Deja de escucharte y empieza a hablarte

Salmo 103 · Clamor y confianza · Última sesión de Salmos

> *«Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios.»*
>
> Salmo 103:2 · versículo de la sesión

OBJETIVO
Cerrar la sección de Salmos aprendiendo el hábito de David: hablarle a la propia alma en vez de solo escucharla. Que cada joven recuerde la lista de lo que Dios hace —perdona, sana, rescata, corona, sacia—, descubra al Padre "misericordioso y clemente" y vea que en Cristo cada beneficio tiene rostro.

DURACIÓN
45–60 min · grupo juvenil o célula

PARA
Jóvenes 14–20 años (adaptable)

MATERIALES
Biblias o app, hojas y lápices, post-its, un papelógrafo o pizarra, teléfonos (para una dinámica)

👛 La historia (cuéntala con tus palabras)

Fíjate en algo raro del Salmo 103: David no le está hablando a Dios. Tampoco le habla al pueblo. **Se habla a sí mismo.** "Bendice, alma mía, a Jehová." Es como pararse frente al espejo y darse una orden. ¿Por qué? Porque David sabía algo que nosotros vivimos todos los días: si te quedas solo escuchando lo que tu cabeza te dice —"no doy más", "a nadie le importo", "todo me sale mal"—, el ánimo se hunde solito. La gratitud no aparece por arte de magia: **se entrena**. Y se entrena recordando, porque lo primero que hace la queja es borrar la memoria: "no olvides ninguno de sus beneficios".

Entonces David se predica la lista completa a su propia alma: Él **perdona** todas tus iniquidades, **sana** todas tus dolencias, **rescata** tu vida del hoyo, te **corona** de favores y misericordia, **sacia** de bien tu boca. No es una lista de cosas que te ganaste; es una lista de cosas que Dios da. Tu valor no depende de tu rendimiento, de tus notas ni de cuánta gente te pesca: Dios te corona porque te ama, punto.

Y después viene el retrato de Dios que muchos necesitan escuchar de nuevo: "misericordioso y clemente, lento para la ira". No un Dios enojado esperando que la embarres para castigarte, sino uno que "como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen". Y la frase más grande del salmo: "cuanto está lejos el oriente del occidente, hizo alejar de nosotros nuestras rebeliones". Ojo con la geometría: el norte y el sur se topan en los polos, pero si viajas hacia el oriente, nunca jamás llegas al occidente. **Distancia infinita.** Así de lejos puso Dios tu pecado.

¿Y cómo sabemos que esa lista no es pura poesía bonita? Porque siglos después, cada beneficio se puso de pie y caminó entre nosotros. En Jesús el perdón tiene rostro ("tus pecados te son perdonados"), la sanidad tiene manos, el rescate del hoyo tiene una cruz y una tumba vacía. Pablo lo resume así: Dios "nos bendijo con toda bendición espiritual… en Cristo" (Efesios 1:3), y "ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús" (Romanos 8:1). El Salmo 103 es la lista; Jesús es la firma. Por eso cerramos Salmos aquí: todo el clamor y toda la confianza de estas semanas desembocan en Él.

El punto: La gratitud no es un estado de ánimo que te llega: es una memoria que se entrena. Deja de solo escucharte y empieza a hablarte, recordándole a tu alma quién es Dios y lo que ya hizo por ti en Cristo. Esa lista no se gana: se recibe.

Dinámicas (elige 1–2)

La lista que no se olvida

10 min

Para vivir en carne propia el "no olvides ninguno de sus beneficios".

Divide al grupo en dos equipos. Lee en voz alta, una sola vez y rápido, una lista de 12 cosas cotidianas (por ejemplo: pan, audífonos, micro, mochila, agua, abuela, cumpleaños, cancha, mensaje, sol, cama, almuerzo). Cada equipo tiene 2 minutos para reconstruir la lista de memoria en una hoja. Gana el que recuerde más. Luego conecta: así de rápido se nos borran las cosas buenas. David conocía ese problema, por eso se ordena a sí mismo "no olvides". Cierra pidiendo que cada equipo arme ahora otra lista: "cosas buenas que Dios nos dio este mes" — esa sí vale la pena no olvidarla.

Oriente vs. occidente

8 min

Para que la frase del 103:12 se les quede pegada para siempre.

Marca dos paredes de la sala: una es el ORIENTE y otra el OCCIDENTE. Pide dos voluntarios: uno camina hacia el "norte" de la sala y otro hacia el "oriente". Pregunta al grupo: "Si el de arriba sigue derecho por el planeta, ¿en algún momento empieza a ir hacia el sur?" (Sí: al cruzar el polo.) "¿Y el que va al oriente, en algún momento llega al occidente?" (Nunca: puede dar mil vueltas al mundo y sigue yendo al oriente.) Remata: David no dijo "cuanto está lejos el norte del sur". Eligió la única dirección sin final. Así de lejos puso Dios tus rebeliones. Pide que alguien lo diga con sus palabras: "¿qué significa eso para el que todavía carga culpa por algo que ya confesó?"

El micrófono interior

10 min

Más introspectiva; ideal si el grupo tiene confianza.

Reparte a cada uno dos post-its. En el primero escriben (anónimo) una frase que su cabeza les repite cuando andan mal: "no sirvo para esto", "a nadie le importo", "siempre la embarro", "no soy suficiente". Se pegan en un lado del papelógrafo bajo el título "Lo que me escucho decir". En el otro post-it escriben una frase del Salmo 103 que le responde a esa voz (dales ejemplos: "Él perdona todas tus iniquidades" / "te corona de favores y misericordia" / "como el padre se compadece de los hijos"). Se pegan al frente, bajo "Lo que me voy a predicar". Lee algunos pares en voz alta sin nombrar a nadie. El contraste habla solo.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

1. Lean Salmo 103:1-2. David no le habla a Dios ni a la gente: se habla a sí mismo, como quien se para frente al espejo. ¿A quién le hace falta eso? Piensa en un día malo típico tuyo —te fue mal en una prueba, te dejaron en visto, discutiste en la casa—: ¿qué te dice tu voz interior en ese momento, y qué pasaría si le respondieras con esta lista?

2. Lean Salmo 103:3-5 y hagan juntos la lista en voz alta: perdona, sana, rescata, corona, sacia. ¿Cuál de esos cinco verbos te cuesta más creer que es para ti, y por qué? Por ejemplo: hay quienes creen fácil que Dios perdona a otros, pero no que los "corona de favores" a ellos.

3. Lean Salmo 103:8-13. David dice que Dios se compadece "como el padre se compadece de los hijos". ¿Qué imagen de Dios traes tú de fábrica: un Dios enojado que anota tus errores, o uno lento para la ira que ya alejó tus rebeliones a distancia infinita (103:12)? ¿De dónde sacaste esa imagen — de la Biblia, o de experiencias y personas?

4. Lean Efesios 1:3 y Romanos 8:1. En Cristo, cada beneficio del salmo tiene rostro: el perdón, el rescate, la corona. Si Jesús ya firmó la lista en la cruz, ¿qué cambia en tu semana real? Ancla concreta: ¿cómo enfrentarías distinto el lunes una persona que se levanta diciéndose "no doy más" versus una que se levanta diciéndose "bendice, alma mía, a Jehová"?

🔥 El reto de la semana

Semana "háblate la lista"

Este es el último reto de Salmos, así que va con peso de final de temporada:

- **Tres por día:** cada noche antes de dormir (o cada mañana al despertar), nombra en voz baja o escribe en tu teléfono **tres cosas buenas de Dios de ese día**. Concretas: "almorcé", "mi amiga me escuchó", "me perdonó esto". Siete días, veintiún beneficios.
- **Predícate una vez:** elige un momento de bajón real de la semana y, en vez de solo escucharte, háblate: di (aunque sea en un susurro) "bendice, alma mía, a Jehová" y una línea de la lista. Anota qué pasó.
- **Trae la evidencia:** a la próxima sesión, trae tu lista (en papel o teléfono) y una frase: "el beneficio que menos quiero olvidar". Con eso abrimos el nuevo libro.

🧭 Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (10 min):** "Nombra, sin pensarlo mucho, tres cosas buenas que te pasaron esta semana." Si a varios les cuesta, no los apures: ese silencio es justo el tema de hoy.
2. **Dinámica (8-10 min):** elige 1–2 según tu grupo. "La lista que no se olvida" es ideal para partir porque muestra en vivo lo rápido que se nos borra lo bueno.
3. **La Palabra (8 min):** lean Salmo 103:1-5 y 103:8-13 en voz alta. Pide que noten dos cosas: a quién le habla David, y cómo describe a Dios.
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras. Remata en Efesios 1:3 y Romanos 8:1: la lista con la firma de Jesús.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Prioriza la 3 y la 4 si falta tiempo.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, pide que cada uno nombre UN beneficio que no quiere olvidar, y cierren orando unos por otros con la oración de abajo.

Tip: Hoy cierras la sección completa "Clamor y confianza" (Salmos 23, 51, 91 y 103): nombra el recorrido con tu grupo — el Pastor que acompaña, el perdón que limpia, el refugio que cubre y ahora la gratitud que recuerda. Eso construye sentido de historia compartida. Y ojo con la imagen del 103:13: "como el padre se compadece de los hijos" puede doler al que tiene un papá ausente, duro o que nunca conoció. No la esquives, pero da vuelta el espejo: el salmo no dice que Dios es como tu papá; dice que el Padre del cielo es el papá que nunca falla — el modelo original, no la copia. Su valor no depende de qué familia les tocó: Dios ya decidió coronarlos de misericordia.

> 🧡 **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. 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. Avisa a un adulto responsable.

🙏 Oración de cierre

Bendice, alma nuestra, a Jehová, y no olvidemos ninguno de sus beneficios. Gracias, Señor, porque perdonas, sanas, rescatas, coronas y sacias — no porque lo ganamos, sino porque nos amas. Perdónanos cuando vivimos escuchando la queja y se nos borra todo lo que nos has dado. Tú eres misericordioso y clemente, lento para la ira; alejaste nuestras rebeliones como el oriente del occidente y te compadeces de nosotros como el Padre que nunca falla. Gracias, Jesús, porque en ti cada beneficio tiene rostro y firma. Enséñanos a hablarle a nuestra alma antes que escucharla. Que todo nuestro ser te bendiga, hoy y siempre. 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).