En mi angustia

Salud mental

Hermana Carla Uribe Congreso de Dorcas 2026 · Curicó 11 de octubre de 2026 Salmos 18:1-6

IDEA CENTRAL

La angustia del alma también toca a los hijos de Dios; no se esconde ni se prolonga: se identifica, se comparte y se lleva a Dios, que oye el clamor.

EL TEXTO

> [1] Te amo, oh Jehová, fortaleza mía. [2] Jehová, roca mía y castillo mío, y mi libertador;
> Dios mío, fortaleza mía, en él confiaré; Mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio. [3] Invocaré a Jehová, quien es digno de ser alabado, Y seré salvo de mis enemigos. [4] Me rodearon ligaduras de muerte, Y torrentes de perversidad me atemorizaron. [5] Ligaduras del Seol me rodearon, Me tendieron lazos de muerte. [6] En mi angustia invoqué a Jehová, Y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, Y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos.
>
> SALMOS 18:1-6

CONTEXTO

El **Salmo 18** es un canto de David: según su título, lo compuso cuando Jehová lo libró de mano de todos sus enemigos y de Saúl. El versículo 6 recuerda el momento más bajo: «En mi angustia invoqué a Jehová, y clamé a mi Dios. Él oyó mi voz desde su templo».

La Biblia no usa las palabras «depresión» o «ansiedad», pero muestra a hombres de Dios en angustia profunda. Elías, después de huir de Jezabel, se sentó bajo un enebro deseando morir (1 Reyes 19:4) y luego se metió en una cueva, donde Dios le preguntó: «¿Qué haces aquí, Elías?» (19:9). Job y Jeremías llegaron a maldecir el día en que nacieron (Job 3; Jeremías 20:14), y el salmista le pregunta a su alma: «¿Por qué te abates?» (Salmo 42:5).

El mensaje se predicó el domingo del Congreso de Dorcas 2026, en Curicó, a un auditorio de mujeres de la iglesia.

BOSQUEJO DEL MENSAJE

1 Un problema de todos

- La salud mental toca a niños, adultos y mayores
- Esconderse o pedir ayuda
- Lectura: Salmo 18:6

2 La angustia en la Biblia

- Elías en la cueva (1 Reyes 19)
- Job, Jeremías y el salmista
- Vivir en estado de alerta

3 No prolongar el sentimiento

- Lo que llega a la vida no es permanente
- Pedir ayuda: la familia espiritual
- Depresión y ansiedad caminan de la mano

4 La paz verdadera

- La paz falsa que ofrece el mundo
- El libre acceso al poder de la oración
- Lo que forma a nuestros hijos

5 Identificar la raíz

- No se invalida la ayuda profesional; nada se resuelve sin Dios
- Qué es la depresión: algo que hunde
- Cada raíz de amargura tiene un origen

6 «¿Qué haces aquí, Elías?»

- Identificar por qué caí aquí
- «Sal fuera» (1 Reyes 19:11): moverse
- El miedo que protege y el miedo que paraliza

7 Tristeza no es depresión

- Tiempo de llorar y tiempo de reír (Eclesiastés 3:4)
- No invalidar las emociones de la otra
- Cuidar lo que sale de nuestra boca

8 Duelo, ansiedad y «no temas»

- «¿Hasta cuándo llorarás a Saúl?» (1 Samuel 16:1)
- La ansiedad sana y la que no deja vivir
- En las manos correctas hay descanso: no temas

EN RESUMEN

La predicadora parte de una realidad: la ansiedad y la depresión también tocan a la iglesia, y muchas veces se esconden por vergüenza. La Biblia no usa esos nombres, pero muestra a Elías, a Job, a Jeremías y al salmista en angustia profunda.

La tristeza es una emoción normal; el problema empieza cuando se prolonga y se vuelve un hogar. Por eso llama a identificar la raíz, a no invalidar lo que siente la otra y a pedir ayuda: Dios nos dio una familia espiritual. Aclara que no busca anular la ayuda profesional, pero que nada se resuelve sin Dios.

A Elías, Dios le preguntó qué hacía en la cueva y le mandó salir. A Samuel le dijo que dejara de llorar a Saúl y se pusiera en camino. Hay tiempo para llorar, pero no para quedarse ahí.

En mi angustia clamo a Dios, y Él me oye y me dice: no temas.

PREGUNTAS

Observación

QUÉ DICE EL TEXTO

1. Según Salmo 18:6, ¿qué hizo David en su angustia y qué hizo Dios?
2. En 1 Reyes 19:4 y 19:9, ¿dónde estaba Elías y qué le pidió a Dios? ¿Qué le preguntó Dios?
3. ¿Qué le dijo Dios a Samuel en 1 Samuel 16:1 sobre su duelo por Saúl?

Interpretación

QUÉ SIGNIFICA

1. ¿Por qué Dios no reprende a Elías, sino que le pregunta «¿Qué haces aquí?»
2. ¿Qué diferencia hay entre la tristeza y la depresión, según el mensaje?
3. ¿Por qué esconder lo que nos pasa puede empeorarlo?
4. ¿Cómo se complementan la ayuda profesional y la ayuda de Dios?

Aplicación

QUÉ HAGO CON ESTO

1. ¿Hay algo que está cargando sola o solo y que necesita contarle a alguien de confianza?
2. ¿Ha invalidado alguna vez lo que sentía otra persona? ¿Cómo puede acompañarla mejor?
3. ¿Qué «cueva» o duelo le cuesta dejar? ¿Cuál sería el primer paso para salir?

COMPROMISO DE LA SEMANA

Esta semana busque a una hermana o un hermano que esté pasando un momento difícil, escúchelo sin juzgar y ore con esa persona. Si es usted quien está mal, cuénteselo a alguien de confianza o a su pastor; y si tiene pensamientos de hacerse daño, busque hoy mismo ayuda profesional.

PARA MEMORIZAR

«En mi angustia invoqué a Jehová, Y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, Y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos.»

SALMOS 18:6

ORACIÓN

Señor, en mi angustia clamo a ti, como David. Tú conoces lo que hay en mi mente y en mi alma, aunque yo no sepa ponerle nombre. Ayúdame a no esconderme, a pedir ayuda y a acompañar a la que sufre. Sácame de la cueva y enséñame a descansar en tus manos. Gracias porque me dices: no temas. En el nombre de Jesús, amén.

NOTAS

Definiciones de Strong's Exhaustive Concordance (1890). Edición JSON de Open Scriptures, CC BY-SA.