

40 preguntas que ayudan a discernir los factores que contribuyen a la depresión¹

1. ¿A qué se refiere cuando dice que está deprimido?
2. ¿Desde cuándo te sientes deprimido?
3. ¿Se ha sentido así alguna vez? Si es así, ¿cuándo?
4. ¿Por qué cree que está deprimido?
5. ¿Ha sufrido recientemente algún tipo de pérdida (por ejemplo, la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo, un revés económico, un deterioro de la salud)?
6. ¿Ha recibido recientemente una mala noticia de algún tipo que le cuesta aceptar?
7. ¿Hay una relación con alguien que se está rompiendo, que te decepciona o que está llegando a su fin? ¿Estás bajo ataque espiritual?
8. ¿Qué ha cambiado recientemente en tu vida que puede estar haciéndote sentir deprimido?
9. ¿Cuándo fue la última vez que se hizo un chequeo físico completo con su médico de cabecera?
10. ¿Está recibiendo algún tipo de tratamiento para la depresión?
11. ¿Con qué frecuencia hace ejercicio? ¿Durante cuánto tiempo?
12. ¿Cómo crees que encaja Dios en todo esto?
13. ¿Te ha enseñado Dios algo sobre ti mismo o sobre tus circunstancias?
14. ¿Qué crees que Dios podría querer enseñarte mientras caminas por este valle?
¿Cómo podría querer ayudar a que tu fe se fortalezca?
15. ¿Qué has hecho para tratar de lidiar con tus sentimientos de depresión?
16. ¿Qué has hecho para tratar de lidiar con tus circunstancias difíciles?

¹ (Publicado el 10 de abril de 2018 por Paul Tautges)

17. ¿Qué crees que podría mejorar las cosas?
18. ¿En qué piensas cuando te despiertas a primera hora de la mañana?
19. ¿Puedes decirme algo que te haya animado recientemente de un sermón en la iglesia?
20. ¿Qué dos palabras utilizarías para describir tu vida de oración?
21. ¿Hay algún conflicto actual o no resuelto en tu vida? Si es así, ¿has hecho todo lo que está en tu mano para resolverlo?
22. A veces la depresión está relacionada con la ira. ¿Crees que quizás estás enfadado con Dios por haberte quitado algo o alguien?
23. A menudo, la depresión es un hermano de la ansiedad. ¿Hay algo en particular que te preocupa?
24. ¿Te sientes mal por algo que hiciste en el pasado, o por algo que te hicieron?
25. ¿Hay algo que hayas hecho y que te haga sentir avergonzado?
26. ¿Qué es lo que realmente quieres conseguir en la vida? ¿Crees que actualmente lo estás consiguiendo?
27. ¿Hay alguna persona en tu vida a la que crees que nunca podrás complacer?
28. ¿Hay algo o alguien sin lo que crees que nunca podrías vivir?
29. ¿Hay hábitos que practicas para sentirte mejor, pero luego te das cuenta de que no duró? Por ejemplo, ¿come en exceso cuando está deprimido?
30. ¿Qué tipo de música escuchas? ¿Anima tu alma? ¿Dirige tu corazón a la esperanza en Dios?
31. ¿Hay tareas pendientes que pesan en tu mente? ¿Cómo pasas tu tiempo libre?
32. ¿Hay algún área de tu vida en la que estés desobedeciendo a Dios? ¿Hay algún pecado que estés acariciando o que te niegues a confesar?
33. ¿Su depresión le está afectando físicamente?
34. ¿Cuántas horas al día duermes?

35. ¿Hay algo que le quite el sueño por la noche?
36. ¿Tienes un amigo de confianza con quien hablar abiertamente de las cosas que te molestan?
37. ¿Lees la Biblia con regularidad? ¿Hay algún versículo de la Biblia que te haya animado recientemente?
38. ¿Te consideras un perfeccionista? ¿Hay alguna expectativa fallida que no puedas aceptar?
39. ¿Se compromete demasiado? ¿Se ha excedido económicamente, en el trabajo, en la iglesia?
40. ¿Se siente alguna vez fracasado? ¿Por qué? ¿Hay algún objetivo que no haya podido cumplir?