

Todo lo que entra, sale: cuida la fuente

Proverbios 4:23-26 · Sabiduría para la vida

«Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.»

Proverbios 4:23 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven entienda que su corazón es la fuente de la que mana toda su vida —lo que dice, lo que mira, hacia dónde camina—, revise con honestidad qué está dejando entrar a diario, y le pida a Dios el corazón nuevo que Él promete en Cristo (Ez 36:26).

PARA

Jóvenes de 14 a 20 años

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app, hojas y lápices, una botella de agua limpia y un vaso, teléfonos (para la dinámica de pantalla)

La historia (cuéntala con tus palabras)

Proverbios 4 es un papá aconsejando a su hijo, y en el verso 23 le suelta la frase más importante de todas: **"sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida"**. Ojo con la imagen: el corazón no es un adorno, es un **manantial**. Una fuente de agua. Y de esa fuente mana TODA tu vida. Por eso los versos que siguen hablan de la boca (lo que dices), los ojos (lo que miras) y los pies (hacia dónde caminas): son los cauces por donde corre el agua que sale de la fuente. Si la fuente está limpia, sale agua limpia. Si está sucia... ya sabes.

Y aquí viene lo fuerte: la fuente se llena con lo que tú dejas entrar. El contenido que consumes a las 2 de la mañana, las conversaciones del grupo de amigos, la música que te acompaña todo el día, los pensamientos que te quedas rumiando una y otra vez ("no sirvo", "nadie me pesca", "ojalá le vaya mal"). Nada de eso se queda guardado en una bodega aparte: todo cae a la fuente. Y tarde o temprano **sale** — en una talla pesada que no sabes de dónde salió, en una decisión que te sorprende a ti mismo, en cómo tratas a tu familia. Jesús lo dijo sin anestesia: de la abundancia del corazón habla la boca (Lc 6:45), y es de adentro, del corazón, de donde salen las cosas que ensucian la vida (Mc 7:21).

Ahora, atención, porque aquí muchos se equivocan: **guardar el corazón no es encerrarlo con llave**. No es volverse paranoico, dejar de tener amigos y vivir asustado del mundo. Es cuidar la fuente, como se cuida lo más valioso que tienes: filtrar lo que entra, limpiar lo que ensucia, y llenarla a propósito de lo bueno — lo verdadero, lo puro, lo amable (Flp 4:8). Es la diferencia entre un guardia asustado y un jardinero que sabe lo que vale su terreno.

Pero el consejo del papá de Proverbios tiene un límite, y la misma Biblia lo reconoce: por mucho que filtres lo que entra, la fuente ya viene con barro propio. Puro esfuerzo no la deja limpia. Por eso Dios no se queda en "pórtate mejor": promete algo que nadie más puede hacer — **"les daré un corazón nuevo"** (Ez 36:26). Eso es lo que hace Jesús: no te pasa un filtro nuevo, **limpia la fuente desde adentro** y se queda a vivir ahí. Guardar el corazón, al final, es dejarle la fuente al único que puede mantenerla limpia.

El punto: tu corazón es la fuente de la que mana toda tu vida, y se llena con lo que dejas entrar. Guardarlo no es encerrarlo: es cuidar la fuente. Y la fuente limpia de verdad no la logras tú a puro esfuerzo — la limpia Cristo desde adentro, porque Él prometió darte un corazón nuevo.

Dinámicas (elige 1–2)

El agua delata la fuente

8 min

Objeto-lección simple para abrir la sesión con la imagen central.

Pon la botella de agua limpia sobre la mesa y sirve un vaso: "si la botella tiene esto adentro, esto es lo que sale". Luego pregunta: "¿y si adentro hubiera agua con tierra? ¿Serviría apretar la botella de otra forma, o cambiarle la tapa?" Deja que respondan: no — hay que cambiar lo de adentro. Conecta: así funciona el corazón. Cuando alguien "explota" y dice algo hiriente, no fue un accidente de la boca: la boca solo sirvió lo que la fuente tenía. Cierra con Lucas 6:45 leído en voz alta por un joven.

Auditoría de entradas

12 min

La más potente de hoy: mirar con datos reales qué está entrando a la fuente.

Que cada uno saque su teléfono y abra el tiempo de pantalla de la última semana (en iPhone: Ajustes → Tiempo de uso; en Android: Ajustes → Bienestar digital). En una hoja, cada uno anota en privado sus 3 apps con más horas y al lado responde: "¿lo que consumo ahí me llena la fuente de qué?" (ejemplos para soltar la mano: comparación, rabia, risa buena, deseo, ansiedad por lo que no tengo, cosas que me acercan a Dios). Nadie está obligado a mostrar su hoja. Luego conversen en general: "¿les sorprendió algo?" Importante el tono: esto no es para sentirse mal, es para mirar la fuente con honestidad — el primer paso de guardarla.

Boca, ojos, pies

10 min

Para descubrir juntos la estructura del pasaje (los tres cauces).

Divide al grupo en 3 equipos: BOCA, OJOS y PIES. Cada equipo lee Proverbios 4:24-26 y se queda con su verso (24 boca, 25 ojos, 26 pies). Tienen 5 minutos para preparar y presentar: (a) qué manda el verso con sus palabras, y (b) UN ejemplo súper concreto de la vida de un joven hoy — por ejemplo: boca = el sarcasmo que humilla o pelar en el grupo de WhatsApp; ojos = seguir cuentas que te dejan sintiéndote poco; pies = a qué junta vas sabiendo cómo termina. Al final muestra el truco del pasaje: los tres cauces vienen DESPUÉS del verso 23 — primero la fuente, después los cauces. Proverbios no empieza por la conducta: empieza por el corazón.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Lean Proverbios 4:23-26. El pasaje dice que hay que guardar el corazón "sobre toda cosa" — o sea, antes que las notas, la imagen, el futuro, todo. Y después nombra boca, ojos y pies. ¿Por qué creen que el corazón va primero y lo demás después? ¿Qué pasaría si alguien intenta arreglar solo la boca (dejar de decir pesadeces) sin tocar la fuente?
- 2 El verso dice que del corazón "mana la vida", como un manantial. Piensen en la última vez que dijeron algo hiriente o tomaron una mala decisión "sin pensarlo": si fueran detectives de su propia fuente, ¿qué venía entrando los días antes — qué contenido, qué conversaciones, qué pensamientos dando vueltas? ¿Ven la conexión entre lo que entró y lo que salió?
- 3 Guardar el corazón NO es encerrarlo con llave ni aislarse de todos. ¿Dónde está la diferencia entre cuidar la fuente y vivir asustado? Ejemplo para discutir: dos jóvenes dejan de ver cierta serie — uno porque "todo es malo y el mundo da miedo", otro porque notó que lo dejaba ansioso y comparándose. ¿Cuál de los dos está guardando su corazón al estilo de Proverbios, y por qué?
- 4 Lean Ezequiel 36:26 y Marcos 7:21. Si lo que ensucia sale de adentro, filtrar lo que entra no basta: la fuente necesita limpieza desde adentro. ¿En qué se nota la diferencia entre "esforzarme por ser mejor persona" y "pedirle a Jesús un corazón nuevo"? ¿Hay alguna zona de tu corazón donde ya te cansaste de pelear a puro esfuerzo y necesitas entregársela a Él?

El reto de la semana

Semana del guardián de la fuente

Tres movimientos concretos, medibles, de lunes a domingo:

- **Cierra UNA entrada:** elige una sola cosa que notaste que ensucia tu fuente (una cuenta que te hace compararte, un chat donde solo se pela, el scroll de la 1 de la mañana) y ponle un límite real esta semana: dejar de seguir, silenciar, o celular fuera de la pieza después de las 23:00. Una sola. Que sea verificable el domingo.
- **Abre UNA entrada limpia:** todos los días, antes de abrir redes, lee un Proverbio (estamos en el capítulo 4: parte ahí y avanza uno por día) y anota en el teléfono UNA frase que te llevó. Siete días, siete frases.
- **Pide la limpieza de adentro:** una vez en la semana, a solas, haz esta oración con tus palabras: "Jesús, no quiero solo filtrar lo que entra: limpia mi fuente desde adentro. Dame el corazón nuevo que prometiste." Trae a la próxima sesión una cosa que hayas notado distinta.



Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (8 min):** "Piensa en algo que viste, escuchaste o leíste esta semana y que se te quedó dando vueltas en la cabeza sin que lo invitaras. ¿Te hizo bien o te hizo daño?" Deja que cuenten ejemplos reales.
2. **Dinámica de apertura (8 min):** "El agua delata la fuente" con la botella — instala la imagen central en 8 minutos.
3. **La Palabra (8 min):** lean Proverbios 4:23-26 en voz alta, y luego Lucas 6:45. Pide que noten el orden: primero la fuente (v.23), después los cauces (boca, ojos, pies).
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras. No te saltes el final: el pasaje no termina en "fíltrate mejor" sino en el corazón nuevo que da Cristo.
5. **Dinámica central + conversación (15-20 min):** haz la "Auditoría de entradas" y encadénala con las 4 preguntas. Si falta tiempo, prioriza la 2 y la 4.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, que cada uno elija su "entrada a cerrar" (puede decirla o guardarla en privado), y cierren orando unos por otros.

Tip: cuida el acento de toda la sesión: este pasaje puede sonar a pura autoayuda ("cuida tus inputs y te irá bien"). El filtro ayuda, pero el cambio real viene de Dios renovando el corazón — no de la disciplina de ellos. Y ojo con la culpa: en la auditoría de pantalla, nadie vale menos por lo que encontró en su teléfono. Su valor no se gana con una fuente impecable: Dios ya los ama, y justamente por eso ofrece limpiarla. Doble registro: bálsamo (hay promesa de corazón nuevo) y honestidad (mirar de verdad qué estamos dejando entrar).

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. Acoge con calma, no expongas a la persona frente al grupo y acompáñala aparte. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.



Oración de cierre

Señor, cuidamos mil cosas por fuera —las notas, la imagen, lo que piensan de nosotros— y dejamos la fuente sin guardia. Perdónanos por dejar entrar sin filtro tanto que la ensucia. Enséñanos a guardar el corazón como lo más valioso que nos diste, y a llenarlo de lo verdadero, lo puro y lo amable. Y donde la fuente ya está turbia y el esfuerzo no alcanza, cumple tu promesa: danos un corazón nuevo. Gracias, Jesús, porque tú no nos pides una fuente limpia para acercarte: te acercas para limpiarla desde adentro. Que de ahí mane una vida que te agrade. 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).