

01

EL REMEDIO PARA LA DEPRESIÓN

ROMPIENDO EL HIELO

¿Cuándo fue la última vez que estuviste deprimido? ¿Por qué?

INTRODUCCIÓN

La depresión es uno de los más comunes y más serios problemas de la salud mental que enfrenta la gente en la actualidad. Millones de personas en el mundo sobreviven en medio de la depresión. Ricos, pobres, empresarios, campesinos, hombres y mujeres, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que la depresión se convertirá en el año 2020 en la segunda causa de incapacidad en el mundo, detrás de las enfermedades isquémicas (infartos, insuficiencia coronaria, accidente cerebro vascular) mientras que en el año 2000 ocupaba el cuarto lugar.

El desafío de la investigación médica en el área de la salud mental es intentar detener este trastorno mental, cuyo índice de prevalencia, lejos de disminuir amenaza con incrementarse a medida que transcurre el siglo XXI.

¿Qué nos dice la Biblia al respecto? ¿Cuál es el remedio para la depresión?

TEXTO PARA ESTUDIO: Salmo 119:25-32

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

¿Qué aspectos resaltan en este texto?

SALMOS

1. Estoy postrado en el polvo (25)
2. Tú me respondiste cuando te hablé (26)
3. La Ley de Dios
4. Corro por el camino de tus mandamientos, porque has ampliado mi modo de pensar.

Para Pensar: El Salmo 119 es el capítulo más largo de toda la Biblia. Está dividido en 22 partes, de ocho versículos cada una. Dentro de ellas, todos los versículos comienzan con la misma letra hebrea. El nombre de la letra se halla en los 22 encabezados. Todas las 22 letras hebreas se utilizan, en orden alfabético. Los salmos en los cuales las primeras letras de los versículos están en orden alfabético se llaman “acrósticos”.

De los 176 versículos, 171 mencionan la palabra de Dios. Para no repetirse demasiado, emplean una variedad de sinónimos. Citados en el orden en el cual aparecen por primera vez en el salmo, son: ley, testimonios, caminos, preceptos (v. 4; el vocablo hebreo no es el mismo que en el v. 6), estatutos, mandamientos, palabra y dichos.

A pesar de su énfasis en la ley, el salmo no la adora. Siempre recuerda que los mandamientos son de Jehová. Al exaltar su palabra, lo alaba a Él.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta en el grupo:

1. ¿Qué tres cosas pidió David a Dios (v.27-29)?

Para pensar: Si deprimidos nos sometemos a Dios, Él nos reavivará con sus promesas, y nos inducirá a declarar su misericordia a otros. A fin de adherirnos a su palabra, debemos procurar librarnos de las tentaciones del pecado y también del desánimo.

Discuta en el grupo:

2. ¿Cómo se preparó David para recibir el auxilio divino?

III. APLICANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. ¿Las personas que siguen la Palabra de Dios están inmunes a la depresión?
2. ¿En qué circunstancia has corrido con más frecuencia a los pies del Señor?
3. ¿Qué mandamiento divino te ha impresionado más en tu vida?
¿Por qué?
4. ¿Cuál ha sido tu actitud frente al sufrimiento de otros?

CONCLUSIÓN

Quienes conocen y aman la ley del Señor, desean conocerla más y amarla mejor. El camino de la verdadera santidad es el camino de la verdad, el único camino verdadero a la felicidad; siempre debemos tener presente consideración por ello. Los que se adhieren a la Palabra de Dios pueden, en fe, esperar y orar por la aceptación de Dios. No nos cansemos de buscar a Dios en oración porque Él está dispuesto a escuchar nuestros problemas y darnos el oportuno socorro.