

28 »Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar . 29 Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. Mateo 11:28-29

La solución al cansancio está en Jesús

Martes 16 de Junio 2026

¿Te sientes
cansado(a) hoy?



¿Que es estar cansado?

- Ser consumido en fuerzas y energías.
- Exhausto, falta de fuerzas y vigor, sin ánimo de hacer nada.
- Es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto.
- Tipos de cansancio: Físico, mental, emocional o espiritual.
- El cansancio nos paraliza, nos desanima, nos distrae.
- ¿Cómo gestionamos el cansancio? ¿Cómo descansamos?



Cansados y cargados

¿Que es estar cargado?

- Agobiado. Btx
- Tener una carga sobre uno.
- Estar bajo el peso del pecado.
- Estar bajo la carga de la religiosidad.
- Estar bajo una carga que no podemos llevar.



Cansados y cargados ¿por que?

El peso del pecado produce carga.

Cansado de tratar con nuestras fuerzas.

Cansados de tratar ser perfectos y no poder con nuestras fuerzas.

Cansados y cargados del peso que produce la vida agitada que llevamos.



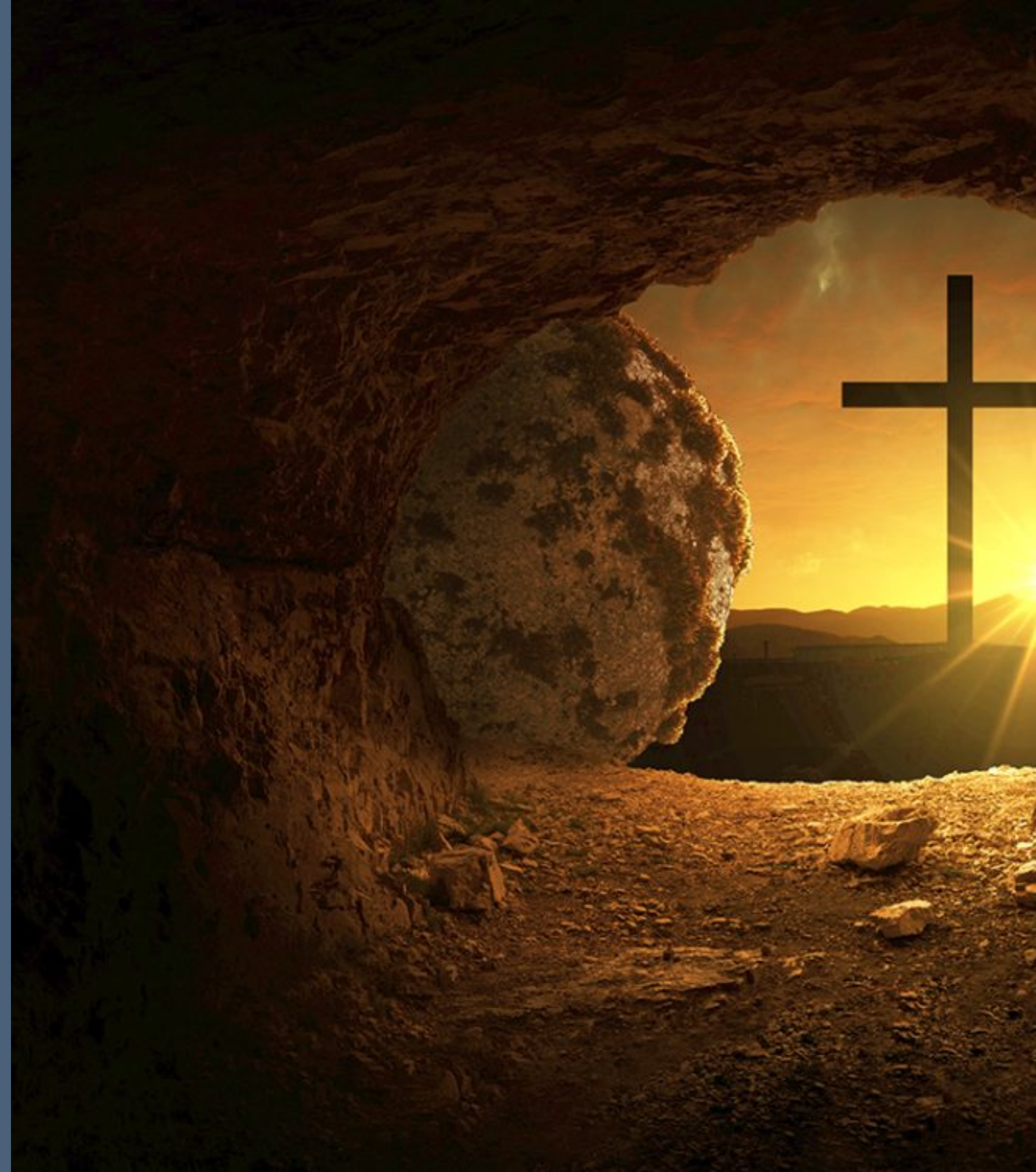
La solución:

Vengan a mi



Venir a Jesús

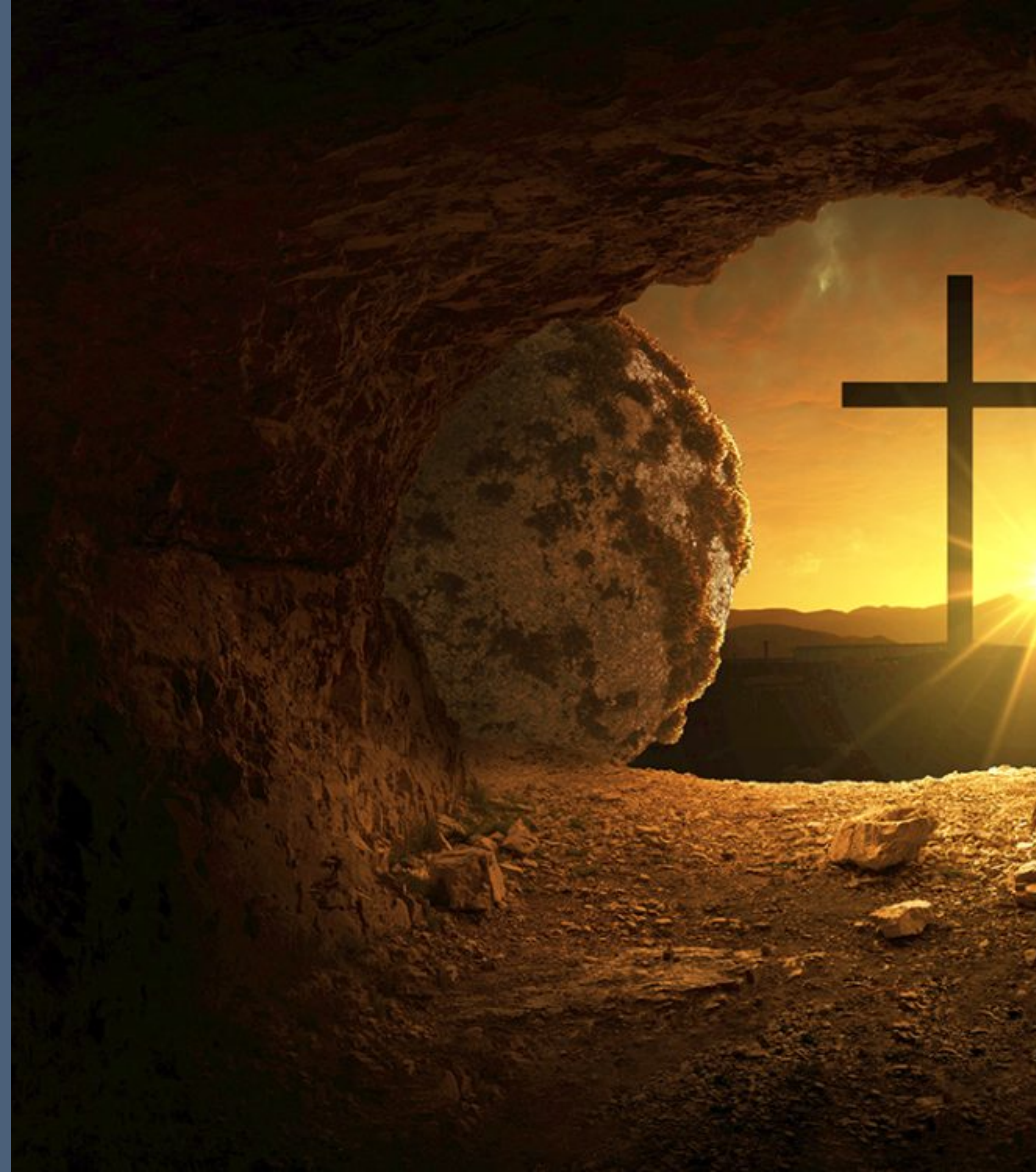
- El descanso viene de El.
- El nos hace descansar, no es solo darnos descanso.
- El es el autor del descanso.



Así fueron acabados los cielos y la
tierra y todas sus huestes. 2 En el
séptimo día ya Dios había
completado la obra que había
estado haciendo, y reposó en el día
séptimo de toda la obra que había
hecho. Genesis 2:1-2

Venir a Jesús

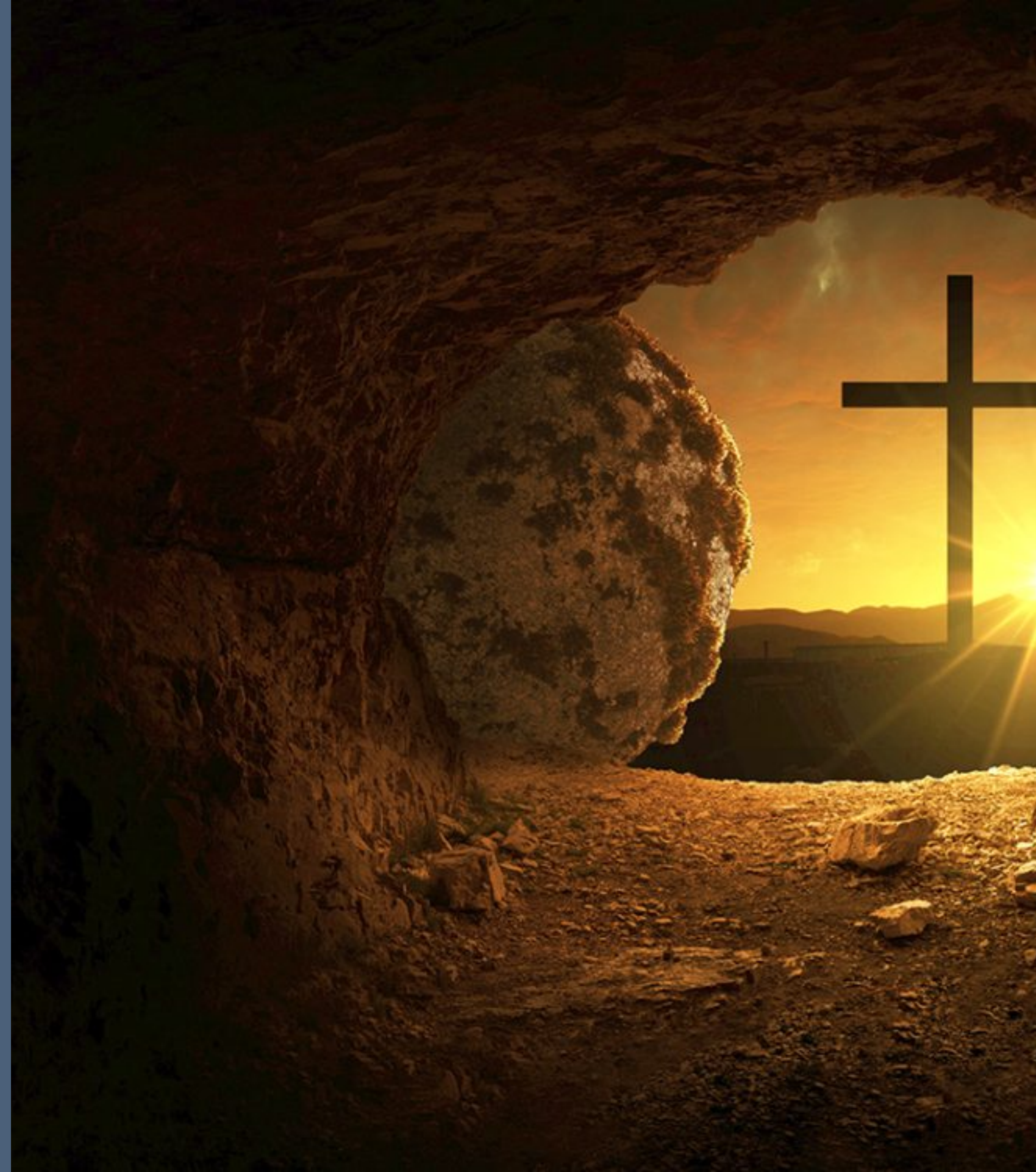
- El descanso viene de El.
- El nos hace descansar, no es solo darnos descanso.
- El es el autor del descanso.
- Cristo nos enseña a descansar no importa las circunstancias que estemos pasando.



24 Y de pronto se desató una gran tormenta en el mar de Galilea, de modo que las olas cubrían la barca; pero Jesús estaba dormido. 25 Llegándose a Él, lo despertaron, diciendo: «¡Señor, sálvanos, que perecemos!». Mateo 8:24-25

Venir a Jesús

- El descanso viene de El.
- El nos hace descansar, no es solo darnos descanso.
- El es el autor del descanso.
- Cristo nos enseña a descansar no importa las circunstancias que estemos pasando.
- El buen pastor nos hace descansar.



El Señor es mi pastor,
Nada me faltará.

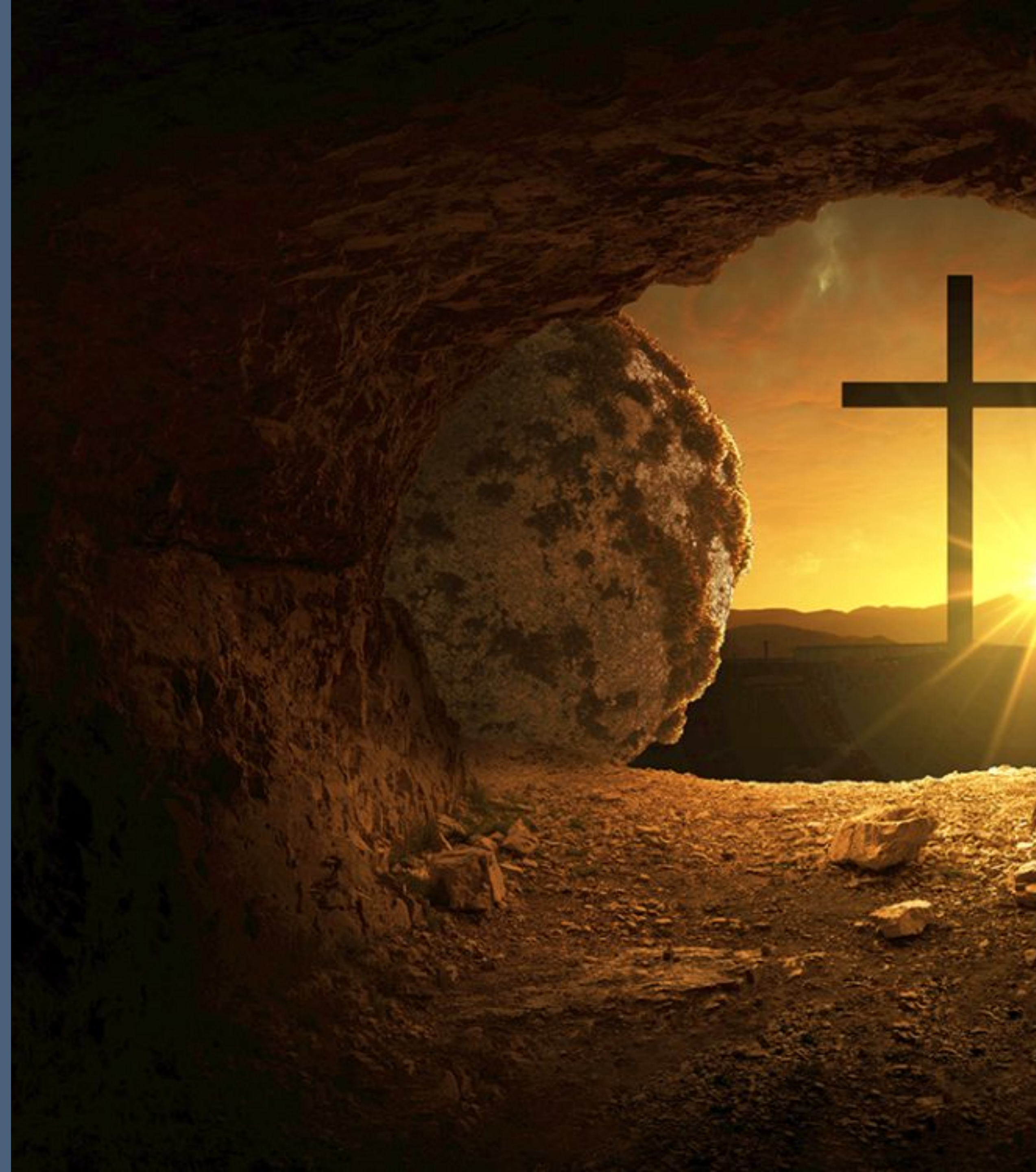
2 En lugares de verdes pastos me hace
descansar;

Junto a aguas de reposo me conduce.

Salmos 23:1-2

Venir a Jesús

- El descanso viene de El.
- El nos hace descansar, no es solo darnos descanso.
- El es el autor del descanso.
- Cristo nos enseña a descansar no importa las circunstancias que estemos pasando.
- El buen pastor nos hace descansar.



28 ¿Acaso no lo sabes? ¿Es que no lo has
oído?

El Dios eterno, el Señor, el creador de los
confines de la tierra

No se fatiga ni se cansa.

Su entendimiento es inescrutable.

29 Él da fuerzas al fatigado,
Y al que no tiene fuerzas, aumenta el
vigor.

30 Aun los mancebos se fatigan y se cansan,
Y los jóvenes tropiezan y vacilan,
31 Pero los que esperan en el Señor
Renovarán sus fuerzas.

Se remontarán con alas como las águilas,
Correrán y no se cansarán,
Caminarán y no se fatigarán.

Isaias 40:28-31

Dios renueva

- DIOS no se cansa.
- El es la fuente de las fuerzas al que está cansado.
- El renueva las fuerzas al que está con El.
- Aumenta el vigor al que ya no tiene fuerzas.
- Todos nos vamos a cansar en algún momento.



¿Quien quiere nuevas fuerzas?

Nuevas fuerzas

- Los que se mantienen en El, los que permanecen, los que confían permanentemente.
- Los que se sientan a buscar descanso junto a Jesús.
- Se renovarán como las águilas que cuando echan nuevo plumaje se renuevan y son rejuvenecidas.
- Correremos sin cansarnos.
- Caminaremos sin fatigarnos.



Si somos
constantes en
esperar en El,
seremos
constantes en
no cansarnos ni
fatigarnos.



Estoy cansado(a) ¿que debo
hacer?

¿Que debo hacer?

1. Venir a Él, la fuente del descanso.
2. Saber de dónde vienen tus fuerzas.
3. Esperar en El - permanecer.
4. No tiene que ver con juventud o condición física, sino de donde sacas tus fuerzas.
5. Aprendamos de Jesús (manso y humilde de corazón) = descanso para el alma.



25 Porque Yo he de satisfacer al
alma cansada y he de saciar a
toda alma atribulada».

Jeremías 31:25

- Venir a Jesús.
- Esperar en Él.
- Aprender de Él.
- Resultado:
 - Él nos hace descansar.
 - Tendremos nuevas fuerzas.
 - Hallaremos descanso y satisfacción para nuestras almas.



La solución al cansancio está en Jesús

Martes 16 de Junio 2026