

DEPRESIÓN

y salud

EMOCIONAL

en nuestros Jóvenes



INTRODUCCIÓN

Como seres humanos, vivimos diferentes situaciones **a lo largo de nuestra vida**, a medida que vamos creciendo, empezamos a mostrar manifestaciones de nuestra manera de ser a través de conductas, reacciones o comportamientos producto de todas aquellas situaciones que afectaron nuestra niñez y crecimiento, muchas veces estas situaciones están impidiendo que vivamos en la libertad que Jesús nos regala a través de la cruz.

Los momentos dolorosos del pasado, han quedado almacenados en nuestro cerebro y causaron heridas en nuestros corazones, es por eso que cuando vivimos momentos que traen pensamientos y recuerdos que nos llevan a experimentar nuevamente sentimientos negativos, tendemos a manifestar comportamientos equivocados que afectan la cotidianidad de nuestra vida.

Como cristianos, sabemos que todo lo podemos enfrentar **en Cristo** quién nos da la fuerza, que el Señor está con nosotros y dependemos de Él en todas las áreas de nuestra vida, podemos trabajar espiritualmente permitiendo que el Señor restaure nuestra vida, y es lo que vamos a hacer a través de este material, pero adicionalmente debemos tener en cuenta que pueden existir situaciones en la vida de nuestros jóvenes que han afectado de manera considerable su salud mental, es por esto que no podemos cerrarle la puerta a la posibilidad de trabajar de la mano con el área espiritual, los tratamientos terapéuticos, psicológicos o biológicos, que nos permiten enfrentar trastornos generados en los pensamientos o en el ánimo en casos más graves, teniendo en cuenta que el funcionamiento biológico de los neurotransmisores de una persona, pueden llegar a estar alterados.



Tocamos este punto adicional, porque así como el ser humano sufre de dolores repentinos de cabeza, estómago, piernas y demás, que necesitan ser tratados con medicamento, el cerebro humano también puede sufrir alteraciones y trastornos que necesitan un diagnóstico y acompañamiento médico. Por eso, en este material vamos a abordar como tema principal, **la depresión, además de definir algunos de los demás temas que han afectado a nuestros jóvenes** cuando se han visto enfrentados a situaciones difíciles en sus vidas, generando emociones dolorosas y perjudicando su manera de pensar y actuar, también revisaremos las causas de la depresión, sus síntomas, señales de alerta y cómo trabajar con ellos desde un punto de vista espiritual.

Antes de iniciar, a continuación encontrarás los siguientes datos y estadísticas para tener un contexto más amplio de lo que estamos viviendo hoy en día:

HECHOS CLAVE

- ✓ A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años experimenta un trastorno mental, lo que representa el 13 % de la carga mundial de enfermedades en este grupo de edad.
- ✓ La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes
- ✓ El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.
- ✓ Las consecuencias de no abordar las condiciones de salud mental de los adolescentes y jóvenes se extienden hasta la edad adulta, afectando la salud física y mental y limitando las oportunidades de llevar una vida plena como adultos.

Organización Mundial de la Salud, "Mental health of adolescents, 17 November 2021", en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Con esta información, podemos determinar que a partir de la adolescencia, los jóvenes ya están siendo afectados por emociones negativas que han llegado a repercutir en su salud emocional, por eso en esta primera parte vamos a definir algunos de los términos con los cuales se está enfrentando la juventud actualmente, eso que llamamos "chichones emocionales"

DEFINICIONES A TENER EN CUENTA

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

→ Definamos que es la depresión como término:

Def. 1: "Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo". ☹️

Def. 2: "Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos".

Real Academia Española, "Diccionario de la lengua española, Definición de Dependencia, 2023", en: <https://dle.rae.es/dependencia>.

→ Ahora definamos la depresión en términos de salud mental:

“Es la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo”.

Asociación Americana de Psiquiatría, “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, pág. 155”.



La depresión es “Exceso de pasado”

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



→ Definamos qué es la ansiedad como término:

“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”.

Real Academia Española, “Diccionario de la lengua española, Definición de Ansiedad, 2023”, en: <https://www.rae.es/desen/ansiedad>

→ Ahora definamos la ansiedad en términos de **salud mental**:

“La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.

Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los períodos de desarrollo apropiados. Se distinguen de la ansiedad o el miedo transitorio, a menudo inducido por el estrés, por ser persistentes”

Asociación Americana de Psiquiatría, “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, pág. 189”.

La ansiedad es “Exceso de futuro”

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

→ Definamos qué es la dependencia:

Def. 1: "Subordinación a un poder".

Def. 2: "Situación de una persona que no puede valerse por sí misma".

Def. 3: "Necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación".

Real Academia Española, "Diccionario de la lengua española, Definición de Dependencia, 2023", en: <https://dle.rae.es/dependencia>

→ Ahora miremos cómo se definiría la dependencia emocional:

Estar sujeto o **aferrado afectivamente a alguna persona**, cosa, situación o sentimiento y que nos impide disfrutar nuestra vida cuando algo sucede con estos, o cuando están ausentes por diferentes circunstancias.

La dependencia emocional nos lleva a encontrar seguridad en algo diferente a Dios y maneja nuestras emociones a su antojo a partir de lo que sucede con ese algo

¿QUÉ ES EL RECHAZO? X

Definamos la palabra **rechazo y rechazar**:

Rechazo def. 1 - "Acción y efecto de rechazar".

Rechazar def. 1 - "Contradecir lo que alguien expresa o no admitir lo que propone u ofrece".

Rechazar def. 2 - "Mostrar oposición o desprecio a una persona, grupo, comunidad, etc".

Real Academia Española, "Diccionario de la lengua española, Definición de Rechazo, 2023", en: <https://dle.rae.es/rechazo>



LA SALUD EMOCIONAL EN LAS MANOS DE DIOS



“¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarle otra vez. ¡Él es la salvación de mi ser, y mi Dios!”

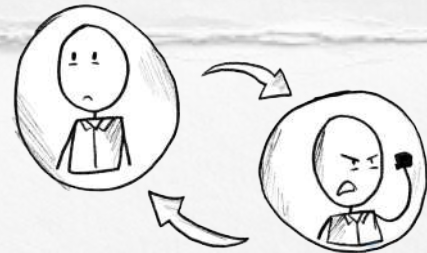
Salmos 42:11 LBLA

⇒ **Es importante ser conscientes de que...**

Tener emociones es algo normal y es parte de nuestras vidas, Dios nos creó con emociones que permitían que el ser humano disfrutara de su relación con Él y con su entorno; el pecado se atravesó y trajo consigo sentimientos de culpabilidad, miedo, vergüenza y demás, que nos han afectado hasta el día de hoy; sin embargo, tenemos una noticia maravillosa y es que Jesús cuando murió en la cruz, perdonó nuestros pecados y trajo consigo muchos beneficios que **nos permiten restaurar nuestra vida** y transformar todas esas emociones.

Jesús tiene interés por cada uno de nosotros y quiere traer **esperanza a nuestras vidas**, por eso todo lo que necesitemos, el Señor lo podrá suplir, no solo lo material sino lo emocional, pues Él puede llenarnos de su amor y cuidado.

Esas experiencias que hemos tenido nos han afectado no determinan quiénes somos en Dios y que **Él puede sanar y transformar** cada herida y sentimiento o emoción que está agobiando nuestra vida.



“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros podamos consolar a los que están sufriendo, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios”. **2 Corintios 1:3-4 RVC ✓**

⇒ **¿En qué áreas de nuestra vida tenemos que trabajar?**

Toda batalla emocional empieza en la mente, los recuerdos con respecto a situaciones vividas intensifican las emociones y generan caos, sobre todo cuando esto se convierte en algo repetitivo y constante, pueden aparecer

6

Una persona que puede identificar **si esa emoción está siendo constante** y repetitiva, puede detectar si dentro de sus comportamientos, se está descuidando de sí misma, sobre todo en su apariencia personal, su espacio, sus relaciones y sus hábitos alimenticios, además de que su manera de hablar y ver cambian negativamente. **Si estos síntomas están** haciendo parte de su vida, logrará darse cuenta si está viviendo un **estado emocional negativo** en exceso.



¿Qué papel tenemos como líderes?

- ✓ Válida las emociones de tu joven
- ✓ Que se sienta escuchado
- ✓ No minimizar las situaciones, emociones y pensamientos que te cuenta
- ✓ Que tu actitud siempre refleje interés

llll

➔ Pasos para que tus jóvenes trabajen en su salud emocional y mental

- 1 Antes que nada, enséñale a tus jóvenes a **mantener un buen hábito de oración**, pasar tiempo en la presencia de Dios es fundamental para ganar esta batalla, también a leer la palabra de Dios todos los días e interiorizando lo que dice, aferrándose de sus verdades.
- 2 Pídeles que **identifiquen los pensamientos y sentimientos** están controlando su vida y llevándolos tener esos sentimientos. (Que hagan una lista de esos pensamientos o sentimientos negativos, constantes y recurrentes)
- 3 Tomar como guía el punto que se encuentra más adelante "Una batalla espiritual para manejar mis pensamientos y emociones con la Palabra de Dios", y entrégaselo a tus jóvenes para que empiecen a trabajar estas verdades en sus vidas.
- 4 Guíalos a tener una **actitud de agradecimiento y alabanza hacia Dios**, teniendo en cuenta que recibirán ayuda y el Señor traerá paz a su corazón (es importante dejar la queja y tener un corazón agradecido, lo que aliviará las cargas).

➔ Actividades que nos ayudan a tener una buena salud emocional y mental:



- 1 Ora y **lee la Biblia** todos los días.
- 2 Pide perdón por esas cosas que tienes pendiente y también decide perdonar.
- 3 **Sé consciente de tus pensamientos** y emociones, entrégalos a Jesús, ¡Qué no te controlen!
- 4 **Levanta la mano** cuando necesites hablar de lo que te está pasando (personas que puedan darte apoyo verdadero).
- 5 No te enfoques tanto en el problema, ten presente que siempre hay salidas y Dios nos va a guiar a la mejor solución.
- 6 Haz actividades que te permitan **divertirte sanamente**, comparte con otros, habla y disfruta de ese tiempo.
- 7 Uno de los mejores hábitos es hacer ejercicio moderado diario, unos 20 o 30 minutos te ayudarán a sentirte mucho mejor.
- 8 Trata de tener **buenos hábitos** de alimentación y de sueño.
- 9 Aprender a disfrutar de los antojos que pueden surgir, sin que se conviertan en un refugio.
- 10 **Tratamiento médico.** Siendo responsables con el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra mente.



AHORA VEAMOS POR QUÉ SON IMPORTANTES **LOS PENSAMIENTOS**


Alimentar de la forma correcta **nuestros pensamientos** es demasiado importante, porque estos son tan poderosos, que si no trabajamos en ellos, pueden hacernos revivir escenas de mucho dolor o intranquilidad que hagan descontrolar nuestras emociones y que nos afecten hasta caer en emociones negativas.

/// Muchos pensamientos pueden venir al escuchar o ver cierto tipo de canciones, películas o series, al pasar demasiado tiempo a solas o desocupados, por sobrecargas, problemas familiares, situaciones económicas difíciles, peleas con personas cercanas, muerte de algún familiar y demás. Pregúntales:

- ¿Qué pensamientos tienes acerca de ti mismo?
- ¿Qué pensamientos tienes acerca de las situaciones que has vivido?

NOTA: Adicionalmente, podrás trabajar con tu joven el material **"Identidad en Cristo para jóvenes"** como apoyo fundamental en esta área.

"No se preocupen por nada. Más bien, oren y pídanle a Dios todo lo que necesitan, y sean agradecidos. Así Dios les dará su paz, esa paz que la gente de este mundo no alcanza a comprender, pero que protege el corazón y el entendimiento de los que ya son de Cristo.

Finalmente, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado". **Filipenses 4:6-8 TLA** 

Vamos a utilizar la lista de **"Una batalla espiritual"** para manejar mis pensamientos y emociones con la Palabra de Dios para **trabajar los pensamientos** asociados a emociones negativas que vienen a nuestra vida y la vida de los jóvenes, para identificarlas y para reemplazarlas por pensamientos positivos que estén acordes a la palabra de Dios, te recomendamos pasar esta lista a tus jóvenes y ayudarlos a trabajar con sus pensamientos después de identificarlos.

EL "CHICHÓN EMOCIONAL" DE LA DEPRESIÓN



⇒ **¿Qué pasa con la depresión?**

La depresión, como lo vimos anteriormente en el apartado de definiciones, es una inquietud o angustia en el ánimo de una persona que se caracteriza por producir una tristeza profunda y persistente, que lleva a que la persona a perder el interés por disfrutar actividades y que se le dificulte realizar las que hace cotidianamente.

Si permitimos que la depresión en nuestros jóvenes avance, puede convertirse en **un arma destructiva** que va a conducir a que se generen pensamientos autodestructivos que acaben con sus vidas; sin embargo, la buena noticia es que con Jesús hay libertad, **Filipenses 4:6-7 (NTV)** dice:

"No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús".

Un joven con depresión, **necesita experimentar la paz** que solo Cristo puede dar, por eso es indispensable que comprenda cómo desde el momento que recibe a Jesús en su vida y lo hace su Señor y su salvador, Jesús viene a llenar todas esas áreas que han sido afectadas por situaciones dolorosas y que han generado sentimientos de tristeza, rechazo, amargura y que han culminado en la depresión.







Sin embargo, como seres humanos, muchas veces no logramos darnos cuenta de que no hemos podido soltar o entregar todos estos dolores al Señor, y tampoco conocemos lo que está causando la depresión, es por esto que con la ayuda de los puntos a continuación vamos a entregarte algunas pautas para que empieces a trabajar con tus jóvenes y que puedan empezar a experimentar la libertad y la paz que solo Cristo les puede dar, porque sus vacíos serán realmente llenados.

➔ **Entonces, ¿Cuáles son las causas de la depresión?**

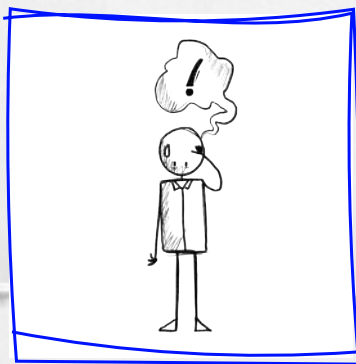
Las experiencias que nos han marcado: Las situaciones de cada joven son diferentes, y puede que para nosotros algunas de estas, no sean tan graves, pero dependiendo de la personalidad de cada uno y de la experiencia vivida, se puede tener una mayor relevancia o no.

Sensación de presión: Existe un tipo de presión que se va generando por situaciones que vivimos y que no son agradables, cuando esa presión se mantiene sin darnos la libertad para respirar con tranquilidad, podemos entrar en un estado de depresión donde el sentido de la vida se pierde.

- 
El impacto de las redes sociales: Lo que genera en nuestros pensamientos, actitudes y manera de ver la vida, la dependencia de las redes, el control que toman de nuestra vida y la ansiedad por estar todo el tiempo conectados. Es importante tener en cuenta que desde el surgimiento de las redes sociales se han disparado fuertemente los índices de depresión y ansiedad, no solamente en jóvenes, sino en niños y adolescentes.
- 
Rechazos: Causados en alguna de las etapas de nuestra niñez, en el momento en el que no nos sentimos aceptados, amados o valorados.
- 
La falta de perdón: Cuando alguien o algo que pasó nos hirió y nos negamos a perdonar y a soltar a la persona o a la situación vivida y está generando amargura profunda en el corazón cuando se acumulan las faltas que no se perdonan.
- 
La pérdida de personas cercanas, carencias, relaciones rotas y bullying: también son causas frecuentes de depresión en los jóvenes.

SÍNTOMAS

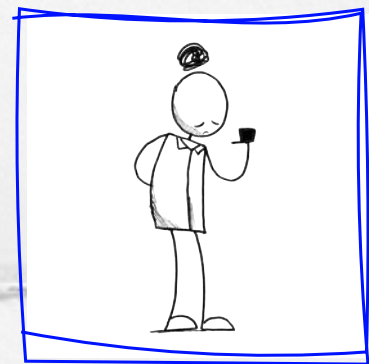
La depresión puede ocurrirle a cualquier joven, por eso debemos estar atentos a identificar los siguientes síntomas y a dárselos a conocer a nuestros jóvenes para que también aprendan a identificarlos en sus vidas.



Angustia por ideas o pensamientos de peligro



Nerviosismos, intranquilidades, o inquietudes

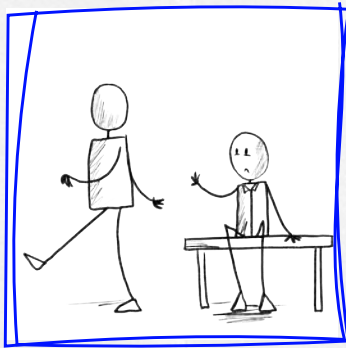


Sentimientos de inutilidad o culpabilidad

(reales o imaginarios)



Altibajos emocionales



Aislamiento



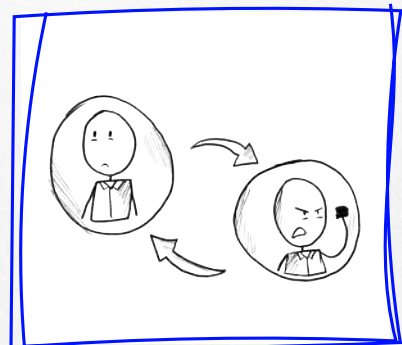
Cambios en el apetito o trastorno de sueño



Se encierran en la habitación



Cansancio o fatiga



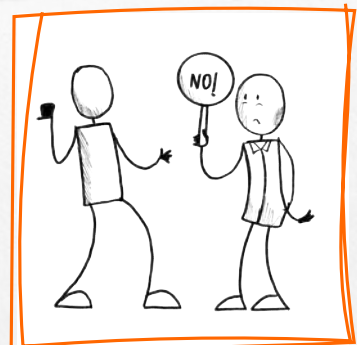
Cambio de carácter



Trastornos de pánico



Disminución del rendimiento académico



Retraimiento hacia los demás



Sentimientos que inclinan a la persona a experimentar más riesgos de lo normal y a pensar en ocasiones en hacerse daño.

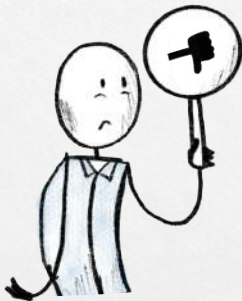


SEÑALES DE ALERTA O ALARMA

- + Tristeza profunda y prolongada, que persiste con el pasar del tiempo y es difícil que se vaya de la vida del joven.
- + Pensar y llevar a la acción las ideas de hacerse daño o autolesionarse.
- + Pensamientos o ideas suicidas que empiezan a ser constantes en la mente de los jóvenes.

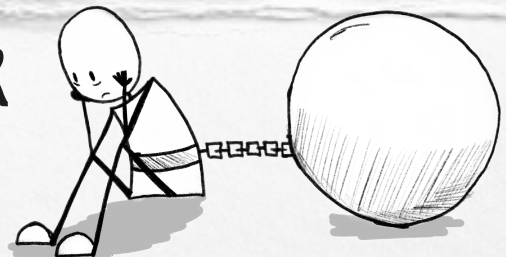


CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN



- 1 Problemas sociales
- 2 Llegar a tener problemas psicológicos
- 3 Problemas emocionales
- 4 Problemas biológicos (inestabilidad que afecta el funcionamiento del cerebro)
- 5 Perdida del valor de la vida y en su defecto, pérdida de la vida como tal.

¿QUÉ NOS IMPIDE EMPEZAR A SER LIBRES DE ESTO?



🌀 **El silencio** Porque muchas veces es difícil expresar y hablar a otros acerca de lo que estamos experimentando. Y si queremos ganar la batalla de las emociones y la de la mente, es importante hablar, porque traerá libertad.

“Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí.

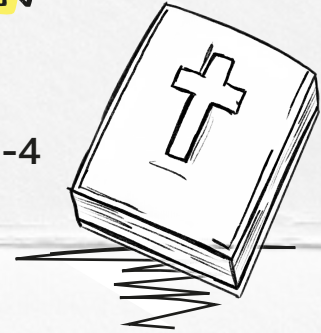
Pero te confesé mi pecado, y no te oculté mi maldad. Me dije: «Voy a confesar mi transgresiones al Señor», y tú perdonaste mi maldad y mi pecado.

Por eso los fieles te invocan en momentos de angustia; caudalosas aguas podrán desbordarse, pero a ellos no los alcanzarán. Tú eres mi refugio; tú me protegerás del peligro y me rodearás con cánticos de liberación”.

Salmos 32:3-7 NVI

PERSONAJES BÍBLICOS QUE SUFRIERON DEPRESIÓN

- + Elías Referencia bíblica: 1 Reyes 19:3-18
- + David Referencia bíblica: 2 Samuel 18:19-33, 18: 1-4
- + Job Referencia bíblica: Libro de Job
- + Noemí Referencia bíblica: Rut 1
- + Jonás Referencia bíblica: Jonás 4



A continuación encontrarás una guía para que puedas ayudar a tus jóvenes con este tema. Adicionalmente, podrás entregarla para que sigan manteniendo un buen hábito que los ayude a manejar la depresión en sus vidas:

¿CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN?

Motiva a tus jóvenes a romper el silencio, pedir ayuda y a levantar la mano si esos pensamientos o sentimientos se están apoderando de su vida.

"Luego dijo Jesús: «Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso»". Mateo 11:28 NTV

- ☞ Vas a pedirle a Dios que te ayude a recordar esas situaciones que han empezado a calar en tu mente y que han sido muy difíciles de superar.
- ☞ A continuación es importante identificar los pensamientos que han venido a causa de esas situaciones, para que la depresión no tome el control (**haz una lista de los pensamientos**).
- ☞ Si hemos dejado avanzar esos pensamientos, entonces es importante identificar también los sentimientos que estamos teniendo y si esos sentimientos me están llevando a reaccionar de maneras que no puedo comprender (**haz otra lista de los sentimientos**).
- ☞ Entender que esos pensamientos nos están afectando y controlando y confiar en que con Jesús vamos a encontrar la salida.

- ☛ Entregarle a Jesús todos esos pensamientos y los sentimientos que se han generado (en oración entrégale todos esto con total sinceridad).
- ☛ Empieza a reemplazar los pensamientos y sentimientos por la verdad de Dios en su palabra (**Toma como guía el punto que se encuentra más adelante "Una batalla espiritual para manejar mis pensamientos y emociones con la Palabra de Dios"**)
- ☛ Ser consciente de que Jesús es capaz de traernos libertad y paz, y empezar a experimentarla.



UNA BATALLA ESPIRITUAL PARA MANEJAR MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES CON LA PALABRA DE DIOS

Este material que vas a encontrar a continuación es un recurso para combatir con la palabra de Dios los pensamientos repentinos, así poder identificar el sentimiento que se está produciendo e inmediatamente apropiarnos de cada verdad bíblica, de igual forma apropiarnos de la bandera (**frase clave**) con la que remplazaremos ese pensamiento.

☛ **¿Sientes miedo?** "Angustia por un riesgo o daño real o imaginario." (rae)

- *"¡Sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni te desanimas, porque el Señor tu Dios está contigo dondequiera que vayas" Josué 1:9 NTV*
- *"¡Así que sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni sientas pánico frente a ellos, porque el Señor tu Dios, él mismo irá delante de ti. No te fallará ni te abandonará". Deuteronomio 31:6 NTV*
- *"Le pedí a Dios que me ayudara, y su respuesta fue positiva: ¡Me libró del miedo que tenía!" Salmo 34:4 TLA*



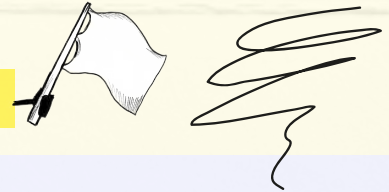
Bandera: Vive con valentía

¿Deprimido? "Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas." (rae)

- "Tú cambiaste mi tristeza y la convertiste en baile. Me quitaste la ropa de luto y me pusiste ropa de fiesta" Salmos 30:11 TLA
- "¿Por qué estoy desanimado? ¿Por qué está tan triste mi corazón? ¡Pondré mi esperanza en Dios! Nuevamente lo alabaré, ¡Mi Salvador y mi Dios!" Salmo 42:11 NTV

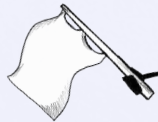


Bandera: Jesús me llena de paz



¿Ansioso? "Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo." (rae)

- "¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos!". Isaías 26:3 NTV
- "Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo". Juan 14:27-28 NTV
- "En medio de mis angustias y grandes preocupaciones, tú me diste consuelo y alegría". Salmos 94:19 TLA



Bandera: Encuentro seguridad

¿Preocupado? "Dicho de algo que ha ocurrido o va a ocurrir: Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud." (rae)

- "Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes". 1 Pedro 5:7 TLA
- "Yo estaba muy preocupado e intranquilo, pero tú me consolaste y me llenaste de alegría". Salmos 94:19 PDT
- "Miren los pájaros. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque el Padre celestial los alimenta. ¿Y no son ustedes para él mucho más valiosos que ellos? 27 ¿Acaso con todas sus preocupaciones pueden añadir un solo momento a su vida?" Mateo 6:26-27 NTV

Bandera: Aprendo a confiar en Dios



¿Sientes soledad? *“Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.” (rae)*

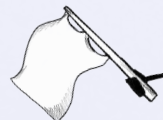
- *“No temas ni te desalientes, porque el propio Señor irá delante de ti. Él estará contigo; no te fallará ni te abandonará.” Deuteronomio 31:8 NTV*
- *“Y estoy convencido de que nada podrá jamás separarnos del amor de Dios. Ni la muerte ni la vida, ni ángeles ni demonios, ni nuestros temores de hoy ni nuestras preocupaciones de mañana. Ni siquiera los poderes del infierno pueden separarnos del amor de Dios.” Romanos 8:38-39 NTV*
- *“Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me mantendrá cerca.” Salmos 27:10 NTV*

Bandera: Jesús es mi compañía



¿Débil? En este caso es *“Carencia de energía o vigor en las resoluciones del ánimo.” (rae)*

- *“Cada vez él me dijo: «Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad». Así que ahora me alegra jactarme de mis debilidades, para que el poder de Cristo pueda actuar a través de mí. Es por esto que me deleito en mis debilidades, y en los insultos, en privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo. Pues, cuando soy débil, entonces soy fuerte”. 2 Corintios 12:9-10 NTV*
- *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. Filipenses 4:13 RVR1960*
- *“Él da poder a los indefensos y fortaleza a los débiles. Hasta los jóvenes se debilitan y se cansan, y los hombres jóvenes caen exhaustos. En cambio, los que confían en el Señor encontrarán nuevas fuerzas; volarán alto, como con alas de águila. Correrán y no se cansarán; caminarán y no desmayarán”. Isaías 40:29-31 NTV*

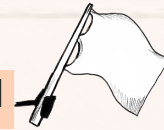


Bandera: Soy fuerte

¿Avergonzado? "Turbación del ánimo, ocasionada por alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante, propia o ajena". (rae)

- "Él levanta al pobre del polvo y al necesitado del basurero. Los pone entre los príncipes y los coloca en los asientos de honor. Pues toda la tierra pertenece al Señor, y él puso en orden el mundo". 1 Samuel 2:8 NTV
- "Humíllense delante del Señor, y él los levantará con honor". Santiago 4:10 NTV

Bandera: Jesús me llena de dignidad



¿Sientes culpa? "Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado." (rae)

- "¿Quién puede acusar de algo malo a los que Dios ha elegido? ¡Si Dios mismo los ha declarado inocentes!" Romanos 8:33 TLA
- "Dios se ha llevado nuestros pecados tan lejos de nosotros como lejos están el oriente y el occidente". Salmos 103:12 PDT
- "Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. tMe dije: «Le confesaré mis rebeliones al Señor», ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció." Salmos 32:5 NTV



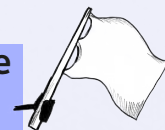
Bandera: Con Jesús, nadie me señala



¿Sientes envidia? "Deseo de algo que no se posee." (rae)

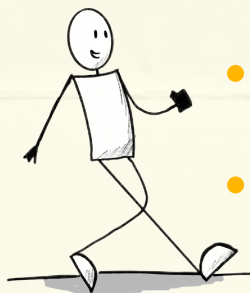
- "Sin embargo, la sabiduría que proviene del cielo es, ante todo, pura y también ama la paz; siempre es amable y dispuesta a ceder ante los demás. Está llena de compasión y del fruto de buenas acciones. No muestra favoritismo y siempre es sincera". Santiago 3:17 NTV
- "El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable. El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie. No es orgulloso". 1 Corintios 13:4 TLA

Bandera: Bendigo a otros porque en mí ya no hay envidia



¿Sientes celos? "Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra." (rae)

- "Pues aún son inmaduros. Mientras haya entre ustedes celos y contiendas, ¿no serán inmaduros? ¿Acaso no se están comportando según criterios meramente humanos?" 1 Corintios 3:3 NVI



- "Temer a la gente es una trampa peligrosa, pero confiar en el Señor significa seguridad". Proverbios 29:25 NTV

- "Así que podemos decir con toda confianza: «El Señor es quien me ayuda; no temeré lo que pueda hacerme el hombre.»" Hebreos 13:6 RVC



Bandera: Con Jesús puedo caminar seguro a pesar dé. Él es mi confianza



¿Frustrado? "Sentimiento de insatisfacción o fracaso." (rae)

- "El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza". Salmos 34:18 DHH
- "Y sabemos que Dios hace que todas las cosas cooperen[a] para el bien de quienes lo aman y son llamados según el propósito que él tiene para ellos". Romanos 8:28 NTV

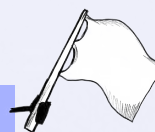


Bandera: Tengo la victoria, lo puedo lograr con Cristo.

¿Triste? "Afligido por alguna causa física o moral"(rae)

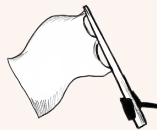
- "Dios bendice a los que lloran, porque serán consolados". Mateo 5:4 NTV
- "Cuando en mí la angustia iba en aumento, tu consuelo llenaba mi alma de alegría". Salmos 94:19 NVI
- "Estén siempre llenos de alegría en el Señor. Lo repito, ¡alégrense!" Filipenses 4:4 NTV

Bandera: Mi alegría depende del Señor



¿Sientes rencor? "Resentimiento arraigado y tenaz." (rae)

- "Cuando se perdona una falta, el amor florece, pero mantenerla presente separa a los amigos íntimos". Proverbios 17:9 NTV
- "Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo". Efesios 4:32 NTV
- "Sean tolerantes los unos con los otros, y si alguien tiene alguna queja contra otro, perdónense, así como el Señor los ha perdonado a ustedes". Colosenses 3:13 TLA



Bandera: Voy a perdonar

¿Sientes ira? "Pasión del alma, que causa indignación y enojo." (rae)

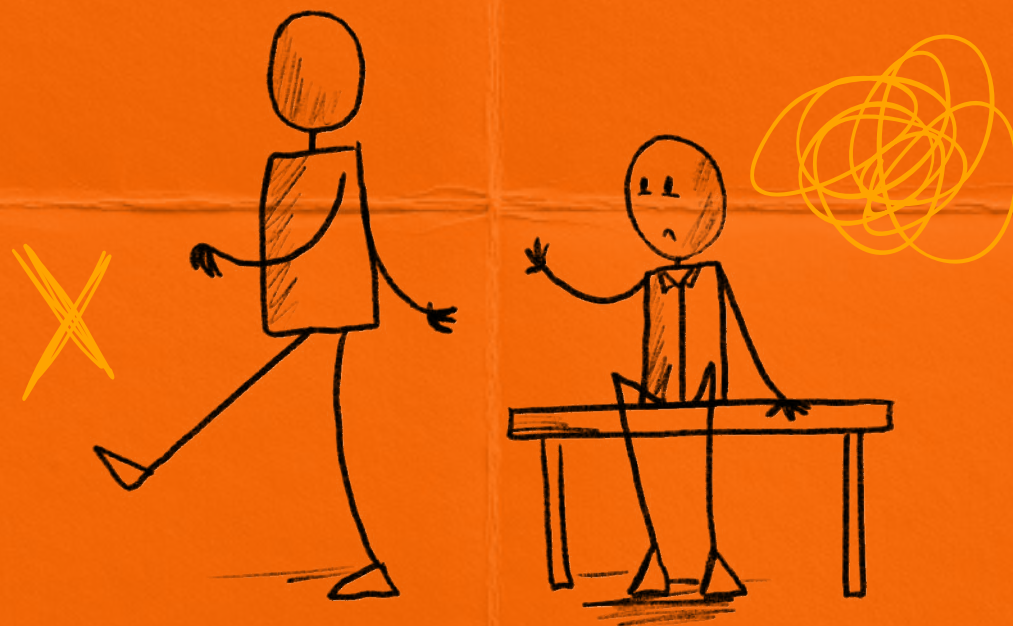


- "Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús". Filipenses 4:7 NTV
- "Dichosos los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios". Mateo 5:9 NVI

Bandera: El Señor llena mi corazón de paz.



La ira se va.



UN RECURSO DE



Más
Impulso



Este material **NO** puede ser comercializado, distribuido ni compartido de manera online o física. Es un recurso del área premium de Más Impulso Global. Encuentra más materiales premium y gratis en www.masimpulsoglobal.com

