

# LA DEPRESIÓN

Encuentra a Cristo en las tinieblas

EDWARD T. WELCH

  
P U B L I S H I N G  
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

# 31 DÍAS

DEVOCIONALES PARA LA VIDA

Deepak Reju,  
editor de la serie

*La ansiedad: cómo conocer la paz de Dios*

Paul Tautges

*La depresión: encuentra a Cristo en las tinieblas*

Edward T. Welch

*El duelo: caminando con Jesús*

Bob Kellemen

*El enojo: calma tu corazón*

Robert D. Jones

*Hijos descarriados: cómo hallar paz y mantener la esperanza*

Stuart W. Scott

*Un pasado doloroso: cómo ir sanando y seguir adelante*

Lauren Whitman

*La seguridad: descansa en la salvación de Dios*

William P. Smith

*La vergüenza: eres conocido y amado*

Esther Liu

©2025 por P&R Publishing

Traducido del libro *Depression: Finding Christ in the Darkness* ©2024 por Edward T. Welch publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil, o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de revisar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com).

Las citas bíblicas marcadas como (RVA-2015) son tomadas de la Version Reina Valera Actualizada, Copyright ©2015 by Editorial Mundo Hispano.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas indican que se ha añadido énfasis.

*Traducción: Julio Caro Alonso, Santiago, Chile*

*Corrección de estilo: Neytan Jiménez, San José, Costa Rica*

*Maquetación y diseño de portada: Francisco Adolfo Hernández Aceves,  
CDMX, México*

Impreso en los Estados Unidos de América.

ISBN: 979-8-88779-166-1 (Español tapa blanda)

ISBN: 979-8-88779-167-8 (Español libro electrónico)

ISBN: 978-1-62995-964-1 (Inglés tapa blanda)

ISBN: 978-1-62995-965-8 (Inglés libro electrónico)

# Contenido

Cómo nutrir tu alma 7

Bienvenido 9

## Las tinieblas irrumpen

**Día 1:** «La melancolía los marcó» 13

**Día 2:** ¿Por qué estoy deprimido? 15

## Realidades espirituales

**Día 3:** La vida y la muerte 19

**Día 4:** «¿Quién dices que soy Yo?» 21

**Día 5:** Palabras 23

**Día 6:** Habla 25

**Día 7:** Mentiras 27

**Día 8:** La fe 29

**Día 9:** Pide 31

**Día 10:** Confiesa 33

**Día 11:** Pequeñeces 35

**Día 12:** Hoy 37

**Día 13:** ¿Pertenece a Dios? 39

**Día 14:** Poca fe 41

<b>Día 15:</b> La fe probada	43
<b>Día 16:</b> Redimido	45
<b>Día 17:</b> No te pertenesces	47
<b>Día 18:</b> «¿Por qué, oh Señor?»	49
<b>Día 19:</b> Sé un salmista	51

## **Cómplices**

<b>Día 20:</b> El fracaso	55
<b>Día 21:</b> La ley	57
<b>Día 22:</b> La vergüenza	59
<b>Día 23:</b> Pesares	61
<b>Día 24:</b> El miedo y la ansiedad	63
<b>Día 25:</b> El enojo	65
<b>Día 26:</b> Propósito	67
<b>Día 27:</b> El duelo	69

## **Esperanza**

<b>Día 28:</b> Una nube de testigos	73
<b>Día 29:</b> «Esperando, esperaré»	75
<b>Día 30:</b> Dentro de muy poco tiempo	77
<b>Día 31:</b> Creo	79

Conclusión	81
Notas	83
Recursos sugeridos para el viaje	85

## Cómo nutrir tu alma

*Un poco cada día* puede ser muy bueno para tu alma.

Yo les leo la Biblia a mis hijos durante el desayuno. No leo mucho; tal vez solo unos versículos. Sin embargo, me esfuerzo por hacerlo todos los días entre semana.

Mi esposa y yo oramos por uno de nuestros hijos, un hijo distinto, todas las noches antes de acostarnos. Por lo general, eso solo demora unos minutos. No hacemos oraciones largas y extendidas. Habitualmente, somos breves y puntuales. De todos modos, intentamos orar casi todas las noches.

¿Qué ves en estos ejemplos? Aunque estas prácticas no requieren mucho tiempo, son edificantes, esperanzadoras y eficaces.

Este devocional funciona del mismo modo. Cada lectura es breve. Solo son unos sabrosos bocados de la Biblia para nutrir tu alma hambrienta. Añádelos a tu lectura bíblica diaria. Léelo en el metro o en el autobús de camino al trabajo. Léelo con un amigo o con tu cónyuge todas las noches mientras cenan. Hazlo parte de tu vida diaria durante treinta y un días, y te hará mucho bien.

¿Por qué?

*Comenzamos con la Escritura.* La Palabra de Dios es poderosa. Cuando es usada por el Espíritu Santo, convierte el corazón de los reyes, consuela a los humildes y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas haciendo grandes cambios. Sabemos que la Biblia es la Palabra de Dios, así que la leemos y estudiamos para conocer a Dios mismo.

*Nuestro estudio de la Escritura es práctico.* La teología debe cambiar la manera en que vivimos. Es crucial que conectes la Palabra con tus luchas. Al leer este devocional, encontrarás la palabra *tú* con frecuencia, pues Ed te habla directamente a ti. Cada lectura contiene preguntas de reflexión y sugerencias prácticas. Te beneficiarás mucho más de esta experiencia si meditas en los pasajes, respondes las preguntas y realizas los ejercicios prácticos. No te los saltes. Hazlos por el bien de tu propia alma.

*Nuestro estudio de la Escritura es un acto de adoración.* Tal vez sientes que has sido lanzado a las tinieblas. Estás inerte, desesperanzado o desganado. No encuentras las palabras. Simplemente no sabes qué decirle a Dios ni a nadie más. Sientes que el Señor está distante y escuchas las mentiras de Satanás con mucha fuerza. Tus compañeros han sido la ansiedad, la vergüenza y un sentido de fracaso o pérdida, no solo durante un día malo o una semana mala, sino durante meses o incluso años. Si miras a tu alrededor, encuentras los síntomas de la depresión en todos los rincones de tu vida. Por eso la Palabra de Dios importa. Estás sufriendo bajo el peso de cosas que son difíciles. No puedes librar esta batalla a solas. Necesitas a un Salvador misericordioso, longánimo y paciente contigo que te lleve a ser agradecido con Él. ¿A qué debe llevarte tu estudio de la Palabra? A adorar al Salvador. Jesús dice: «Vengan a Mí». Cada vez que te sientas atrapado en tu depresión, debes recordar que no puedes hacer esto a solas: necesitas que Jesús te ayude. Necesitas al Salvador que puede ofrecerte una palabra compasiva, no solo una vez, sino todos los días. Jesús dice: «Puedo darle paz y descanso a tu alma agotada». Al estudiar la Biblia, aprenderás que Dios tiene mucho que decir sobre la depresión, y que te ayudará a luchar contra ella.

Si este devocional te parece útil (¡y espero que así sea!), vuelve a leerlo en distintos períodos de tu vida. Te ayudará a recordar la bondad, el poder y las promesas de Dios cada vez que tengas que luchar contra tu depresión. Por lo tanto, complétalo durante un mes a partir de hoy y luego vuelve a leerlo dentro de un año, para que recuerdes lo que Dios y el evangelio nos enseñan sobre cómo cultivar una vida en Cristo.

Este devocional es el comienzo de un viaje maravilloso en el que crecerás en Cristo. Si quieres saber más después de leerlo (y releerlo), hay una lista de recursos al final del libro. Cómpralos y úsalos bien.

¿Estás listo? Comencemos.

Deepak Reju

# Bienvenido

A veces, una bienvenida es más que un simple saludo.

Todos los sedientos, vengan a las aguas;  
Y los que no tengan dinero, vengan, compren y coman [...]  
Escúchenme atentamente, y coman lo que es bueno,  
Y se deleitará su alma en la abundancia.  
Inclinen su oído y vengan a Mí,  
Escuchen y vivirá su alma (Is 55:1-3).

*Esa* sí que es una bienvenida, y será el tono de los próximos treinta y un días, pues así te recibe Dios. «Ven», dice Jesús. Con gentileza, conociéndote a la perfección, con mucho afecto. Lo repite tres veces, por si pensaste que estaba hablándole a otra persona.

La depresión rechaza todo lo bueno. Sin embargo, debes escuchar esta invitación. Está dirigida especialmente a los que no tienen nada. Eso es lo que el Señor pide que traigas. Te pide traer tus fracasos, tus pecados y el vacío de tu alma. No pide tu currículum, solo la acumulación de tus escombros espirituales y tu dolor. En la puerta, Él quita tus fracasos y tus pecados, y después satisface tu alma. El propio Jesús pagó el precio completo. ¿Cuál es tu trabajo? Descansar y creer. Sus Palabras deben sonar bien, incluso si no estás del todo convencido. Si no suenan bien, probablemente no son Sus palabras. Son el lenguaje de la depresión.

¿Qué estás pensando?

Esa pregunta va en serio. Cada devocional de este libro incluye una sección llamada *Reflexiona*, pues eso es lo que Dios te llama a hacer. Él hace preguntas. Te dice algo asombroso y te pide que respondas. Es una interacción. Él habla; tú respondes. Tú hablas; Él responde. Quizá no estás esperando que te hable a ti, y no estás preparado para responderle. Quizá sientes que tu mente está vacía. Quizá se ha hundido en las tinieblas. Dondequiera que haya ido tu mente, Jesús se acerca a ti y te pide que le hables con honestidad, con franqueza. Eso es lo que ocurre en las mejores relaciones.

Además, cada devocional incluye una sección llamada *Actúa*. Dicho de otro modo, ¿qué vas a hacer? ¿Cómo vas a responder a lo que Dios dice? Esas respuestas no se enfocan en los tratamientos médicos, aunque sin duda vale la pena que los explores, y supongo que has considerado o usado algunas alternativas promisorias. Vamos a centrar nuestra atención en tu respuesta espiritual, que es aún más profunda.

Antes de que empieces, quiero darte una idea: si es posible, completa este libro junto a alguien más. Eso sería bueno para ti y para la otra persona.

La gente puede herirte. Probablemente, has oído comentarios como estos:

- Necesitas confiar más en el Señor.
- Necesitas tomar vacaciones.
- Piensa más en las otras personas.
- Reflexiona en las bendiciones de tu Dios.
- Estás pensando demasiado en ti mismo.
- Esos problemas solo son percepciones tuyas.
- ¡Deja de pensar así!
- Ya tienes todo, ¿qué más quieres?

Sin embargo, las personas también son el medio principal que Dios usa para cuidar de tu alma. Rara vez he visto que las tinieblas de la depresión se esfumen sin la participación activa de otra persona. Si esa persona no existe, pídele a Dios que te la dé.

# Las tinieblas irrumpen

Tal vez recuerdes el día en que la depresión tomó el control de ti. O quizás se te acercó con sigilo: poco a poco, la niebla le fue quitando el color a tu mundo hasta que un pensamiento te susurró: «nada importa». Cuando llegan las tinieblas, es fácil que pierdas el rumbo. El plan es saber dónde encontrar luz, vida, amor y esperanza para que esas cosas irrumpen.

# DÍA 1

«La melancolía los marcó»

*¿Ha olvidado Dios tener piedad, o ha retirado con Su ira Su compasión? (Sal 77:9).*

«La melancolía los marcó como suyos». Con estas palabras, Charles Spurgeon, uno de los predicadores más célebres de Inglaterra, nos recuerda que la depresión está en la iglesia,<sup>1</sup> e incluso en pastores famosos que se esmeran por andar con Jesús. Lamentablemente, no estás solo. La depresión está en todas partes. Muchos se afligen bajo su peso. No te exime por tu trabajo, tu inteligencia, tus buenas obras ni tu piedad. Sientes que ella te escogió a ti, y eso te da motivos para pensar que puedes estar bajo una maldición.

Cuando la depresión hace acto de presencia, es como si todo lo bueno se levantara y se marchara. La música, que en su momento fue un placer, se vuelve discordante y absurda. El deseo muere. Las personas que alguna vez amaste con pasión ahora te afectan tanto como el polvo debajo de tu cama. Sigues amándolas, pero no sientes ese amor. Te ves despojado de todo sentimiento, como si tu cuerpo —que técnicamente está vivo— no pudiera darte motivos para moverte del sillón. Desde luego, los pensamientos suicidas resultan inevitables. No puedes imaginar la idea de vivir otro día. Parece que el suicidio es la única manera de detener el sufrimiento, aunque ya te sientes muerto.

Necesitas un salvavidas de inmediato, el cual encontrarás en los salmistas.

Muchos de los salmos son gritos de miseria que evitan de dar detalles específicos para que todas las personas posibles los apropien, *includéndote*. El versículo de hoy, que viene del Salmo 77, es una invitación personal a que te unas a este coro: «¿Ha olvidado Dios tener piedad, o ha retirado con Su ira Su compasión?». ¿Te sientes afligido y angustiado hoy? Por favor, ven. La depresión es una de tus aflicciones.

La depresión desciende como una bruma sobre ti, y es seguro decir que jamás entenderás todas las razones por las que está ocurriendo eso. Examinar lo que ha contribuido a tu depresión vale la pena,

pero no tienes que saber por qué estás sufriendo para encontrar consuelo, sentido y esperanza. Job nunca conoció en detalle los motivos de su sufrimiento. No conocía los planes de Dios ni sabía lo que ocurrió tras bambalinas. A fin de cuentas, la voz de Dios era lo que Job realmente necesitaba. Saber que Dios estaba *sobre* su sufrimiento y *en* su sufrimiento bastó para tranquilizar su corazón.

Tú tienes acceso a más verdades que Job porque vives en la historia *después* de la venida de Jesús. Ahora sabemos que los salmos no solo tratan de Él, sino también que Él es su *Autor*. Él es verdaderamente quien hace las preguntas del Salmo 77.

Además, Jesús te guía a otras palabras: «Me acordaré de las obras del SEÑOR; ciertamente me acordaré de Tus maravillas antiguas» (Sal 77:11). En Su sufrimiento, Jesús recordó que Dios liberó poderosamente a Su pueblo de Egipto. Tú debes acordarte de Jesús y de que Él libértó a Su pueblo en la cruz, lo cual fue aún más poderoso.

Ahora mismo, la distancia entre la depresión y el Cristo crucificado y resucitado parece situarlos en dos universos distintos. Nuestra tarea es eliminar esa brecha. En realidad, eso no se logra con una lista de explicaciones y tratamientos para la depresión. Las listas son buenas, pero la persona correcta es mejor.

**Reflexiona:** ¿Qué escuchaste en la lectura de hoy? Aférrate a una idea que te ofrezca un atisbo de esperanza. ¿Qué preguntas tienes? Dios te invita a hacer preguntas.

**Actúa:** Ora respecto a lo que escuchaste. Llévale tus preguntas a Dios.

## DÍA 2

¿Por qué estoy deprimido?

*Aunque nuestro hombre exterior va decayendo, sin embargo nuestro hombre interior se renueva de día en día. Pues esta aflicción leve y pasajera nos produce un eterno peso de gloria que sobrepasa toda comparación (2 Co 4:16-17).*

El mundo es deprimente, la vida puede parecer absurda y todos los días están llenos de problemas. ¿Por qué *no habrías de* deprimirte? Sin embargo, la depresión es más que una simple respuesta a los eventos de la vida. Si solo fuera eso, te verías igualmente afectado por las cosas buenas. Hay misterios en la depresión. Algunas personas simplemente están propensas a ella por motivos que, hasta donde suponemos, radican en el cerebro y el cuerpo. Sin embargo, la depresión no solo es física.

La depresión ha estado con nosotros en todas las culturas y en cada época de la historia. Sin embargo, sus cifras están creciendo. Los casos reportados de depresión aumentaron durante el siglo xx y se dispararon durante la pandemia del COVID-19.

¿Por qué? Hay una extensa lista de posibles factores. La gran cantidad de tiempo que pasamos frente a pantallas durante nuestra vida. La ruptura de familias. La pérdida de vida en comunidad. Un futuro que parece estar desprovisto de toda esperanza. Un mundo que ha renegado de sus promesas de felicidad y satisfacción. La ausencia de algo por lo que vivir que sea mayor que nosotros mismos. Traumas pasados que se niegan a desaparecer. Confusión y remordimientos ligados al sexo. Una ansiedad descontrolada, el enojo, los fracasos, el duelo, el abuso del alcohol y las drogas, las enfermedades, los partos, los efectos secundarios de los medicamentos, y sin duda hay muchos más. Todos estos factores pueden hacer estragos en un cuerpo susceptible a la depresión.

Por lo general, vale la pena invertir en una consulta médica. Allí debes hacer dos preguntas. En primer lugar, ¿hay problemas físicos o medicamentos que hayan incitado la depresión? En segundo lugar, ¿hay tratamientos médicos que puedan reducir el dolor de la depresión?

Respecto a esa segunda pregunta, es probable que sepas que hay cada vez más antidepresivos disponibles. Quizás ya los has usado. Además, están surgiendo otros tratamientos. Ningún medicamento es eficaz para todos, pero es posible que encuentres uno que te ayude a ti.

*La depresión es un tipo de sufrimiento*, y por tanto la Escritura lo aborda. Presta atención a palabras como *miseria*, *aflicción*, *sufrimiento*, *pruebas* y *angustia*. En toda la Escritura, puedes estudiar asuntos del corazón, asuntos que solo Dios es capaz de abordar. ¿Acaso eso reducirá el efecto de la depresión? Tal vez. Sin embargo, de todas formas, será beneficioso para tu alma.

Considera el pasaje de 2 Corintios que estamos viendo hoy. Nuestro hombre exterior, nuestro cuerpo, se deteriorará, pero nuestro hombre interior, nuestro corazón, puede crecer en el conocimiento de Jesucristo para que nuestras aflicciones tengan menos poder y peso. Jesús puede mitigar los efectos de las aflicciones de la vida (ver 2 Co 4:8-9). Tu trabajo espiritual es esencial. Quiero mencionar otro dato que puede resultarte interesante. Las investigaciones recientes sobre la depresión indican que el cerebro puede cambiarnos a nosotros y que nosotros podemos cambiar al cerebro. Eres una unidad: cuerpo y alma. Los cambios en tu alma pueden producir cambios en tu cerebro.

**Reflexiona:** Los tratamientos físicos pueden aliviar en algo el dolor hoy; sin embargo, los tratamientos espirituales tienen beneficios para hoy y para la eternidad. Esto no anula en lo más mínimo el beneficio potencial de los tratamientos físicos, pero sí quiere decir que existe algo más profundo.

**Reflexiona:** Intenta resumir la lectura de hoy e identifica una verdad que haya captado tu atención.

**Actúa:** ¿Hay algo respecto a lo cual puedas tomar acciones hoy?

# Realidades espirituales

Los próximos días serán un puente que cruzará el abismo entre la prisión de la depresión y las buenas palabras de Dios. Aunque las Escrituras —las palabras de Dios para ti— puedan parecer borrosas y distantes, el plan es que oigas buenas palabras que te hablen en cada página. Tu atención debe centrarse en Jesús para que el Espíritu te ayude en tu debilidad (ver Ro 8:26).

## DÍA 3

### La vida y la muerte

*«¿Por qué se da luz al que sufre,  
Y vida al amargado de alma;  
A los que ansían la muerte...  
Que se alegran sobremanera,  
Y se regocijan cuando encuentran el sepulcro?» (Job 3:20-22).*

Probablemente recuerdes la primera vez que ocurrió. Una idea extraña ingresó a tu mente: no te molestaría morir.

«Sé que no podré seguir así mucho tiempo». La chica tenía veinticinco años, pero la depresión la había acompañado toda la vida. «Nadie sabe cuánto deseo morir. Mis pensamientos no se detienen. Continuamente dicen: “Quiero morir”».

¿Cómo es posible no tener tales pensamientos cuando no sabes de qué otra manera detener el dolor y anhelas alivio? Job deseó la muerte. Jonás incluso oró pidiendo morir: «Y ahora, oh SEÑOR, te ruego que me quites la vida, porque mejor me es la muerte que la vida» (Jon 4:3). ¿Qué les impedía tener lo que deseaban? Una sola cosa. Sabían que *solo Dios decide la vida y la muerte*.

Has restringido tus pensamientos y no los has puesto en acción, pero estás vulnerable, en especial cuando crees que todos los demás estarían mejor sin ti. En este caos mental y espiritual, necesitas una guía sencilla: necesitas confiarle la vida y la muerte a tu Padre. La vida solo puede encontrarse en «todo lo que procede de la boca del SEÑOR» (Dt 8:3). Empezando con esa premisa, haz una lista de razones para vivir y de estrategias para resistir las tinieblas.

*Distánciate de todo lo que sirva para quitarte la vida.* Levanta barreras. Aunque la analogía de los adictos es inadecuada, tiene sentido. Cuando disminuyen sus deseos, se deshacen del alcohol y las drogas. Eliminan el número telefónico del traficante. Cuando la depresión te dé un ligero respiro, pídele a alguien que se lleve tus píldoras, tus afeitadoras, tus pistolas.

Agrega contactos como números favoritos para que los encuentres con más facilidad: un amigo, un familiar, el número de la línea de ayuda.

*Evita el aislamiento.* Estar con otras personas es difícil, pero el aislamiento está en el sendero de la muerte. Acepta la idea de que acercarte a los demás es bueno, aunque haya muy buenos motivos para tener que mantenerte alejado. Si los demás han tratado de acercarse a ti y tú los has evitado o has rechazado sus invitaciones, agrádeceles su preocupación y acéptalas.

¿Quieres oír un paso aún más difícil pero importante? Habla de tus pensamientos sombríos con por lo menos una persona de confianza. Dile a esa persona que estos devocionales son responsables por tu franqueza. Pídele que ore para que seas dirigido a la Luz.

*Aférrate a la gracia para el próximo minuto.* Agárrate de este principio de sabiduría esencial: Jesús *no* te da poder para el próximo mes, para mañana y ni siquiera para la próxima hora, pero sí te da todo lo que necesitas para este preciso momento. Interrumpe las tinieblas preguntándote: «¿Qué quiere mi Padre de mí *ahora mismo*?». Una respuesta es esta: «Que [creas] en el que [Dios] ha enviado» (Jn 6:29). Cree que Jesús te conoce, te busca y te dice palabras que son buenas. Si tu fe no alcanza para eso, pide ayuda, levántate y camina en la dirección correcta... hacia la cama que no has hecho o los platos que te esperan en el fregadero. Mantén el compromiso que hiciste. No viajes hacia el futuro... mantente enfocado en el *ahora*.

**Reflexiona:** *Solo Dios decide la vida y la muerte.* Clava aún más esta verdad en tu corazón. ¿Qué más forma parte de tu plan de vida?

**Actúa:** Pide ayuda con tu plan. Incluye tus razones para vivir. Escríbelas.