

SANA MENTE

DEPRESIÓN Y TRISTEZA



INTRODUCCIÓN

Tener pensamientos saludables es un desafío para todos los seres humanos. Pero, usualmente nos encontramos con algunos pensamientos que pueden ser definidos como tóxicos por su capacidad de dañarnos, llevándonos a distorsionar lo que La Palabra de Dios dice de nosotros y de Él. **1 Corintios 2:16** dice: “Como dice la Biblia: ¿Quién sabe lo que piensa el Señor?, ¿Quién puede darle consejos? Pero nosotros tenemos el Espíritu de Dios, y por eso pensamos como Cristo”. Comprendiendo esta verdad podemos ser conducidos a lidiar bíblicamente con los pensamientos que dan lugar a la tristeza y la depresión y ser libres de su dominio.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR

1. ¿Cuál es tu idea de un pensamiento tóxico?
2. ¿Cuáles son los pensamientos tóxicos más frecuentes que puedes identificar?
3. ¿Qué tan perjudicial puede ser para mí sentir tristeza?
4. ¿De qué manera puedo frenar mi tristeza para no encaminarme hacia la depresión?
5. ¿Qué aprendo de la lectura de 1 Samuel 1:15-16 respecto a cómo manejar mi tristeza?
6. ¿Qué aprendo de la lectura de 1 Reyes 19:3-4 respecto a la importancia de caminar con otros?
7. Según **2 Corintios 10:3-5** ¿Qué indicaciones nos da Dios sobre cómo lidiar con nuestro pensamiento?

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Reflexiona internamente e identifica un pensamiento que hayas tenido que consideres tóxico, decide sujetarlo a Cristo y busca una verdad bíblica que se oponga a este pensamiento tóxico para reemplazarlo. Esta es la mejor manera de ir desintoxicando nuestros pensamientos.

CAMBIANDO TU MENTE

“Le pido a Dios, fuente de toda esperanza y paz, que los llene completamente de alegría porque confían en Él. Entonces, rebosarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo” Romanos 15:13. Experimento el gozo de Dios cuando logro cambiar por medio de la sujeción a Cristo y del desarrollo de las disciplinas espirituales, aquellos pensamientos que me inundan en la desesperanza, en la tristeza y en la depresión.

ORACIÓN

Declarar nuestra determinación a someter nuestro pensamiento a Dios. Pedirle a Él que nos ayude a caminar en Su conocimiento, a crecer en nuestra intimidad con Él y a derribar todo argumento que nos impida reflejar la imagen de Cristo.