No tienes que poder con todo

Éxodo 18 · El consejo de Jetro: no cargues solo

> *«Desfallecerás, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo solo.»*
>
> Éxodo 18:18 · versículo de la sesión

OBJETIVO
Que cada joven suelte el "yo puedo con todo", aprenda a pedir ayuda sin vergüenza, y entienda que en el cuerpo de Cristo nadie carga solo.

DURACIÓN
45–60 min · grupo juvenil o célula

PARA
Jóvenes (adaptable a adolescentes)

MATERIALES
Biblia (o celular), esta guía, papel y lápiz para el reto

👛 La historia (cuéntala con tus palabras)

Imagínate a Moisés liderando a cientos de miles de personas en el desierto. Todos los días, desde la mañana hasta la noche, se forma una fila larguísima de gente con problemas, peleas, dudas, reclamos — y Moisés los atiende a **todos, uno por uno, solo**. Nadie más resuelve nada. Así es su rutina, día tras día.

Entonces llega Jetro, su suegro, a visitarlo. Se queda un rato mirando ese circo y le dice algo que a Moisés probablemente le cayó pesado: **"No está bien lo que haces"** (18:14-18). No lo dice para humillarlo, sino porque ve lo que Moisés no veía: que iba camino a quemarse. "Vas a desfallecer tú, y también toda esta gente que depende de ti, porque esto es demasiado pesado para una sola persona."

Jetro no se queda solo en el diagnóstico, le da una salida: busca gente capaz y de confianza, y reparte la carga en niveles — unos a cargo de grupos chicos, otros de grupos más grandes, y Moisés se queda solo con los casos más grandes y difíciles. Lo que antes dependía de una sola persona, ahora lo sostiene un equipo.

Y lo que más llama la atención: Moisés, el líder que sacó a un pueblo entero de Egipto, el que habló cara a cara con Dios, **escucha el consejo y lo pone en práctica** (18:24). No se puso a la defensiva, no dijo "yo sé lo que hago". Hizo caso.

El punto: Pedir ayuda y repartir la carga no es debilidad ni flojera, es sabiduría. Dios no diseñó a nadie — ni al líder más capaz, ni a ti — para cargar todo solo. Te diseñó para vivir en comunidad, con un cuerpo que tiene muchas partes.

🎲 Dinámicas (elige 1–2)

El mochilero

8 min

Necesitas: una mochila cargada con libros o botellas con agua, un cronómetro (el del celular sirve).
Pide a un voluntario que cruce la sala de un extremo a otro cargando solo la mochila llena. Toma el tiempo y pide que cuente cómo se sintió. Después, que la misma persona cruce otra vez, pero esta vez 3 o 4 compañeros reparten el peso entre todos (sacan cosas de la mochila y las llevan en los brazos, o se la van pasando). Compara los tiempos y las sensaciones. Pregunta: "¿en cuál cruce se sintió más liviano, aunque el peso total era el mismo?"

Mi lista invisible

6 min

Necesitas: papel y lápiz para cada uno.
Cada joven escribe en secreto 3 cosas que siente que "carga solo" — puede ser una tarea de la casa, una responsabilidad del colegio o el trabajo, o algo más de adentro como una pena, un miedo o una pelea familiar que nadie conoce. No hay que mostrar el papel a todo el grupo. Luego, en parejas, cada uno comparte **una sola** de esas tres cosas, la que se sienta libre de contar.

El caos de Moisés

6 min

Necesitas: nada, solo ganas de actuar.

Elige a un voluntario para hacer de "Moisés". El resto del grupo se le acerca todos a la vez hablando de problemas inventados ("¡me robaron la oveja!", "¡mi vecino me copió en la prueba!", "¡no sé qué hacer con mi hermano!") mientras "Moisés" trata de responderles a todos al mismo tiempo, durante 30 segundos. Después, divide al grupo en equipos de 3-4 y reparte los mismos "problemas" entre varios "jueces menores". Pregunta cómo se sintió el cambio, del caos al alivio.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

1. ¿Qué vio Jetro que Moisés no veía? Por ejemplo: ¿alguna vez un amigo, tu mamá o tu papá te dijeron algo como "oye, estás cargando mucho" cuando tú ni cachabas que ya estabas al límite?
2. ¿Por qué cargar todo solo es un riesgo y no algo "heroico"? Piensa en alguien que conoces (o en ti mismo) que, por no pedir ayuda con una tarea grande, un problema de la casa o algo del colegio, terminó quebrado o superado.
3. En Hechos 6:1-4 y 1 Corintios 12 la Iglesia reparte las tareas entre varios, porque el cuerpo tiene muchas partes y ninguna sobra. ¿Cómo se ve eso en tu grupo de amigos o en tu iglesia? Por ejemplo, ¿quién se encarga de qué cuando organizan algo juntos?
4. ¿Qué carga llevas tú solo ahora mismo — una responsabilidad en tu casa, una pena que no has contado, una presión del colegio, la u o el trabajo — y a quién podrías dejar entrar para que te ayude a llevarla?

El reto de la semana

No cargues esto solo esta semana

Elige una sola carga de las que hablaste hoy — una tarea, un problema, una decisión o un peso que llevas por dentro — y da un paso real esta semana: pídele ayuda a una persona concreta, o cuéntale a tu líder o a alguien del grupo lo que te está costando. No tiene que salir perfecto. Solo un paso, como Moisés, que escuchó y cambió lo que estaba haciendo.

Cómo correr la sesión

1. Bienvenida y rompehielos — 8 min
2. Oración de apertura — 5 min
3. Leer juntos Éxodo 18:13-27 (que cada uno note una frase que le llame la atención) — 8 min
4. Dinámica elegida — 10-12 min
5. Para conversar, en grupos pequeños de 3-4 — 20 min
6. Reto de la semana y compromiso personal — 7 min
7. Oración de cierre — 5 min

Tip: el punto no es que los jóvenes delegen por quedar bien con el grupo, sino que entiendan que Dios no diseñó a nadie para cargar solo — ni al líder más capaz ni a ellos. Si alguien no suelta nada en "Para conversar", no lo fuerces, dale espacio y sigue adelante.

🧡 **Si alguien trae algo pesado** (ansiedad fuerte, autolesión, abuso, pensamientos de no querer vivir): acógelo con calma, no lo expongas frente al grupo, acompáñalo aparte. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777**. También puede escribir a El Consejero en elvadelante.com/consejero.html

Oración de cierre

Señor, tú no nos hiciste para cargar solos. Nos diste un cuerpo, una familia espiritual, gente que camina a nuestro lado. Danos la humildad para pedir ayuda cuando estamos cargando de más, y el corazón abierto para ayudar a llevar lo de otros. Gracias porque en tu Iglesia nadie se queda cargando solo. En el nombre de Jesús, amén.

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ✦ Para su gloria (Jn 15:8).