

Tengo Pastor: no camino solo ni en el valle más oscuro

Salmo 23 · Clamor y confianza · Sesión 1

«Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo.»

Salmo 23:4 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven confiese a Dios como SU Pastor (no el de sus papás ni el de la iglesia en general): el que provee, restaura y acompaña en el valle. Que distingan una fe que de verdad sigue al Pastor de una que solo lo llama en la emergencia, y que vean en Jesús al buen Pastor que dio su vida por ellos (Jn 10:11).

PARA

Jóvenes de 14 a 20 años

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app, hojas y lápices, post-its, un pañuelo o venda para vendar ojos, parlante con una canción tranquila (opcional)

La historia (cuéntala con tus palabras)

El Salmo 23 es probablemente el texto más famoso de la Biblia. Lo ponen en tazas, en cuadros, en funerales. Y justo por eso corre un riesgo: que lo tengamos tan escuchado que ya no lo escuchemos. Pero quien lo escribió no estaba decorando una taza. David fue pastor de verdad: durmió a la intemperie cuidando ovejas, peleó contra leones y osos por ellas. Él sabía exactamente lo que estaba diciendo cuando un día dio vuelta la imagen y confesó: **"Jehová es MI pastor"**. No "el pastor de mi familia", no "el Dios de la iglesia donde crecí". MI pastor. Relación personal, en primera persona. La fe heredada no basta: en algún momento tienes que decirlo tú.

Y sigue: **"nada me faltará"**. Ojo, que esto no es "tendré todo lo que quiera". Las ovejas de David no tenían lujos; tenían pasto, agua y un pastor despierto. La promesa no es que Dios te cumpla la lista de deseos, sino que contigo va Alguien que sabe lo que de verdad necesitas: te hace descansar cuando vas a mil, te lleva a aguas de reposo cuando tu cabeza es puro ruido, **restaura tu alma** cuando quedaste vacío. El Pastor provee lo necesario — y Él decide qué es necesario, porque te conoce mejor que tú.

Entonces el salmo se pone serio: **"aunque ande en valle de sombra de muerte"**. David no dice "si acaso" sino "aunque ande": los valles vienen. Un diagnóstico en la familia, la separación de tus papás, la ansiedad que no se va, un duelo. El Pastor no promete una vida sin valles; promete algo mejor: **el valle se cruza, no se evita, y se cruza acompañado**. Y fíjate en el detalle más lindo del salmo: justo ahí David deja de hablar DE Dios ("Él me guía") y empieza a hablarle A Dios: **"TÚ estarás conmigo"**. En el valle, Dios deja de ser tema de conversación y se vuelve compañía. Por eso cierra: "tu bondad y tu misericordia me SEGUIRÁN todos los días" — lo que te persigue no es la mala suerte ni el castigo: es su bondad, pisándote los talones.

Siglos después, Jesús tomó este salmo y se lo puso como nombre: **"Yo soy el buen pastor; el buen pastor su vida da por las ovejas"** (Juan 10:11). David confesó un Pastor que lo acompañaba en el valle; Jesús es el Pastor que **entró al valle de la muerte por ti**, en la cruz, para que ningún valle tuyo sea el final del camino. El Salmo 23 no termina en una taza: termina en Cristo.

El punto: El Salmo 23 no promete una vida sin valles ni todo lo que quieras: promete un Pastor. Tuyo, personal, que provee lo necesario, restaura tu alma y cruza contigo el valle más oscuro. Y ese Pastor tiene nombre: Jesús, el que dio su vida por sus ovejas. La pregunta de hoy no es "¿conoces el salmo?" sino "¿es MI Pastor?".

Dinámicas (elige 1–2)

El valle a ciegas

10 min

Para sentir en el cuerpo la diferencia entre cruzar solo y cruzar guiado.

Arma un recorrido simple con obstáculos (sillas, mochilas) por la sala. Primera ronda: un voluntario lo cruza con los ojos vendados, solo, sin ayuda — déjalo avanzar lento y que sienta la inseguridad. Segunda ronda: mismo recorrido, mismos ojos vendados, pero ahora tú (o un compañero) lo guía con la voz: "dos pasos, dobla a la derecha, para". No se vale tocar, solo la voz. Después pregunta: "¿Qué cambió entre la primera y la segunda? El valle era el mismo...". Conecta: el Salmo 23 no saca los obstáculos; pone una voz y una presencia al lado. "Tú estarás conmigo".

¿Qué pastor sigues?

12 min

Para destapar a quién le estamos entregando la dirección de la vida.

Reparte post-its y pregunta: "Cuando estás mal o tienes que decidir algo grande, ¿a qué recurres PRIMERO?". Que cada uno escriba 2-3 respuestas honestas y anónimas. Ejemplos para soltar la mano: el scroll hasta las 3 am, preguntarle a la IA, los consejos del grupo de amigos, la música a todo volumen, encerrarse, el pololeo, comer. Pégalas en la pared y léelas sin burlarse de ninguna: todos tenemos "otros pastores". Luego pregunta: "¿Cuáles de estos pastores de verdad te han restaurado el alma... y cuáles solo te distraen mientras el valle sigue ahí?". Cierra: el salmo no dice que esas cosas sean malas; dice que hay UN Pastor que sí sabe guiarte.

El salmo en mis palabras

10 min

Más introspectiva; ideal si el grupo tiene confianza.

Lean Salmo 23 completo en voz alta. Luego cada uno elige UNA frase del salmo y la reescribe en una hoja con su vida real adentro. Ejemplos para mostrar: "Me hace descansar" → "Me baja las revoluciones cuando quiero puro rendir en todo"; "Aguas de reposo" → "Un rato sin notificaciones donde por fin respiro"; "Valle de sombra" → "La semana de la separación de mis papás". Quien quiera comparte la suya (nadie está obligado). Cierra notando cuántos valles distintos hay en la misma sala — y un solo Pastor para todos.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Lean Salmo 23:1-3. Hagan la lista entre todos: ¿qué cosas hace el Pastor por la oveja en estos versos? (hacer descansar, guiar, restaurar...). ¿Cuál de esas te hace más falta en esta etapa — el descanso, la dirección o que te reparen por dentro — y por qué?
- 2 Fíjense en el cambio del verso 4: David venía hablando DE Dios ("Él me guía") y de repente le habla A Dios ("Tú estarás conmigo"). ¿Por qué crees que justo en el valle Dios pasa de ser un tema a ser un "tú"? ¿Te ha pasado algo parecido — que en un momento duro Dios se volvió más real que en los momentos buenos?
- 3 Lean Juan 10:11. David decía "el Señor es mi pastor"; Jesús dice "YO SOY el buen pastor" y lo prueba dando su vida. Piensa en escenas concretas: Jesús buscando a la oveja perdida, llorando en la tumba de Lázaro, yendo a la cruz sabiendo lo que venía. ¿Qué diferencia hay entre seguir reglas y seguir a un Pastor que ya murió por ti?
- 4 Honestamente: ¿Jehová es tu Pastor, o es más bien tu "número de emergencia" — lo llamas cuando fallan tus otros pastores (los panoramas, los amigos, el teléfono) y después lo guardas? Sin nombrar personas, ¿cómo se nota en una semana normal tuya a quién estás siguiendo de verdad: en qué gastas las horas, a quién le crees lo que dice de ti?

El reto de la semana

Semana "mi Pastor"

Tres pasos concretos, uno por línea del salmo:

- **Díselo tú (v. 1):** cada mañana de esta semana, antes de tomar el teléfono, di en voz baja la primera línea en primera persona: "Jehová es MI pastor; nada me faltará". Siete días, siete veces. No como cábala: como confesión.
- **Aguas de reposo (v. 2):** elige UN rato fijo del día (10 minutos bastan) sin pantalla ni ruido, solo tú y el Pastor: lee el Salmo 23 despacio o simplemente quédate en silencio con Él. Márcalo en el calendario del teléfono para que sea medible.
- **Acompaña en el valle (v. 4):** piensa en UNA persona que sabes que está cruzando un valle (un compañero, alguien de la familia, alguien del grupo) y esta semana hazle llegar compañía concreta: un mensaje, una visita, invítarla a la próxima sesión. Tú no eres su pastor, pero puedes ser la señal de que el Pastor no la ha dejado sola. Trae a la próxima sesión cómo te fue.

Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (10 min):** "Cuenta de alguna vez en que alguien te cuidó sin que tú se lo pidieras. ¿Qué sentiste?" Deja que respondan con ejemplos reales; tú parte contando uno tuyo.
2. **Dinámica (10-12 min):** elige 1-2 según tu grupo. "El valle a ciegas" es ideal para partir porque mete el salmo en el cuerpo antes de leerlo.
3. **La Palabra (8 min):** lean Salmo 23 completo, despacio, y luego Juan 10:11. Pide que noten dos cosas: todo lo que hace el Pastor, y el cambio de "Él" a "tú" en el verso 4.
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras, sin apuro. Remata en Juan 10:11: el Pastor que entró al valle por nosotros.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Prioriza la 2 y la 4 si falta tiempo.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, y cierren orando unos por otros: que cada uno nombre (si quiere) un valle que atraviesa o teme, y el grupo ore por eso.

Tip: En todo grupo hay alguien cruzando un valle real AHORA — un duelo, una enfermedad en casa, ansiedad fuerte. Este salmo lo va a tocar. No lo fuerces a compartir detalles frente a todos; que el mensaje le llegue claro: el valle se cruza acompañado, y su valor no depende de cómo va rindiendo en el cruce — Dios ya lo amó y lo llama suyo antes de cualquier valle. Búscalo aparte después de la sesión, y en la semana pregúntale cómo va.

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.

Oración de cierre

Señor, tú eres nuestro Pastor — no el de la taza ni el del cuadro: el nuestro, el de cada uno. Perdónanos cuando intentamos pastorearnos solos y corremos a ti recién cuando todo lo demás falla. Hoy nos ponemos en tus manos: haznos descansar, llévanos a tus aguas de reposo, restaura lo que traemos gastado por dentro. Y cuando alguno de nosotros cruce el valle, recuérdanos que tú estás ahí, que no caminamos solos. Gracias, Jesús, buen Pastor, porque entraste al valle de la muerte por nosotros y diste tu vida por tus ovejas. Que tu bondad nos siga todos los días. Tú vas delante. 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).