GRUPOS DE AMISTAD · ESTUDIO BÍBLICO DE LA SEMANA

EL PESO QUE NO TE TOCA CARGAR

Cuatro decisiones de Éxodo 18 para dejar de cargar solo, ampliar tu capacidad y multiplicar tu influencia

NUESTRA VISIÓN

"Un lugar donde toda persona puede experimentar y crecer en su relación con Jesucristo y compartir de su amor con otros."

Énfasis: 1. Crecimiento espiritual. 2. Desarrollar Amistades Redentoras.

"En todo tiempo ama el amigo." (Proverbios 17:17)

OBJETIVO DEL ESTUDIO

Ayudar a cada participante a reconocer el peso que no le toca cargar, a recibir el consejo sabio que Dios le envía, a construir un sistema que dé lugar a otros, y a soltar con fe para que su servicio, su familia y su trabajo duren muchos años.

Texto principal: Éxodo 18:13-24 (RVR1960) *13 Aconteció que al día siguiente se sentó Moisés a juzgar al pueblo; y el pueblo estuvo delante de Moisés desde la mañana hasta la tarde. 14 …dijo: ¿Qué es esto que haces tú con el pueblo? ¿Por qué te sientas tú solo…? 17 Entonces el suegro de Moisés le dijo: No está bien lo que haces. 18 Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo. 21 Además escoge tú de entre todo el pueblo varones de virtud, temerosos de Dios, varones de verdad, que aborrezcan la avaricia; y ponlos sobre el pueblo por jefes… 22 …Así aliviarás la carga de sobre ti, y la llevarán ellos contigo. 24 Y oyó Moisés la voz de su suegro, e hizo todo lo que dijo.*

🧊 Pregunta Rompehielo (antes de comenzar)

Antes de abrir la Biblia, tómense unos minutos para conocerse mejor. Cada persona responde en una o dos frases:

"¿Cuál es la tarea que siempre terminas haciendo tú, aunque no te toque? ¿Cómo llegaste a ser el que la hace?"

(Anfitriona/Líder: dejen que participen 3 o 4 personas antes de continuar con la introducción.)

Introducción

Moisés acababa de sacar a todo un pueblo de Egipto. Había visto el mar abrirse. Era el líder más respetado de su generación. Y aun así, estaba a punto de quebrarse —no por falta de fe, sino por exceso de carga.

Su suegro Jetro llegó de visita y se sentó a observar. Vio a Moisés atendiendo gente desde la mañana hasta la tarde, solo, sin descanso, sin ayuda. Y le dijo una frase que todo líder cansado necesita escuchar: "No está bien lo que haces".

Hoy muchos de nosotros vivimos igual. Trabajamos, servimos, criamos, respondemos mensajes y resolvemos problemas —y por dentro estamos vacíos. No es que estemos haciendo lo malo; es que estamos haciendo demasiado, solos.

Esta semana vamos a descubrir cuatro decisiones para dejar de cargar solo el peso que Dios nunca te pidió cargar solo.

1. RECONOCE EL PESO QUE TE ESTÁ CONSUMIENDO

Éxodo 18:13-14 (RVR1960) *"…el pueblo estuvo delante de Moisés desde la mañana hasta la tarde… ¿Por qué te sientas tú solo…?"*

Jetro no le preguntó a Moisés si estaba cansado. Le preguntó por qué estaba solo. Muchas veces el problema no es la cantidad de trabajo, sino que nadie está trabajando contigo. El agotamiento casi siempre empieza con la palabra "solo".

Hay un peso que sí te toca: tu llamado, tu familia, tu integridad. Y hay un peso que no te toca: hacerlo todo, controlarlo todo y ser indispensable en todo. Cuando confundimos los dos, empezamos a servir con el cuerpo y a ausentarnos con el corazón.

Nombrar el peso es el primer paso para soltarlo. Lo que no reconoces, no lo puedes entregar.

Preguntas para reflexionar y compartir

1. *¿Qué carga estoy llevando hoy que en realidad no me corresponde llevar solo?*
2. *¿Cómo se ha notado ese cansancio en mi familia, mi ánimo o mi salud?*

2. ESCUCHA EL CONSEJO QUE NO QUERÍAS OÍR

Éxodo 18:17-18 (RVR1960) *"No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo… porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo."*

Jetro no era israelita, no había cruzado el mar, no tenía el cargo de Moisés. Pero tenía ojos limpios y amor sincero. Dios muchas veces nos envía la corrección por medio de alguien que nos ama lo suficiente para decirnos la verdad.

El orgullo dice: "yo puedo". La madurez dice: "necesito ayuda". Pedir ayuda no es debilidad; es sabiduría. El líder que no escucha consejo terminará aprendiendo por el golpe lo que pudo aprender por la palabra.

Dios te ama demasiado para dejarte quebrar en silencio. Por eso te manda una voz. La pregunta es si la vas a escuchar.

Preguntas para reflexionar y compartir

1. *¿Quién me ama lo suficiente para decirme la verdad, y le he dado permiso de hacerlo?*
2. *¿Qué consejo he estado rechazando porque hiere mi orgullo?*

3. CONSTRUYE UN SISTEMA, NO SOLO UN ESFUERZO

Éxodo 18:21-22 (RVR1960) *"Escoge tú de entre todo el pueblo varones de virtud, temerosos de Dios… Así aliviarás la carga de sobre ti, y la llevarán ellos contigo."*

Jetro no le dijo a Moisés que trabajara menos; le dijo que organizara mejor. Le dio un sistema: escoge personas con carácter, entrénalas, dales autoridad real y quédate tú con lo que solo tú puedes hacer.

Fíjate en el orden: primero carácter (temerosos de Dios, varones de verdad), después capacidad. Delegar sin formar produce desorden; formar sin delegar produce frustración. Los dos juntos producen multiplicación.

No dependas de tu fuerza de voluntad; construye un sistema. La fuerza se agota, el sistema permanece.

Preguntas para reflexionar y compartir

1. *¿Qué tarea podría hacer otra persona al 80% si yo la entrenara bien?*
2. *¿Estoy dando tareas, o estoy dando también confianza y autoridad?*

4. SUELTA CON FE Y MULTIPLICA TU INFLUENCIA

Éxodo 18:23-24 (RVR1960) *"…tú podrás sostenerte, y todo este pueblo irá también en paz a su lugar. Y oyó Moisés la voz de su suegro, e hizo todo lo que dijo."*

La promesa de Dios no fue que Moisés haría más, sino que podría sostenerse. Hay bendiciones que no se miden por lo que logras en un mes, sino por lo que todavía estás de pie para hacer en diez años.

Y fíjate en el resultado doble: Moisés descansó y el pueblo salió "en paz a su lugar". Cuando sueltas, no solo te alivias tú —también le abres la puerta a otros para crecer. La gente no se desarrolla viéndote hacerlo todo; se desarrolla cuando le das lugar.

Lo que Dios te dio para dirigir, no te lo dio para cargarlo solo. Suelta con fe: alguien más está esperando su turno para crecer.

Preguntas para reflexionar y compartir

1. *¿Qué me da miedo soltar, y qué dice ese miedo acerca de mi confianza en Dios?*
2. *¿A quién le estoy quitando la oportunidad de crecer por no soltar?*

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR ESTA SEMANA

Éxodo 18:22 (RVR1960) — "Así aliviarás la carga de sobre ti, y la llevarán ellos contigo."

TAREA DE LA SEMANA

Escribe todo lo que cargaste esta semana. Marca las tres cosas que solamente tú puedes hacer. Escoge UNA de las demás, elige a la persona indicada, entrénala y entrégasela antes del domingo.

Frase para repetir: ***Lo que Dios me dio para dirigir, no me lo dio para cargarlo solo.***

Actividad del Grupo (10 min)

"La lista de Moisés": cada persona escribe cinco cosas que carga cada semana y encierra en un círculo UNA que puede entregar. Luego dice en voz alta al grupo: "Voy a soltar _____ y se la voy a confiar a _____." Después reciten juntos Éxodo 18:22 tres veces —fuerte como declaración, suave como oración, y de memoria con los ojos cerrados— y oren en parejas por la persona que cada uno va a entrenar.

Desafío de la Semana

Antes del domingo, entrega de verdad una responsabilidad: explícala, muéstrala una vez y suelta el control. El miércoles envía este mensaje a un compañero del grupo: "¿Ya soltaste tu carga? Éxodo 18:22." Nadie llega lejos cargando solo.

Conclusión

Dios no te bendice quitándote el trabajo; te bendice ampliando tu capacidad y poniendo gente a tu lado. El cansancio no siempre es señal de fidelidad; muchas veces es señal de que estás cargando lo que ya era hora de compartir.

Oración Final

"Señor, gracias por lo que has puesto en mis manos. Perdóname por cargar solo lo que Tú querías que compartiera. Dame humildad para escuchar consejo, sabiduría para escoger bien a la gente, y fe para soltar sin miedo. Que mi vida y mi servicio duren muchos años, y que otros crezcan porque yo les di lugar. En el nombre de Jesús, amén."

INVITA

Si conoces a alguien que está agotado —haciendo todo solo en su casa, su trabajo o su negocio—, este grupo es para esa persona. Tráela la próxima semana.

Plan Devocional de la Semana (5 días)

Lee un pasaje cada día, ora 2 minutos y escribe una frase de lo que Dios te habló.

Día	Lectura	Para reflexionar
Lunes	Éxodo 18:13-27	¿Qué peso estoy cargando que no me toca cargar solo?
Martes	Mateo 11:28-30	¿Qué yugo estoy usando: el mío o el de Jesús?
Miércoles	Hechos 6:1-7	¿A quién puedo darle autoridad, no solo tareas?
Jueves	Proverbios 15:22	¿A quién le he pedido consejo de verdad este mes?
Viernes	2 Timoteo 2:2	¿A quién estoy formando para que continúe sin mí?

Mi Compromiso de la Semana

La carga que voy a soltar esta semana:

_____

La persona a quien se la voy a confiar:

_____

Notas del Grupo

_____

_____

_____

"Con fe en Dios, las cosas son mejores."

FN

Iglesia Esmirna

533 W Vernon Blvd. Los Angeles, CA 90037 | (323) 841.3341

Franklin Nunez, MASL

Life & Leadership Coach (Entrenador de Vida) | Strategic Leadership | Spiritual Care

Director de Grupos de Amistad – Iglesia Esmirna

Southern California | Phone: (626) 636.8655 |

FaithDrivenLeadership@gmail.com

Recursos gratuitos de liderazgo, fe y crecimiento personal:

www.franklinnunezleadership.com