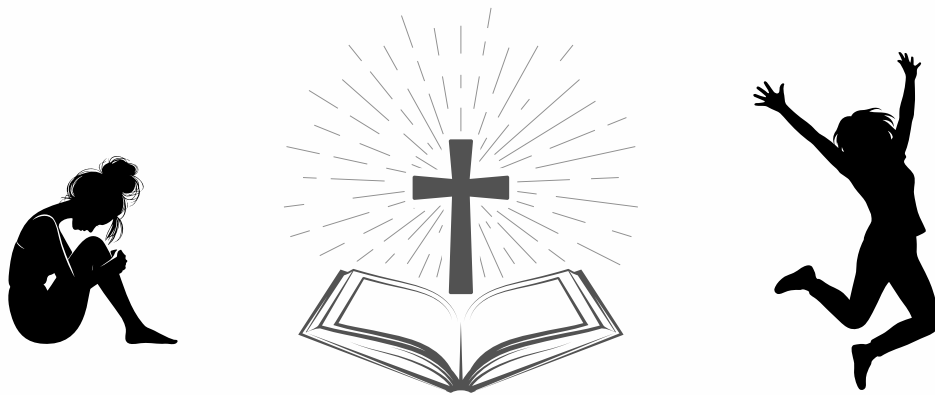


7 PASOS BÍBLICOS PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN

*acompañado por un
devocional de 23 días*



Este recurso reúne 7 pasos prácticos para enfrentar la depresión desde la Palabra de Dios, acompañado por un devocional de 21 días. Cada paso ofrece dirección espiritual y consejos aplicables, mientras el devocional diario te guía con versículos, reflexiones y ejercicios para renovar tu mente y tu corazón. Es un camino sencillo, pero profundo, hacia la esperanza y la libertad en Cristo.

Hola:

Has dado el primer paso hacia la esperanza.

Este recurso reúne 7 pasos para vencer la depresión, acompañado por un devocional de 23 días que te guiará día a día con la Palabra de Dios.

Aquí encontrarás dirección espiritual, reflexiones y prácticas sencillas para renovar tu mente y tu corazón. No es solo lectura: es un espacio para escribir, orar y caminar hacia la libertad en Cristo.



ÍNDICE

Introducción	1
Paso 1: Reconoce la causa de tu depresión y entrégasela a Dios	3
Paso 2: Reconoce quién quiere hundirte en la depresión	4
Paso 3: Transforma tu mente con la verdad de Dios	6
Paso 4: Cambia el hábito negativo por un hábito bíblico	8
Paso 5: Rodéate de una comunidad	11
Paso 6: Practica la gratitud y el enfoque en lo que Dios sí está haciendo	12
Paso 7: Busca ayuda profesional cristiana	14
Palabras finales	15
Devocional	17
Día 1 21	Día 12 32
Día 2 22	Día 13 33
Día 3 23	Día 14 34
Día 4 24	Día 15 35
Día 5 25	Día 16 36
Día 6 26	Día 17 37
Día 7 27	Día 18 38
Día 8 28	Día 19 39
Día 9 29	Día 20 40
Día 10 30	Día 21 41
Día 11 31	Día 22 42
Día 23 -Busca ayuda profesional	43
Recursos adicionales	44

Introducción

La depresión es real, profunda y compleja. No es simplemente “estar triste”. Afecta la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu. La depresión se combate con la Palabra, con la verdad de Dios, con oración y con disciplina. Estos pasos bíblicos te ayudarán si los pones por obras,

Primero es importante entender que la depresión tiene un componente espiritual. Por lo tanto hay que enfrentarla como un soldado que se prepara para la batalla. Un soldado no se pone la armadura una sola vez; se la pone cada día, cada vez que va a la guerra. Así mismo, cuando la depresión quiere atacarte, debes ponerte la armadura de Dios una y otra vez, cada mañana, cada tarde, cada noche si es necesario. Es una lucha diaria, pero no la peleas solo: Dios pelea contigo.

Segundo, es importante notar que en la Biblia, la mente y el corazón no estaban separados como los vemos en la actualidad. En la Biblia, el “corazón” es el centro de todo: pensamientos, emociones, decisiones, voluntad, motivaciones e identidad. Por eso, en el Shemá, el texto más importante para Israel, Dios dice:

Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas.
Deuteronomio 6:5 (NTV)

Por lo tanto, amar a Dios “con todo el corazón” significa entregarle la mente, los pensamientos, los sentimientos, los deseos y las decisiones. No era solo emoción; era todo el ser interior.

Esto es clave para entender la depresión porque tus pensamientos afectan tus sentimientos. Tus sentimientos afectan tus pensamientos. Ambos forman parte del “corazón” según la Biblia. Por eso la depresión puede sentirse tan pesada: porque ataca el corazón entero — la mente, las emociones y la voluntad. Y por eso la Biblia habla tanto de cuidar la mente, guardar el corazón, renovar los pensamientos, llenarse de la verdad, poner la mirada en Dios, recordar sus promesas.

Cuando la Biblia dice:

Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.
Proverbios 4:23 (NTV)

está diciendo: “Protege tus pensamientos, tus emociones y tu interior, porque de allí sale la vida.”

Por eso estos pasos funcionan porque no solo trabajan con emociones, sino también con pensamientos. Y no solo con pensamientos, sino también con el espíritu. Y no solo con el espíritu, sino también con la voluntad. La depresión se combate desde todo el corazón, como enseña la Biblia.

Paso 1: Reconoce la causa de tu depresión y entrégasela a Dios

1 Pedro 5:7 (NTV) *Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.*

Jeremías 33:3 (RVC) *Clama a mí, y yo te responderé; te daré a conocer cosas grandes y maravillosas que tú no conoces.*

La depresión casi siempre tiene una raíz: abuso, rechazo, miedo al futuro, problemas no resueltos, heridas del pasado, estrés, soledad, traición, pérdida, agotamiento, etc. Dios quiere que se la entregues cada vez que te ataque, aunque sea 10 veces al día.

La depresión no aparece de la nada; suele nacer de un punto específico donde tu corazón fue herido, donde algo se quebró, donde una carga se volvió demasiado pesada para llevarla solo. A veces esa raíz es evidente, y otras veces está tan enterrada que solo notas sus efectos: tristeza profunda, ansiedad, desesperanza, pensamientos negativos que regresan una y otra vez. Pero Dios no te pide que resuelvas esa raíz por tu cuenta. Él te invita a traerla a su presencia cada vez que se active, cada vez que te duela, cada vez que te robe la paz. Aunque sea repetitivo, aunque sea cansado, aunque sientas que ya lo hiciste ayer. Entregarle la raíz no es un acto único, es un hábito espiritual. Y cada vez que la entregas, Dios sana un poco más, fortalece un poco más y restaura un poco más.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Ora: “Señor, esta tristeza viene de _____ (el abuso que sufrí/ de la muerte de mi.../de tal desprecio, etc). Te la entrego ahora mismo.”
- Escríbelo en un papel y ora sobre eso.
- Cuando el pensamiento regrese, repite: “Jesús, esto es tuyo, no mío.”
- Respira profundo y declara un versículo de confianza (Salmo 34:18; Salmo 147:3).
- Si lloras, llora con Dios. Él recibe tus lágrimas como oración.

Paso 2: Reconoce quién quiere hundirte en la depresión

Juan 10:10 (NTV) *El propósito del ladrón es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante.*

La depresión no viene de Dios. Jesús trae vida, esperanza y luz. El enemigo quiere robar tu paz, matar tu ánimo y destruir tu identidad. Cuando entiendes esto, dejas de aceptar la depresión como “parte de ti” y la ves como un ataque espiritual y te niegas a aceptarla. En su lugar, comienzas a resistir todo pensamiento o sentimiento de depresión.

Recuerda lo que dice la verdad de Dios en **Efesios 6:12-13**:

12 Pues no luchamos contra enemigos de carne y hueso, sino contra gobernadores malignos y autoridades del mundo invisible, contra fuerzas poderosas de este mundo tenebroso y contra espíritus malignos de los lugares celestiales.

Una vez que comprendes esto debes hacer lo siguiente:

13 Por lo tanto, pónganse todas las piezas de la armadura de Dios para poder resistir al enemigo en el tiempo del mal. Así, después de la batalla, todavía seguirán de pie, firmes.

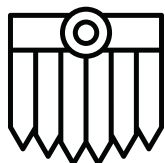
Te explico de manera sencilla qué significa la armadura de Dios para que te la puedas poner cada día:

- El cinturón: el soldado se aseguraba con el cinturón para que no se le cayera la ropa y para no tropezar.
 - Espiritualmente, el cinturón de la verdad: la verdad de Dios evita que tropieces con mentiras como “no valgo”, “no puedo”, “nadie me ama”.
- La coraza: protegía el corazón y los órganos vitales.
 - Espiritualmente, la coraza de justicia: protege tus emociones y tu identidad. Dios te ve justo en Cristo.
- El calzado: los soldados necesitaban estabilidad para caminar ya que tenían que caminar distancias larguísimas a veces.
 - Espiritualmente, el calzado del evangelio de paz: caminar en paz te da firmeza cuando la depresión quiere tumbarte.
- El escudo de la fe: apagaba flechas encendidas.
 - Espiritualmente, el escudo de la fe: la fe apaga pensamientos como “no hay salida”, “esto nunca cambiará”.
- El yelmo: protegía la cabeza.
 - Espiritualmente, el yelmo de la salvación: protege tus pensamientos. La salvación te recuerda quién eres en Cristo.

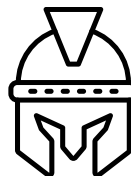
Paso 2: cont.

- La espada: única arma ofensiva.
 - Espiritualmente, la espada del Espíritu (la Palabra): con la Biblia atacas la mentira y declaras la verdad.

la armadadura de Dios



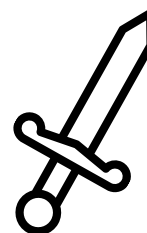
El cinturón de la verdad (Efesios 6:14) - el cinturón sujetaba todo para que no se cayera la ropa y para no tropezar = la verdad: la verdad de Dios evita que tropieces con mentiras



El casco (yelmo) de la salvación (Efesios 6:17) protege tus pensamientos. y la salvación te recuerda quién eres en Cristo.



La coraza de la justicia de Dios (Efesios 6:14) - esta pieza protegía el corazón y los órganos vitales - la coraza de justicia: protege tus emociones y tu identidad



La espada del Espíritu (Efesios 6:17) es la Biblia: atacas la mentira y declaras la verdad.



El calzado del evangelio de la paz (Efesios 6:15) - el calzado da estabilidad: caminar en paz te da firmeza para resistir todo.



El escudo de la fe (Efesios 6:16) -apagaba flechas encendidas como los pensamientos malos / negativos.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Cuando llegue el pensamiento oscuro, di: “Esto no viene de Dios.”
- Me pongo el yelmo de la salvación.
 - Mis pensamientos le pertenecen a Cristo.
- Rechaza la mentira: “No valgo”, “No puedo”, “No hay salida.”
- Afirmo la verdad: “Jesús vino a darme vida. Esto no me va a destruir.”

Paso 3: Transforma tu mente con la verdad de Dios

Romanos 12:2 (NTV) *No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.*

Filipenses 4:8 (NTV) *ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.*

La depresión cambia la manera en que vemos todo: lo hace oscuro, sin salida, sin esperanza. Para salir, necesitamos un giro de 180 grados en nuestra manera de pensar. Necesitas reemplazar pensamientos falsos con la verdad de Dios. La Palabra de Dios es la luz que reemplaza la oscuridad.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Primero identifica el pensamiento negativo (“No puedo”, “Estoy solo”).
- Cámbialo por la verdad bíblica (“Todo lo puedo en Cristo”, “Dios está conmigo”).

Memoriza algunos versículos y repítelos cada vez que la depresión ataque. Si no puedes memorizarlos, mantenlos escritos donde los puedas leer fácilmente. Lo importante es llenar tu mente con adoración, predicaciones y lectura bíblica.

Lista de pensamientos negativos y cómo reemplazarlos con la Biblia:

- “No valgo nada.” → Salmo 139:14 — “Soy maravillosamente creado.”
*¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo!
Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.*

- “Estoy solo.” → Isaías 41:10 — “No temas, yo estoy contigo.”

*No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios.
Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa.*

- “No puedo más.” → Filipenses 4:13 — “Todo lo puedo en Cristo.”

Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, quien me da las fuerzas.

Paso 3: cont.

- “No hay salida.” → Juan 14:6 — “Jesús es el camino.”

*Jesús le contestó: —Yo soy el camino, la verdad y la vida;
nadie puede ir al Padre si no es por medio de mí.*

- “Mi vida no tiene propósito.” → Jeremías 29:11 — “Planes de bien y no de mal.”

*Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—.
Son planes para lo bueno y no para lo malo,
para darles un futuro y una esperanza.*

- “Nadie me ama.” → Romanos 8:38–39 — “Nada me separa del amor de Dios.”

*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. 39 Ningún poder en las alturas
ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás
separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.*

- “Soy un fracaso.” → 2 Corintios 12:9 — “Su poder se perfecciona en mi debilidad.”

*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.*

- “Nunca cambiaré.” → Ezequiel 36:26 — “Dios me da un corazón nuevo.”

*Les daré un corazón nuevo y pondré un espíritu nuevo dentro de ustedes.
Les quitaré ese terco corazón de piedra y les daré un corazón tierno y receptivo.*

- “Mi mente está rota.” → 2 Timoteo 1:7 — “Dios me dio mente sana.”

*Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez
sino de poder, amor y autodisciplina.*

- “No tengo paz.” → Juan 14:27 — “Mi paz les dejo.”

*»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.*

Paso 4: Cambia el hábito negativo por un hábito bíblico

Romanos 8:38–39 (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. 39 Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.*

Nehemías 8:10 (NTV) *Nehemías continuó diciendo: «Vayan y festejen con un banquete de deliciosos alimentos y bebidas dulces, y regalen porciones de comida a los que no tienen nada preparado. Este es un día sagrado delante de nuestro Señor. ¡No se desalienten ni entristezcan, porque el gozo del Señor es su fuerza!».*

La depresión crea hábitos malos: autocompasión, aislamiento, victimización, pensamientos repetitivos, desesperanza. La Biblia nos enseña a reemplazar esos hábitos por acciones que traen vida.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Cuando te llegue el pensamiento depresivo, reemplázalo inmediatamente:
 - Con una promesa bíblica
 - Lista de promesas (agrega más promesas que apliquen)
 - Salmo 23 — Dios es mi pastor.
 - Isaías 41:10 — Dios me sostiene.
 - Salmo 34:18 — Dios está cerca de mi quebranto.
 - Salmo 147:3 — Dios sana mi corazón herido.
 - Juan 16:33 — Jesús venció al mundo.
 - Romanos 8:1 — No hay condenación para mí.
 - Romanos 8:28 — Dios obra para mi bien.
 - Romanos 15:13 — Dios me llena de gozo y paz.
 - Salmo 91 — Dios es mi refugio.
 - Filipenses 4:19 — Dios provee para mí.
 - Filipenses 4:19 — Dios provee para mí.
 - Isaías 43:2 — No me ahogaré en las aguas.
 - Mateo 11:28 — Jesús me da descanso.
 - Con una alabanza (canta aunque no tengas ganas).
 - Con un versículo memorizado (escoge cualquiera de esta lista o del punto 3).
 - Haz una lista de “respuestas bíblicas” como la aquí dada para cuando llegue la depresión.
-

Paso 4: cont.

10 Respuestas Bíblicas para responder a la depresión:

1. Cuando me siento cansado: “Dios me da poder y fortaleza.”

Él da poder a los indefensos y fortaleza a los débiles.
Isaías 40:29 (NTV)

2. Cuando me siento inseguro: “El Señor es mi luz, no temeré.”

*El Señor es mi luz y mi salvación, entonces ¿por qué habría de temer?
El Señor es mi fortaleza y me protege del peligro, entonces
¿por qué habría de temblar?*
Salmo 27:1 (NTV)

3. Cuando me siento confundido: “Confío en el Señor, no en mi entendimiento.”

Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento.
Proverbios 3:5 (NTV)

4. Cuando me siento derrotado: “El Señor pelea por mí.”

El Señor mismo peleará por ustedes. Solo quédense tranquilos.
Éxodo 14:14 (NTV)

5. Cuando me siento sin fuerzas: “El Señor es mi fuerza y me levanta.”

*El Señor Soberano es mi fuerza; Él hace que mis pies sean
como los del venado, capaz de andar en las alturas.*
Habacuc 3:19

6. Cuando me siento olvidado: “Dios nunca me olvida.”

*¿Puede una madre olvidar a su niño de pecho?...
¡Pero aun si eso fuera posible, yo no los olvidaría a ustedes!*
Isaías 49:15 (NTV)

7. Cuando me siento atrapado: “En Cristo tengo libertad.”

Pues el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad.
2 Corintios 3:17 (NTV)

8. Cuando me siento ansioso: “No me preocupo, oro y agradezco.”

*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.*
Filipenses 4:6 (NTV)

Paso 4: cont.

9. Cuando me siento sin esperanza: “Dios es mi fuente de esperanza.”

Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz porque confían en Él.

Romanos 15:13 (NTV)

10. Cuando me siento débil: “Dios es mi refugio y mi fuerza.”

Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza; siempre está dispuesto a ayudar en tiempos de dificultad.

Salmo 46 (NTV)

Nota: Puedes memorizar los versículos del paso 2, de la lista de promesas y los de esta lista de respuestas.

- Ejemplo de cómo hacer tu lista:
 - En tu celular crea una nota llamada “Verdades para cuando me ataque la depresión”.
 - Escribe 10 versículos (o los que quieras).
 - Léelos cada mañana y cada vez que te ataque la tristeza o la depresión.
- Recuerda: Jesús pelea por ti, está contigo y te ama.

Paso 5: Rodéate de una comunidad

Eclesiastés 4:9–10 (NTV) Es mejor ser dos que uno, porque ambos pueden ayudarse mutuamente a lograr el éxito. 10 Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarlo; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas.

1 Tesalonicenses 5:11 (NTV) Así que alientense y edifíquense unos a otros, tal como ya lo hacen.

Gálatas 6:2 (NTV) Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo.

Hebreos 10:25 Y no dejemos de congregarnos, como lo hacen algunos, sino animémonos unos a otros, sobre todo ahora que el día de su regreso se acerca.

La depresión crece en la soledad. Dios diseñó la sanidad dentro de la comunidad. Y no congregarse es peligroso porque:

- Te aísla.
- Te desconecta de la Palabra.
- Te separa de las personas que pueden levantarte.
- Te deja vulnerable a ataques mentales y espirituales.
- Te roba la adoración, que es medicina para el alma.

Por eso, no dejes de congregarte. Aunque sea difícil, obligate a salir de casa y acércate a un lugar donde haya Palabra, alabanza y personas que puedan sostenerte. La comunidad no elimina la batalla, pero sí te ayuda a no pelearla solo.

Únete a un grupo de servicio porque sirviendo a otros tu corazón se alinea con el propósito de Dios, tu mente se enfoca fuera del dolor y tu espíritu encuentra fuerzas que no tenía cuando estabas solo. Cuando sirves, descubres que aún tienes algo que ofrecer, que tu vida importa y que Dios puede usar incluso tus temporadas difíciles para levantar a alguien más. Servir no borra la depresión de un día para otro, pero sí rompe el ciclo de aislamiento y te conecta con la vida, la comunidad y la presencia de Dios de una manera práctica y constante.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Busca esta semana un servicio, reunión o grupo de conexión al que puedas asistir. Antes de salir, ora brevemente: “Señor, dame fuerzas para llegar.”
- Elige esta semana un área donde puedas servir: bienvenida, café, limpieza, niños, oración, lo que sea accesible para ti. Haz un compromiso sencillo: “Voy a presentarme y ayudar por una hora y media.”
- Después de servir, o al terminar la reunión/culto que asististe, escribe una cosa que te animó, aunque sea pequeña. Esto te ayudará a ver que cada paso fuera de la soledad es un paso hacia la sanidad.

Paso 6: Practica la gratitud y el enfoque en lo que Dios sí está haciendo

1 Tesalonicenses 5:18 (NTV) Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.

Salmo 103:2 (NTV) Que todo lo que soy alabe al Señor; que nunca olvide todas las cosas buenas que hace por mí.

La depresión enfoca la mente en lo que falta, lo que duele y lo que está mal. La gratitud cambia el enfoque hacia lo que Dios sí ha hecho, sí está haciendo y sí promete hacer. Lleva tu mirada hacia el vacío: hacia las pérdidas, las heridas, las carencias y las cosas que no han salido como esperabas. Es como un filtro oscuro que exagera lo negativo y minimiza lo bueno. Pero la gratitud rompe ese filtro. La gratitud te obliga a detenerte, a mirar con intención, a reconocer que incluso en medio del dolor hay evidencias de la fidelidad de Dios. Te recuerda que no todo está mal, que no todo está perdido, que Dios ya ha obrado antes, que está obrando ahora y que seguirá obrando mañana. La gratitud no niega la lucha, pero sí te ayuda a verla desde la luz en lugar de desde la sombra.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Cada mañana escribe y/o di 3 cosas por las que agradeces cada vez que te ataque la tristeza o la depresión:
 - Ejemplos:
 - “Gracias por la vida.”
 - “Gracias porque me diste fuerzas para levantarme.”
 - “Gracias por mi familia.”
 - “Gracias porque hoy me acompañas.”
 - “Gracias, Señor, porque estás conmigo en este momento.”
 - “Gracias porque tu amor no cambia.”
 - “Gracias porque me das paz aunque no la sienta todavía.”
- Lee el Salmo 103 y escribe esta lista de los beneficios de Dios según este Salmo:
 - Él perdona todos tus pecados.
 - Él sana todas tus dolencias.
 - Él rescata tu vida del hoyo.
 - Él te corona de amor y misericordia.
 - Él llena tu vida de cosas buenas.
 - Él hace justicia a los oprimidos.
 - Él es compasivo y misericordioso.
 - Él es lento para la ira.
 - Él no te trata como merecen tus pecados.
 - Su amor es inmenso.
 - Él conoce tu debilidad y te comprende.
 - Él sostiene a los que le temen

Paso 6: cont.

- Celebra pequeños avances — cada paso cuenta.
 - Ejemplos de celebrar pequeños avances:
 - “Hoy me levanté más temprano.”
 - “Hoy oré aunque no tenía ganas.”
 - “Hoy no lloré tanto como ayer.”
 - “Hoy memoricé un versículo.”
 - “Hoy salí a caminar.”
 - “Hoy tuve un pensamiento positivo.”

Paso 7: Busca ayuda profesional cristiana

Proverbios 11:14 (NTV) *Sin liderazgo sabio, la nación se hunde; la seguridad está en tener muchos consejeros.*

Proverbios 9:9 (NTV) *Los sabios reciben consejos y se hacen más sabios; los justos aceptan la corrección y crecen en entendimiento.*

La depresión puede tener causas espirituales, emocionales y también físicas. A veces un desequilibrio hormonal, especialmente en mujeres, contribuye a la depresión. Dios usa consejeros, psicólogos cristianos, terapeutas y médicos para ayudarte. Buscar consejo y ayuda no es debilidad, sino sabiduría. Cuando alguien lucha con depresión, aceptar la guía de un consejero cristiano, un médico o un líder espiritual es parte del crecimiento y de la sanidad que Dios quiere traer.

Cómo hacerlo en la práctica:

- Busca un consejero o terapeuta cristiano.
- Habla con tu pastor o líder espiritual.
- Consulta a un médico o endocrinólogo puede que sea un problema hormonal.
- No luches solo — Dios usa personas para ayudarte.

Palabras finales

Salir de la depresión es un proceso. No sucede de la noche a la mañana. Pero cada paso cuenta.

- Jesús entiende tu dolor porque Él mismo enfrentó tristeza, rechazo, soledad y tentación

Hebreos 4:15 (NTV) *Nuestro Sumo Sacerdote comprende nuestras debilidades, porque enfrentó todas y cada una de las pruebas que enfrentamos nosotros, sin embargo, él nunca pecó.*

- Él venció la oscuridad y ahora camina contigo para que tú también la venzas

Juan 16:33 (NTV) *Les he dicho todo lo anterior para que en mí tengan paz. Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero anímense, porque yo he vencido al mundo.*

- Dios no te pide perfección; te pide perseverancia

Hebreos 10:36 (NTV) *Perseverar con paciencia es lo que necesitan ahora para seguir haciendo la voluntad de Dios. Entonces recibirán todo lo que él ha prometido.*

- No te pide que sientas fe; te pide que la practiques

Santiago 2:17 (NTV) *Como pueden ver, la fe por sí sola no es suficiente. A menos que produzca buenas acciones, está muerta y es inútil.*

- No te pide que tengas fuerzas; te pide que tomes las Suyas

Isaías 40:31 (NTV) *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.*

- La depresión no es tu identidad. No es tu destino. No es tu final.

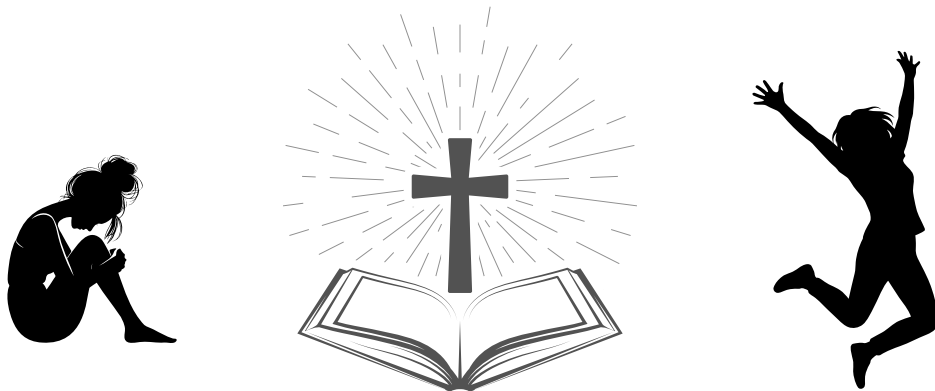
Jeremías 29:11 (NTV) *Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza.*

- En Cristo, siempre hay esperanza, siempre hay luz, siempre hay salida

Romanos 15:13 (NTV) *Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz, porque confían en él. Entonces rebotarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo. Dios transforma tu debilidad en fortaleza*

7 PASOS BÍBLICOS PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN

Devocional de 23 días



Este devocional de 23 días te guía con versículos, reflexiones y ejercicios prácticos para renovar tu mente y tu corazón. Cada día es una oportunidad para recordar lo que Dios ya ha hecho, lo que está haciendo y lo que promete hacer, llevándote paso a paso hacia esperanza y libertad en Cristo.”

Cómo usar este devocional

Descarga este devocional en formato PDF e imprímelo para tenerlo siempre a la mano y poder escribir en él.

Día a día avanza de esta manera:

- Lee el versículo del día despacio, incluso varias veces.
- Medita en la explicación y piensa cómo se aplica a tu situación.
- Haz la actividad práctica, ya sea:
 - Escribir
 - Orar
 - Declarar
 - Memorizar
 - Agradecer, etc.
- Reflexiona en tu corazón. Pregúntate: ¿qué hábito negativo estoy reemplazando hoy con este hábito bíblico?
- Al terminar cada jornada, encontrarás un espacio para escribir. Úsalo de la siguiente manera:
 - Oraciones personales: escribe lo que quieras decirle a Dios ese día.
 - Actividades prácticas: anota tus respuestas a los ejercicios (ej. promesas bíblicas que elegiste, versículos extras que memorizaste).
 - Pensamientos y reflexiones: escribe lo que aprendiste, lo que sentiste o lo que Dios te mostró.
 - Dudas y preguntas: anota lo que no entiendas o lo que quieras seguir meditando.
 - Este espacio es tu “diario espiritual” dentro del devocional. No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que sea honesto y personal.
- Persevera. Aunque no veas cambios inmediatos, cada paso cuenta.

Introducción

La depresión crea hábitos negativos y destrutivos: pensamientos repetitivos de derrota, emociones de tristeza, aislamiento, falta de esperanza y a veces de suicidio.

Este devocional está diseñado para ayudarte a formar hábitos nuevos y positivos, basados en la Palabra de Dios, que poco a poco reemplazarán los hábitos dañinos que la depresión ha sembrado en tu vida.

Los expertos dicen que se necesitan alrededor de 21 días de práctica constante para que un hábito empiece a formar parte de ti. Por eso este devocional está organizado en pasos diarios, con un versículo y una actividad práctica para cada día por 23 días .

No es solo leer: es vivir la Palabra, aplicarla y dejar que transforme tu mente y tu corazón.

Proverbios 4:23 (NTV) *Sobre todas las cosas cuida tu corazón,
porque este determina el rumbo de tu vida.*

La Biblia enseña que el “corazón” es el centro de todo: pensamientos, emociones, decisiones, voluntad e identidad. La depresión ataca el corazón entero, pero Dios nos llama a cuidarlo y llenarlo de su verdad. Este devocional te ayudará a hacerlo paso a paso, día tras día.

La depresión te hace sentir que tus oraciones no sirven, pero Dios promete responder. Él no solo escucha, sino que revela cosas que van más allá de lo que puedes imaginar. Clamar es abrir el corazón y pedir ayuda, y Dios siempre responde con esperanza. Aunque la respuesta no siempre llega de la forma que esperas, cada oración es una semilla que Él recoge y transforma en fortaleza para tu vida.

Práctica:

- Cuando el pensamiento regrese, repite: “Jesús, esto es tuyo, no mío.”
- Respira profundo y declara un versículo de confianza (Salmo 34:18; Salmo 147:3).
- Dedica 10 minutos a orar en voz alta, aunque sea con pocas palabras, y espera en silencio para escuchar la paz de Dios.
- Si lloras, llora con Dios. Él recibe tus lágrimas como oración.

Paso 2: Reconoce quién quiere hundirte en la depresión - **Día 3:** Juan 10:10 (NTV)

*El propósito del ladrón es robar y matar y destruir;
mi propósito es darles una vida plena y abundante*

La depresión no viene de Dios. Jesús trae vida, esperanza y luz. El enemigo quiere robar tu paz, matar tu ánimo y destruir tu identidad. Pero Jesús vino para darte vida abundante. Reconocer esto te ayuda a no aceptar la depresión como parte de ti, sino como un ataque que puedes resistir.

La depresión es una sombra que intenta convencerte de que es tu identidad, pero no lo es. Es un ataque que busca apagar tu fe y desconectarte de la verdad. Jesús, en cambio, es la fuente de vida que ilumina incluso las noches más oscuras. Él no solo promete esperanza futura, sino que ofrece fuerza presente para resistir y vencer. Cuando entiendes que la depresión no define quién eres, sino que es una batalla espiritual y emocional, puedes levantar tu mirada y recordar que tu identidad está en Cristo. Él te llama hijo, amado, escogido, y te equipa con su Palabra y su Espíritu para enfrentar cada pensamiento que quiera derribarte.

Por eso, cada vez que la depresión intente instalarse en tu corazón, recuerda: no es tuya, no viene de Dios, y no tienes que aceptarla como parte de ti. En Cristo tienes autoridad para resistirla, esperanza para superarla y vida abundante para reemplazarla.

Práctica: Cuando llegue un pensamiento como “no valgo” o “no puedo”, ponte el yelmo de la salvación y di: “Mis pensamientos le pertenecen a Cristo. Jesús me da vida abundante.”

Paso 2: Reconoce quién quiere hundirte en la depresión - **Día 4:** Efesios 6:12 (NTV)

*Pues no luchamos contra enemigos de carne y hueso,
sino contra gobernadores malignos y autoridades del mundo invisible,
contra fuerzas poderosas de este mundo tenebroso y contra
espíritus malignos de los lugares celestiales.*

Muchas veces pensamos que nuestra lucha es contra personas o circunstancias, pero la Biblia enseña que es espiritual. La depresión es parte de esa batalla invisible que busca hundirte. Saber esto te ayuda a no pelear contra la gente, sino a proteger tu corazón con la justicia de Cristo.

Además, te recuerda que tu verdadera fuerza no está en tus emociones ni en tus recursos humanos, sino en la armadura de Dios que te cubre y te capacita. Cuando entiendes que la raíz es espiritual, dejas de gastar energía peleando con personas y comienzas a levantar tu defensa en oración, en la Palabra y en la fe. Así, cada ataque se convierte en una oportunidad para afirmar tu identidad en Cristo y resistir con esperanza.

Práctica: Cuando alguien te hiera con palabras y sientas tristeza, ponte la coraza de justicia y declara: “Mi corazón está protegido en Cristo. No permitiré que estas palabras me destruyan.”

La armadura de Dios es tu protección diaria contra las mentiras del enemigo. Con ella puedes resistir y permanecer firme. Vuelve a leer este paso en el folleto/ primeras páginas del devocional para que puedas repasar el significado de cada pieza de la armadura que Dios te ha dado.

Recuerda que no basta con conocerla, hay que ponérsela cada día en oración. Hazlo de manera consciente: declara que tu mente está cubierta con el yelmo de la salvación, tu corazón protegido con la coraza de justicia y tu vida sostenida por el cinturón de la verdad. Así, cada vez que llegue un pensamiento oscuro o una mentira, estarás preparado para resistir y mantenerte firme en Cristo.

Quando llegue la mentira “nadie me ama” o “estoy sola”, ponte el cinturón de la verdad y respóndele: “La verdad es que Dios me ama y nunca me deja.”

Paso 3: Transforma tu mente con la verdad de Dios
Día 6: Romanos 12:2 (NTV)

No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.

La depresión cambia tu manera de pensar y te hace ver todo oscuro. Pero Dios quiere transformar tu mente con su verdad, para que veas esperanza y propósito. Este cambio no es instantáneo, es un proceso diario de reemplazar pensamientos falsos por la verdad bíblica.

Cada vez que eliges la verdad de Dios sobre la mentira del enemigo, tu mente se fortalece. Aunque los pensamientos negativos regresen, la Palabra se convierte en tu arma para resistirlos y reemplazarlos. Este proceso requiere constancia, pero con cada paso tu visión se aclara y tu corazón se llena de esperanza. Así, poco a poco, tu manera de pensar se alinea con la voluntad de Dios y encuentras propósito en medio de la lucha.

Práctica: Cuando llegue un pensamiento como “No puedo” o “Estoy solo”, ponte el yelmo de la salvación y di: “Mis pensamientos le pertenecen a Cristo. Todo lo puedo en Él, y Él está conmigo.”

Práctica: Cuando llegue un pensamiento oscuro, ponte el cinturón de la verdad y di: “La verdad es que Dios me llama a pensar en lo bueno y admirable.” Luego escribe tres cosas buenas que Dios ha hecho en tu vida.

Ejemplos de pensamientos negativos y la verdad bíblica:

- Práctica:** Cuando llegue cualquiera de estas mentiras, ponte el escudo de la fe y di: “Mi fe apaga esta mentira. La verdad es que...” y completa con el versículo correspondiente. Escríbelo como tu respuesta personal.

Paso 4: Cambia el hábito negativo por un hábito bíblico - **Día 10:** Romanos 8:38-39 (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. 39 Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.

La depresión te hace sentir separado, olvidado o rechazado. Pero la verdad es que nada puede separarte del amor de Dios. Este versículo es un recordatorio de que el amor de Cristo es más fuerte que cualquier pensamiento negativo. Ese amor es constante, no depende de tus emociones ni de tus circunstancias. Aunque la oscuridad intente rodearte, la presencia de Dios permanece firme y te sostiene.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “Dios me ha dejado” o “estoy solo”, ponte el cinturón de la verdad y di: “Nada puede separarme del amor de Dios.”

La depresión roba tu alegría y tu fuerza. Pero la Biblia enseña que el gozo del Señor es tu verdadera fortaleza. Aunque no tengas ganas de sonreír, puedes decidir alegrarte en Dios.

Esse gozo no depende de tus circunstancias, sino de la presencia constante de Cristo en tu vida. Cuando eliges enfocarte en Él, tu corazón se llena de una fuerza que no proviene de ti mismo. Incluso en medio de la tristeza, el gozo del Señor se convierte en tu refugio y en la energía que te sostiene para seguir adelante.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “no tengo fuerzas”, ponte la coraza de justicia y di: “El gozo del Señor es mi fuerza.” Luego escribe tres cosas por las que puedes alegrarte hoy.

Ejemplos de promesas para reemplazar pensamientos negativos:

- Práctica:** Escoge una promesa y repítela cada vez que llegue un pensamiento negativo. Escríbela en tu cuaderno y guárdala como tu respuesta personal.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “no vale la pena”, canta una alabanza aunque no tengas ganas. Luego memoriza un versículo de la lista de promesas y repítelo en voz alta.

Ejemplos:

- Práctica:** Cuando llegue cualquiera de estos pensamientos, ponte el escudo de la fe y respóndeles con la verdad bíblica correspondiente. Escríbelas en el espacio proporcionado del devocional y también en tu celular, libreta o cualquier lugar donde las puedas tener a la mano cada vez que las necesites.

Práctica: Cuando llegue cualquiera de estos pensamientos, ponte el yelmo de la salvación y di: “Mis pensamientos le pertenecen a Cristo. La verdad es que...” y completa con el versículo correspondiente. Una vez más, escribe cada respuesta que aplique a tu vida en el espacio proporcionado del devocional y también en tu celular, libreta o cualquier lugar donde las puedas tener a la mano cada vez que las necesites.

Paso 5: Rodéate de comunidad y luz - **Día 16:** Eclesiastés 4:9–10 (NTV)

Es mejor ser dos que uno, porque ambos pueden ayudarse mutuamente a lograr el éxito. 10 Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarlo; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas.

La depresión te empuja a pensar que es mejor estar solo, pero la verdad bíblica enseña lo contrario. Dios creó la amistad y la comunidad para levantarnos cuando caemos. Estar acompañado no significa que los problemas desaparezcan, pero sí que tendrás alguien que te recuerde la verdad y te dé la mano cuando más lo necesites. La soledad prolongada abre la puerta a pensamientos destructivos, mientras que la compañía abre la puerta a la esperanza.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “nadie me entiende”, ponte la coraza de justicia y busca a un hermano en la fe para compartir cómo te sientes. Declara: “Dios me dio comunidad para proteger mi corazón.” Así que escribe una lista con nombre de por lo menos dos o tres personas a las que puedes llamar o buscar para no estar sola y salir a tomar un café o simplemente que te hagan compañía. También haz una lista con los nombres de personas que pueden orar, leer la Biblia y/o cantar/oir alabanzas contigo.

La depresión roba tu ánimo y te hace sentir incapaz de seguir adelante. Pero Dios usa a la comunidad para animarte y edificarte. El aliento mutuo es como un combustible espiritual que fortalece la fe y recuerda que no estás solo en la batalla. Animar a otros también es medicina para tu propia alma: cuando das palabras de vida, tu corazón se llena de esperanza. La comunidad no solo te sostiene, sino que te ayuda a crecer.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “no tengo fuerzas”, ponte el escudo de la fe y toma la espada de la verdad y busca a alguien a quien puedas animar. Al dar ánimo, también recibirás fortaleza. Escribe estos nombres aquí, y una vez que los hayas contactado, escribe una notita de como te fue con la persona.

Paso 5: Rodéate de comunidad y luz - **Día 18:** Gálatas 6:2 (NTV)

Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros,
y obedezcan de esa manera la ley de Cristo.

Congregarse no es solo una costumbre, es un mandato que protege tu fe. La depresión quiere aislarte y convencerte de que no necesitas a nadie, pero la iglesia es el lugar donde recibes Palabra, adoración y apoyo. Allí encuentras personas que oran contigo, que te levantan y que te recuerdan que Cristo viene pronto.

Congregarse es un habito bíblico que reemplaza el aislamiento con esperanza y fortaleza espiritual. Esto se hace difícil cuando lo único que deseas es quedarte debajo de las cobijas escondiéndote de todos y de todo. Pero esa no es la solución. Levántate, báñate, vístete y oblígate a ir a la iglesia. Satanás quiere robarte el gozo de alabar a tu Padre Celestial junto a tus hermanos de la fe. NO LO DEJES. Recuerda que eres más que vencedor,a en Cristo Jesus.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “no quiero ir a la iglesia”, ponte el cinturón de la verdad y di: “La verdad es que necesito congregarme para recibir ánimo y luz.” Haz el esfuerzo de asistir, aunque no tengas ganas, y permite que Dios te ministre a través de la comunidad. En el espacio provisto, anota la fecha en que asistes a la iglesia y cómo te sentiste. Vuelve a esta lista para ver cómo estás obedeciendo esta orden de parte de Dios. Sobre todo, reflexiona en cómo tu espíritu se renueva cada vez que te congregas.

La depresión se siente como una carga imposible de llevar a solas. Este versículo enseña que Dios diseñó la comunidad para compartir esas cargas. Cuando otros te ayudan, la carga se hace más ligera y tu corazón se fortalece. La ley de Cristo es el amor, y ese amor se manifiesta cuando alguien se acerca a ti para ayudarte a llevar lo que te pesa. Reconocer que necesitas ayuda no es debilidad, es obediencia a la Palabra.

Práctica: Cuando llegue el pensamiento “esto es demasiado para mí”, ponte el yelmo de la salvación y declara: “Mis pensamientos le pertenecen a Cristo, y Él me dio hermanos para ayudarme.” Después, pide ayuda a alguien de confianza en lo que necesites: una comida, una palabra de aliento, una oración, una palabra de aliento, etc. Escribe el nombre de por lo menos 3 personas a las que puedas llamar en estos “casos de emergencia” en el espacio proveído aquí mismo.

La depresión quiere que olvides las bendiciones y solo recuerdes las pérdidas. Este versículo te invita a no olvidar lo que Dios ya ha hecho por ti. Recordar las obras de Dios es un antídoto contra la desesperanza: cuando tu mente repasa las bendiciones, tu corazón se llena de confianza. La alabanza y la gratitud son hábitos que te ayudan a enfocarte en lo bueno y a reconocer que Dios sigue activo en tu vida.

- “Hoy me levanté más temprano.”
- “Hoy oré aunque no tenía ganas.”
- “Hoy no lloré tanto como ayer.”
- “Hoy memoricé un versículo.”
- “Hoy salí a caminar.”
- “Hoy tuve un pensamiento positivo.”

Día 23: Paso 7: Busca ayuda profesional cristiana

Proverbios 11:14 (NTV) Sin liderazgo sabio, la nación se hunde;
la seguridad está en tener muchos consejeros

Proverbios 9:9 (NTV) Los sabios reciben consejos y se hacen más sabios;
los justos aceptan la corrección y crecen en entendimiento.

La depresión puede tener causas espirituales, emocionales y también físicas. A veces un desequilibrio hormonal, especialmente en mujeres, contribuye a la depresión. Dios usa consejeros, psicólogos cristianos, terapeutas y médicos para ayudarte. Buscar consejo y ayuda no es debilidad, sino sabiduría. La Biblia enseña que los sabios reciben consejos y se hacen más sabios. Cuando alguien lucha con depresión, aceptar la guía de un consejero cristiano, un médico o un líder espiritual es parte del crecimiento y de la sanidad que Dios quiere traer.

La comunidad es vital, pero también lo es la ayuda profesional. Así como no ignorarías un dolor físico fuerte, tampoco debes ignorar el dolor emocional o mental. Dios puede obrar a través de profesionales para traer equilibrio y sanidad a tu vida.

Práctica:

- Busca un consejero o terapeuta cristiano que pueda ayudarte a procesar tus pensamientos y emociones.
- Habla con tu pastor o líder espiritual para recibir oración y dirección bíblica.
- Agenda una cita médica o con un endocrinólogo, especialmente si sospechas que puede haber un problema hormonal.
- No luches solo: permite que Dios use personas para ayudarte en tu proceso de sanidad.
- En el espacio provisto, escribe los pasos que tomarás esta semana (ejemplo: “Llamar a un médico”, “Hablar con mi pastor”, “Buscar consejero cristiano”). Luego reflexiona en cómo Dios está usando estas acciones para fortalecerte y guiarte hacia la sanidad.

Recursos adicionales

Para hacer más fácil que recuerdes estas verdades, te damos dos recursos que puedes remover del folleto o imprimir por separado, para colocarlos en un lugar visible y tenerlos siempre presentes. Estos materiales están diseñados para acompañarte día a día, reforzar tu fe y mantener tu mente enfocada en la verdad de Cristo.

- 10 Verdades bíblicas para vencer la depresión y caminar en libertad
- Póster - La armadura de Dios

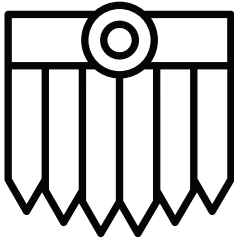
10 Verdades bíblicas para vencer la depresión y caminar en libertad

Juan 10:10 (NTV) *El propósito del ladrón es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante.*

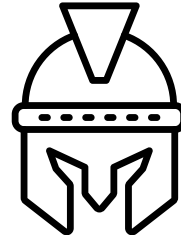
Salir de la depresión es un proceso. No sucede de la noche a la mañana. Pero cada paso cuenta. Lee y declárala cada vez que la depresión intente regresar. Este es un arsenal de verdades bíblicas para recordar y declarar cada día. Son promesas que te acompañan en el proceso, fortalecen tu fe y te recuerdan que en Cristo siempre hay luz, esperanza y libertad.

1. Jesús entiende tu dolor porque Él mismo enfrentó tristeza, rechazo, soledad y tentación
Hebreos 4:15 (NTV) *Nuestro Sumo Sacerdote comprende nuestras debilidades, porque enfrentó todas y cada una de las pruebas que enfrentamos nosotros, sin embargo, él nunca pecó.*
 2. Él venció la oscuridad y ahora camina contigo para que tú también la venzas
Juan 16:33 (NTV) *Les he dicho todo lo anterior para que en mí tengan paz. Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero ánimense, porque yo he vencido al mundo.*
 3. Dios no te pide perfección; te pide perseverancia
Hebreos 10:36 (NTV) *Perseverar con paciencia es lo que necesitan ahora para seguir haciendo la voluntad de Dios. Entonces recibirán todo lo que él ha prometido.*
 3. No te pide que sientas fe; te pide que la practiques
Santiago 2:17 (NTV) *Como pueden ver, la fe por sí sola no es suficiente. A menos que produzca buenas acciones, está muerta y es inútil.*
 4. No te pide que tengas fuerzas; te pide que tomes las Suyas
Isaías 40:31 (NTV) *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.*
 5. La depresión no es tu identidad. No es tu destino. No es tu final.
Jeremías 29:11 (NTV) *Pues yo sé los planes que tengo para ustedes—dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza.*
 7. En Cristo, siempre hay esperanza, siempre hay luz, siempre hay salida
Romanos 15:13 (NTV) *Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz, porque confían en él. Entonces rebotarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo.*
 8. Dios transforma tu debilidad en fortaleza
2 Corintios 12:9 (NTV) *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.*
 9. En Cristo siempre hay esperanza y salida
Romanos 15:13 (NTV) *Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz, porque confían en él. Entonces rebotarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo.*
 10. Tu historia no termina en la depresión
Salmo 30:5 (NTV) *...El llanto podrá durar toda la noche, pero con la mañana llega la alegría.*
-

La armadura de Dios



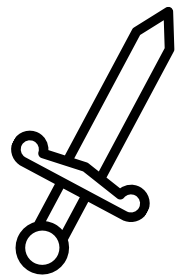
El cinturón de la verdad (Efesios 6:14) - el cinturón sujetaba todo para que no se cayera la ropa y para no tropezar = la verdad: la verdad de Dios evita que tropieces con mentiras



El casco (yelmo) de la salvación (Efesios 6:17) protege tus pensamientos. y la salvación te recuerda quién eres en Cristo.



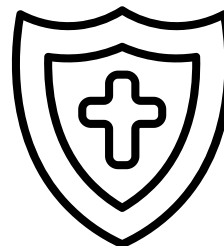
La coraza de la justicia de Dios (Efesios 6:14) - esta pieza protegía el corazón y los órganos vitales - la coraza de justicia: protege tus emociones y tu identidad



La espada del Espíritu (Efesios 6:17) es la Biblia: atacas la mentira y declaras la verdad.



El calzado del evangelio de la paz (Efesios 6:15) - el calzado da estabilidad: caminar en paz te da firmeza para resistir todo.



El escudo de la fe (Efesios 6:16) - apagaba flechas encendidas como los pensamientos malos / negativos.
