

Jonás 4: 3, 8

La conexión cuerpo-mente:

Proverbios 3: 7, 8

Proverbios 16: 24

Proverbios 17: 22

Daniel 1: 5-20

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con 1 Reyes 19?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con 1 Reyes 19: 4-6?
- ✓ Repasa el versículo que memorizaste de 1 Reyes 19. Piensa en una forma de aplicarlo para que se convierta en una herramienta que transforme tu vida diaria.

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **5**

inVita



Crear las condiciones adecuadas

Dios quiere que gocemos de una excelente salud mental y que experimentemos la verdadera felicidad. Cuando vino a la tierra, Cristo prestó especial atención a las personas hambrientas y cansadas que necesitaban alimento y descanso (ver Mateo 14: 20; Lucas 8: 55; Marcos 6: 31). Jesús se preocupa por proporcionar las condiciones óptimas para la salud de la mente y del cuerpo.

En su libro *The Hacking of the American Mind*, el Dr. Robert Lustig presenta cuatro hábitos saludables —las cuatro ces— que pueden ayudar a mejorar la salud relacional, emocional y mental de una persona. Son estas cuatro:

1. **Conecta** con los demás en persona, y encuentra formas significativas de pasar tiempo juntos que contribuyan al bienestar mutuo. Mantener el contacto, hablar, escuchar, resolver problemas, jugar y disfrutar de la vida en común aporta la estimulación social que el cerebro humano necesita. Por lo tanto, guarda los dispositivos y utilízalos solo cuando sea indispensable. Sobre todo, reserva cada día el tiempo que hace falta para conectar con Dios (Génesis 3: 8; Éxodo 25: 8).
2. **Contribuye** al bienestar de los demás. Esta es una clave importante para una buena salud mental. La Biblia nos dice que el cristianismo real, sano y vivificante, implica considerar detenidamente las necesidades de los demás y procurar ofrecer tiempo, talentos y recursos para aliviar el sufrimiento humano (ver Mateo 25: 34-40).
3. **Confronta** las dificultades de la vida tomándote tiempo para descansar y disfrutar de los placeres sencillos. Hacer ejercicio, dedicarse a aficiones significativas, disfrutar al aire libre y dormir lo suficiente equilibran las hormonas del cerebro. El cortisol, la melatonina, la serotonina y la dopamina son cuatro hormonas importantes que pueden desequilibrarse cuando uno no toma tiempo para descansar y relajarse. Un desequilibrio en estas hormonas puede conducir a falta de sueño, aumento de los niveles de estrés, un cerebro nublado y un sistema inmunológico comprometido. Necesitamos desesperadamente bajar el ritmo, adorar de verdad a nuestro Creador, disfrutar de la vida y descansar lo suficiente (ver Éxodo 20: 8-11; Marcos 6: 31).

4. *Cocina* con un grupo de personas mientras hablan y disfrutan de la compañía de los demás. Conectarse de esta manera con otros añade energía a la vida. Utiliza, además, los mejores alimentos disponibles para promover una salud mental y física óptimas (ver Génesis 1: 29; 1 Corintios 10: 31). Una alimentación basada en productos integrales de origen vegetal es la ideal para proporcionar las vitaminas, la nutrición general y los minerales que necesitamos. En las culturas más longevas del mundo, la gente se alimenta esencialmente de fruta, verdura, frutos secos, semillas y cereales.

Reconocer la estrecha conexión que Dios creó entre el cuerpo y la mente nos capacita para crear hábitos que darán a nuestras mentes la mejor oportunidad de florecer. Muchos de nosotros, al igual que el profeta Elías, estamos agotados y desanimados, necesitados de lo básico: un buen descanso y una nutrición de calidad. Podemos comprometernos a seguir el plan de Dios para una vida sana, por muy contrario que sea este plan a la cultura que nos rodea (ver Daniel 1: 8). Al presentar nuestros cuerpos como ofrenda viva eligiendo un estilo de vida saludable, Dios puede remodelar nuestras mentes para que reflejen su imagen (ver Romanos 12: 1).

Medita de nuevo en 1 Reyes 19 e identifica algunos principios de este capítulo que Jesús siguió en su ministerio.

- ✓ ¿Ves a Jesús de manera diferente gracias al tu estudio de esta semana?
- ✓ ¿Qué hábito saludable sientes que debes practicar o fortalecer? ¿Qué paso puedes dar hoy para empezar a mejorar en eso?

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **6**

imPlícate



Nunca abandonados

«**L**a esperanza y el valor son esenciales para dar a Dios un servicio perfecto. Son el fruto de la fe. El abatimiento es pecaminoso e irracional. Dios puede y quiere dar “más abundantemente” (Hebreos 6: 17) a sus siervos la fuerza que necesitan para las pruebas. Los planes de los enemigos de su obra pueden parecer bien trazados y firmemente asentados, pero Dios puede anular los más enérgicos de ellos. Y lo hace como y cuando quiere; a saber: cuando ve que la fe de sus siervos ha sido suficientemente probada.

»Para los desalentados hay un remedio seguro en la fe, la oración y el trabajo. La fe y la actividad impartirán una seguridad y una satisfacción que aumentarán de día en día. ¿Estáis tentados a ceder a presentimientos ansiosos o al abatimiento absoluto? En los días más sombríos, cuando en apariencia hay más peligro, no temáis. Tened fe en Dios. Él conoce vuestra necesidad. Tiene toda potestad. Su compasión y amor infinitos son incansables. No temáis que deje de cumplir su promesa. Él es la verdad eterna. Nunca cambiará el pacto que hizo con los que le aman. Y otorgará a sus fieles siervos la medida de eficiencia que su necesidad exige. El apóstol Pablo escribió: “Me ha dicho ‘Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad’. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades [...]”. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en insultos, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Corintios 12: 9-10).

»¿Desamparó Dios a Elías en su hora de prueba? ¡Oh, no! Amaba a su siervo, tanto cuando Elías se sentía abandonado de Dios y de los hombres como cuando, en respuesta a su oración, el fuego descendió del cielo e iluminó la cumbre de la montaña. Mientras Elías dormía, le despertaron un toque suave y una voz agradable. Se sobresaltó y, temiendo que el enemigo lo hubiera descubierto, se dispuso a huir. Pero el rostro compasivo que se inclinaba sobre él no era el de un enemigo, sino de un amigo. Dios había mandado a un ángel del cielo para que alimentara a su siervo. “Levántate, come”, dijo el ángel. “Miró y vio a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas y una vasija de agua”».— ELENA G. DE WHITE, *Profetas y reyes*, cap. 12, pp. 109-110

«El cerebro es el órgano e instrumento de la mente y controla la totalidad del cuerpo. Para que el resto del organismo se mantenga con salud, el cerebro debe tener salud. Y para que el cerebro tenga salud, la sangre ha de ser pura. Si la sangre se mantiene pura por medio de hábitos correctos de comer y beber, el cerebro se mantendrá debidamente alimentado».— ELENA G. DE WHITE, *Consejos sobre la salud*, cap. 13, p. 445



2ª SEMANA 7

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué pasos tomó Dios para sacar a Elías de su estado de total desesperación?**
- ☞ **¿Cómo podemos tener más sensibilidad para escuchar la voz tranquila y susurrante de Dios?**
- ☞ **¿Cuáles son los efectos de la alimentación de una persona sobre su salud mental? (Ver Daniel 1: 5-20).**
- ☞ **¿Cuáles son nuestros mayores retos a la hora de mantener en equilibrio nuestras vidas, horarios y hábitos (sueño adecuado, nutrición, ejercicio, etc.)? ¿Qué soluciones sugieres tú?**
- ☞ **En el uso de la tecnología, ¿deben existir límites saludables? ¿Cuáles?**
- ☞ **¿Cómo podrías mejorar tus hábitos de sueño y de alimentación? Piensa en formas concretas de hacerlo.**
- ☞ **¿Cuáles son algunas de las formas en que tú individualmente o tus amigos podrían poner en práctica las cuatro ces (conecta, contribuye, confronta, cocina)?**
- ☞ **¿Cómo podemos facilitar que las personas con problemas de salud mental hablen de ello en la iglesia?**
- ☞ **En la historia de Elías, ¿qué nos dice el modo en que Dios cuida al profeta sobre la paciencia que debemos tener con las personas desanimadas?**