

# EL MENSAJERO

AÑO 21 • NÚMERO 1043 • DOMINGO 1 DE AGOSTO DE 2021

## Cómo derrotar la depresión

«Por tanto, ahora vosotros tenéis también aflicción; pero yo os veré otra vez, y vuestro corazón se alegrará, y nadie os quitará vuestro gozo.»

— JUAN 16:22

POR ABEL LEDEZMA

«No puede estar triste un corazón que alaba a Cristo», dice la canción. Entonces nos preguntamos: ¿Por qué pasamos por periodos de depresión?

La depresión es un problema en la actualidad. Los médicos la llaman la gripe de las enfermedades emocionales. ¿Por qué la llaman así?

Primero, porque es muy común. Si nos preguntaran si en esta semana nos hemos sentido deprimidos, estoy seguro de que todos reconoceríamos que sí lo hemos estado, de una forma o de otra. La realidad es que muy fácilmente podemos deprimirnos.

En segundo lugar, es contagiosa. ¿Te has dado cuenta de qué es lo que pasa cuando tenemos a una persona deprimida a nuestro alrededor o cuando se convive a diario con ella? ¡Puede contagiarnos! Es más fácil que llegue a nosotros lo negativo que lo positivo.

La gente deprimida quiere morir; no tiene deseos de vivir. ¿Por qué nos deprimimos?

Son cuatro los errores que cometemos:

### 1. Prestar más atención a las emociones que a la realidad.

Cuando el hombre vive basado en las emociones y no en la realidad, su vida es un subir y bajar. Cuando esto sucede nos sentimos frustrados y nos llega la depresión. A veces tenemos deseos de amar y a veces no, a veces queremos ver a cualquiera y otras no queremos ver ni a la reina de Inglaterra. Esto es porque ninguna emoción es estable. Esto nos afecta en todo. Hay muchas personas que van a la iglesia cuando lo sienten, o simplemente dejan de asistir. Hay muchas personas que viven su matrimonio basado en las emociones y no en la realidad. ¿Qué si uno se levantara en la mañana

y le dijera a su pareja: «Hoy no tengo deseos de estar casado contigo»?

Los hospitales están llenos de personas a las que cualquier cosa las deprime, personas que se han dejado dominar por sus emociones. Debemos aprender que nuestra vida debe estar controlada por la realidad y por la fe.

**2. Compararse con otros.** Este es otro error que cometemos frecuentemente. Y no debemos hacerlo, pues cada uno tiene su propia identidad. ¡Somos únicos! Tus puntos débiles tal vez sean mis puntos fuertes, y viceversa. No todos fuimos creados con el mismo carácter y la misma habilidad. La meta en la vida no es competir con otros, sino ser todo lo que podamos ser para Dios, con nuestra manera de ser, nuestro carácter y nuestra identidad.

Cuando Moisés cruzó el mar Rojo, tomó la vara, tocó las aguas y las aguas se abrieron. Cuarenta años después, Josué cruzó el río Jordán y ni tomó la vara ni tocó las aguas. Dios le había dicho que

cuando pusiera la planta del pie en el río, el agua se abriría. Imagínate lo que pensarían los que habían presenciado cómo se abrió el mar al tocarlo Moisés. No dudo que alguno de los antiguos veteranos se dijeran: «Moisés no lo hizo así; Josué está equivocado. El río no se va a abrir». Siempre estamos comparando. Te imaginas si yo me comparara con Billy Graham. Mejor entrego el ministerio. Todos somos iguales porque fuimos creados a la imagen de Dios, pero todos tenemos diferente identidad y personalidad.

Continúa en la Pág. 2

## En Breve

### Inicia tu día en oración

La mejor y más importante forma de iniciar tu día, sin duda alguna, es dando gracias. Da gracias por tu salud, por tu familia, por tu casa, por tu alimento, por la provisión, por la unidad y por el amor. Cuando nos hacemos conscientes de las bendiciones con las que Dios nos ha rodeado, nuestro corazón se llena de gozo.

### No olvides registrarte

Para tener acceso a la reunión presencial del domingo, es necesario que te inscribas en línea para reservar tu lugar, así como el de cada persona que te vaya a acompañar, en [lavid.org/reuniones](http://lavid.org/reuniones). Estaremos muy gustosos de saludarte personalmente y que puedas acompañarnos para juntos adorar a Dios.

EL PADRE  
NUESTRO

LA  
VID

HOGARES

Hogares La Vid se está llevando a cabo de manera virtual.

Busca el grupo adecuado para ti en:

[www.lavid.org.mx/grupos/hogares-lavid/](http://www.lavid.org.mx/grupos/hogares-lavid/)

Del Viñador

# Entrar por la puerta

«Él nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino conforme a su misericordia.»

— Tito 3:5

Cuando entras por la puerta estrecha de la salvación, tienes que pasar solo. Tal vez una entrada individual de torniquete represente mejor el concepto de la puerta estrecha. Solo una persona a la vez, sin equipaje, sin acompañamientos, puede pasar por una entrada de torniquete.

Dios ha ordenado que las personas entren en su Reino individualmente, no en grupos. No puedes aprovecharte de lo que haya logrado tu iglesia, tu familia o tus amigos, sin que importe cuán espirituales sean. Entrarás tú solo.

La puerta de Dios es tan angosta que, además de pasar por ella solo, tienes que ir desnudo. No puedes pasar por la puerta vestido de pecado y terquedad, como tampoco de fingimientos o pretensiones. Como dijera el himno: «Nada en la mano me llevo, sino que a tu cruz me aferro». Ese es el camino de la cruz, que es el Evangelio. Y el evangelio de la puerta estrecha implica negación de sí mismo, por lo tanto, nada podemos llevar, sino nuestra alma auténtica y transparente.

Jesús dijo: «Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por causa de mí, la hallará» (Mateo 16:24-25).

— JOHN MACARTHUR

# Cómo derrotar la depresión

Continúa de la Pág. 1

**3. Culparse de todo.** A veces tomamos todo muy a pecho. Muchas veces, cuando tratamos de ayudar a otras personas y les hemos dedicado mucho tiempo y aun nuestra vida, y vemos que no cambian, nos deprimimos y pensamos: ¿Qué habré hecho mal? Pero déjame decirte algo: Tú no tienes la culpa, sino la otra persona. Tal vez tú puedes ser de influencia, pero no la dominas. Es ella quien decide. No te deprimas por algo que no puedes controlar.

**4. Exagerar las cosas negativas.** Cuando se está deprimido, caemos en el error de solo pensar en lo negativo y se exagera el problema. Cuando Elías escapaba de la reina Jezabel porque quería matarlo, cayó en una tremenda depresión. Según el pasaje, Elías le expresó a Dios: «Los hijos de Israel han abandonado tu pacto, han derribado tus altares y han matado a espada a tus profetas. He quedado yo solo y buscan mi vida para quitármela» (1 Reyes 19:10). Se sentía solo, pero todavía había siete mil profetas que no habían doblado su rodilla a Baal. En otras palabras, exageró; le puso de más, le falló la cuenta. No contó a los otros seis mil novecientos noventa y nueve profetas. No en balde cayó en un grave estado de depresión; Elías estaba haciendo su papel de víctima. Pensaba que todos estaban contra él, cuando en realidad la única oposición que tenía era la reina Jezabel. Lo mismo nos pasa a nosotros cuando salimos al mundo de los problemas: huimos y exageramos lo negativo.

¿Cuál es el remedio de Dios para la depresión?

**No descuidemos nuestras necesidades físicas.** «Y echándose debajo del enebro, se quedó dormido; y he aquí luego un ángel le tocó, y le dijo: Levántate, come» (1 Reyes 19:5). Gran parte del remedio de la depresión de Elías fue descansar, comer y relajarse. Estuvo huyendo un día entero. Claro que estaba cansado. No había tenido tiempo de comer ni de recobrar sus fuerzas. Por eso Dios no lo condenó, ni exhortó, sino que le dio comida y descanso. Lo tomó en sus brazos, lo ayudó a restaurarse.

**No carguemos nuestras frustraciones; entreguémoselas a Dios.** Muchas personas sufren depresión porque no las exteriorizan ni las cuentan, ni a Dios ni a nadie. Hay personas que viven guardando algo por años con tal de que nadie se entere y eso les causa frustración.

En aquel momento Elías comienza a desahogarse, a expresar sus sentimientos. Es bueno que hablemos con Dios de nuestros sentimientos y de nuestros problemas.

**Busquemos una manifestación fresca de Dios.** «Entonces Él (Dios) dijo: Sal y ponte en el monte delante del Señor, y he aquí que el Señor pasaba» (1 Reyes 19:11). Cuando Elías oyó que Dios llegaba en una brisa apacible, se cubrió el rostro con su mano, y salió a la entrada de la cueva.

La manera de salir de una depresión es motivarnos en el Señor, seguir creciendo, participar sirviéndolo, hacer algo por el Señor. Una mente desocupada es el mejor taller para el enemigo.

¿Cómo derrotar la depresión?

No cometamos los cuatro errores anteriores y tratemos de seguir los remedios recomendados por Dios en la vida de Elías.

## Últimos mensajes grabados...

Estos son los títulos de los últimos cuatro mensajes, que están disponibles en CD.

- 25/6/21 **Recuperando lo perdido**  
Rodolfo Orozco
- 18/7/21 **El poder de dos**  
Rodolfo Orozco
- 11/7/21 **El poder de la gratitud**  
Rodolfo Orozco
- 4/7/21 **Dios de perdón**  
Rodolfo Orozco



DIRECTOR

Rodolfo Orozco  
rorozco@lavid.org.mx

**Oficinas de La Vid**  
8356-1207 y 8356-1208  
Auditorio La Vid

## EL MENSAJERO

Boletín Informativo

Rodolfo Orozco  
Consejo Editorial

Patricia G. de Sepúlveda  
Edición y diseño

Diana Díaz de Azpiri  
Colaboradora editorial

E-mail:

elmensaje@lavid.org.mx

## MIÉRCOLES

- **Familias La Vid**  
8:00 - 9:00 pm  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
@lavidorg

## JUEVES

- **Reunión de jóvenes**  
8:00 - 9:00 pm  
Reanudan el 12 de agosto

## VIERNES

- **Reunión de profesionistas**  
8:15 - 9:15 pm  
Presencial (sin registro)

## DOMINGO

- **Reunión general**  
11:00 am  
Presencial (con registro)  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
@lavidorg
- **Tiempo para niños**  
12:15 pm  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
@TiempodeSembrarLaVid

## UBICACIÓN

Miguel Alemán #455  
La Huasteca  
Santa Catarina, N. L.  
C. P 66354