

GRUPOS DE CONEXIÓN



DESCANSA EN DIOS

¡NOVEDAD!

Como Grupos de Conexión, queremos estar siempre en una mejora constante. Por eso, a partir de Septiembre, **dejaremos de usar MyHillsong para usar Groups de PlanningCenter**. En esta nueva plataforma podrás hacer el reporte de asistencia, ver la información de los miembros de tu grupos, mandar mensajes, editar la información de tu grupo y mucho más. **Durante el verano mandaremos video tutoriales para conocer más el funcionamiento y el proceso de migración.**

Otras 3 grandes noticias

ESTUDIOS AGOSTO:

Durante el **mes de Agosto NO tendremos estudios de GC**. Sin embargo, puedes quedar con tu grupo de conexión para orar o tener un tiempo social.

WEB DE EVENTOS:

Ahora tienes la agenda de los eventos más importantes de tu campus en **hillsong.es/barcelona, hillsong.es/madrid o hillsong.es/valencia**

WEB DE ESTUDIOS:

Ahora puedes ver todos los estudios más rápidamente desde esta web (**pronto será la única forma de verlos, no en MyHillsong**): **hillsong.es/estudiosgc**

NOTAS para el anfitrión del grupo

VISIÓN: Somos una iglesia saludable que cambia vidas a través de Cristo.

Recuerda que este estudio no es para que sea leído literalmente, sino como base de una exposición y conversación sobre un tema. Estudia previamente el contenido para poder expresarlo en tu estilo y forma, recordando siempre la regla del **70/30** (sólo el **30%** del tiempo es para que hables como expositor y el **70%** restante es para que las personas de tu grupo se expresen y hablen).

Asegúrate también de que todos los asistentes al grupo han hecho **Bases 1**. En caso contrario, ponlos en contacto con el equipo de Bases de tu Campus.

OBJETIVOS del estudio

- Comprender el descanso en Dios como una necesidad espiritual y no solo física.
- Entender lo que significa realmente descansar en Jesús.
- Profundizar en cómo soltar nuestras cargas y confiar en Jesús.
- Identificar los obstáculos que impiden experimentar ese descanso.

DINÁMICAS COMPLEMENTARIAS

Puedes elegir hacer alguna con tu grupo, si lo ves oportuno, antes de comenzar el estudio:

- **Vacaciones:** ¿Cuáles han sido las mejores vacaciones que has tenido y por qué?
- **¿Qué te recarga?:** Cada persona dice en una palabra o frase qué actividad o momento le ayuda a recargar energías (puede ser algo sencillo como “leer”, “caminar”, “dormir”, “charlar con amigos”). Luego, se conversa brevemente sobre la diferencia entre recargar el cuerpo y recargar el alma.
- **Pregunta Rápida:** ¿Qué entiendes por descanso espiritual?
- **Tiempo de Silencio:** Haz un minuto de silencio completo. Después, comentad cómo se sintió. ¿Fue incómodo? ¿Liberador?

FUNDAMENTO BÍBLICO

PASAJES utilizados

Mateo 11:28, Isaías 40:29-31, Salmo 46:10, Mateo 11:29-30, Hebreos 4:9-10, Juan 15:4-5

PASAJES opcionales

Salmo 62:1-2, Éxodo 33:14, 1 Pedro 5:7, Apocalipsis 14:13, Romanos 15:13, Marcos 1:35, Zacarías 4:6

ESTUDIO BÍBLICO

1. INTRODUCCIÓN

Mateo 11:28: *Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.*

Vivimos en un mundo que nunca se detiene. Nos sentimos presionados a ser productivos, eficientes, disponibles y exitosos. Incluso en contextos cristianos, muchos cargan con una

espiritualidad basada en el esfuerzo constante, la culpa o el miedo. En medio de esa agitación, Jesús nos ofrece algo radical: un descanso que no se compra, que no se gana, sino que se recibe. Su descanso es más que una pausa: es un refugio para el alma.

En este estudio, vamos a sumergirnos en la promesa de Jesús: “yo os haré descansar”. ¿Cómo se ve ese descanso hoy? ¿Cómo podemos vivirlo cuando las responsabilidades, preocupaciones y heridas son reales? Juntos exploraremos un descanso profundo, transformador y lleno de gracia.

2. DIOS NOS LLAMA A DESCANSAR EN ÉL

La frase “*Venid a mí*” no es un mandato autoritario, sino una invitación amorosa. Jesús no dice “*resuelve tu vida y luego ven*”, sino que nos llama en medio de nuestro agotamiento. El descanso que Él ofrece no es el resultado de una fórmula religiosa, sino el fruto de una relación viva con Él. Jesús no nos da simplemente descanso; Él mismo es nuestro descanso. Su invitación es contracultural: mientras el mundo nos exige rendimiento, Él nos ofrece descanso por gracia.

Este llamado es universal: “*todos los que estáis trabajados y cargados*”. No importa si estás agotado por problemas económicos, heridas emocionales o cansancio espiritual; Él te llama. Y lo más revolucionario es que **no se trata de hacer menos, sino de hacerlo con Él**. En Cristo, descansamos incluso en medio del movimiento, porque no llevamos la carga solos.

Isaías 40:29-31: *Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.*

3. DESCANSAR NO ES DESCONECTAR

Salmo 46:10: *Quedaos quietos, reconoced que yo soy Dios. ¡Yo seré exaltado entre las naciones! ¡Yo seré enaltecido en la tierra!*

Muchas veces confundimos descanso con evasión. Pensamos que descansar es no hacer nada, dormir más o evitar responsabilidades. Pero el descanso de Jesús no es la ausencia de actividad, sino la presencia de confianza. Es un descanso que surge cuando soltamos el control y aceptamos que no somos Dios. Solo podemos descansar verdaderamente cuando confiamos en que Él sostiene el mundo (y nuestra vida) mejor de lo que nosotros podríamos.

Esto requiere fe. Porque soltar lo que nos inquieta duele. Nos aferramos a nuestras preocupaciones como si en ellas estuviera la seguridad. Pero Dios nos enseña que rendirse no es debilidad, sino sabiduría. Al rendirnos, admitimos que nuestras fuerzas son limitadas y que su poder es suficiente. Y ese acto de confianza se convierte en descanso.

4. JESÚS CAMBIA NUESTRO YUGO

Mateo 11:29-30: *Cargad con mi yugo y aprended de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestra alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.*

En el mundo antiguo, un yugo era una pieza de madera que unía a dos animales para caminar juntos. Jesús no dice que viviremos sin yugo, sino que el suyo es distinto: liviano, compartido con Él, y sin la presión del mérito. No se trata de no cargar nada, sino de no cargar *solos*.

Esto cambia la forma en que vivimos nuestra fe. No se espera que caminemos la vida espiritual como atletas solitarios, sino como discípulos acompañados. El yugo de Jesús no aplasta: libera. No exige perfección: abraza el proceso. Cuando aceptamos ese yugo, nos alineamos con su paso, su ritmo y su gracia.

Hebreos 4:9-10: *Por consiguiente, queda todavía un reposo especial para el pueblo de Dios; porque el que entra en el reposo de Dios descansa también de sus obras, así como Dios descansó de las suyas.*

5. CONCLUSIÓN

El verdadero descanso no proviene de una técnica ni de un cambio de rutina, sino de una persona: Jesucristo. Él no solo ofrece alivio momentáneo, sino que se convierte en nuestra fuente constante de renovación. Su invitación a “*venir*” no es una única vez, sino cada día. Cada vez que nos sentimos agotados, confundidos o vencidos, podemos volver a Él. No importa cuántas veces caigamos, Jesús está dispuesto a levantarnos, a limpiarnos el polvo del alma y a decirnos nuevamente: “*Ven a mí*”.

Este descanso es dinámico: no es una temporada, es una fuente. Y como fuente, no se agota. Jesús no se cansa de nosotros. Él sabe que nuestra fuerza flaquea, que nuestras emociones suben y bajan, y que nuestras cargas a veces se vuelven a acumular. Por eso, más que aprender a descansar, necesitamos aprender a **acudir continuamente a Jesús**. Que nuestro fundamento no sea el calendario, el éxito o la rutina... sino su presencia. Porque cuando Él es nuestra fuente, aún en medio del cansancio, encontramos fuerza. Aún en medio de la caída, encontramos brazos que nos levantan.

Juan 15:4-5: *Permaneced en mí, y yo permaneceré en vosotros. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco vosotros podéis dar fruto si no permanecéis en mí. Yo soy la vid y vosotros las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no podéis hacer nada.*

6. 5 PREGUNTAS PARA CONVERSAR

1. ¿Qué cargas estás llevando en este tiempo? ¿Cómo te afectan física, emocional y espiritualmente?

2. ¿Cómo entiendes el descanso que Jesús promete?

3. ¿Qué diferencia hay entre descansar y evadir?

4. ¿Qué implicaría tomar el yugo de Jesús esta semana?

5. ¿Qué significa para ti acudir a Jesús como tu fuente diaria de descanso, y cómo puedes hacerlo de forma práctica cuando sientes que has caído o estás agotado?

7. EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

TIEMPO DE ORACIÓN

Orad en grupo, confesando vuestro cansancio, entregando a Dios vuestras preocupaciones y pidiendo a Jesús que sea vuestra fuente de constante fuerza.

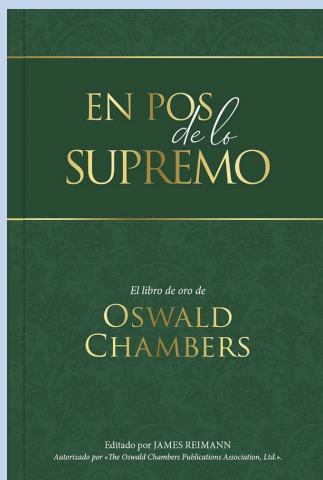
DESAFÍOS PRÁCTICOS

Agenda un “sabático parcial”: Reserva 2-3 horas de tu semana solo para estar con Dios, sin distracciones. No trabajes ni produzcas: solo descansa.

Desconéctate digitalmente una tarde: Haz ayuno de tecnología durante 4 horas. Evalúa cómo afectó tu descanso interior.

ANEXO

LIBRO RECOMENDADO



“En Pos de lo Supremo” de Oswald Chambers. [COMPRAR AQUÍ](#)

Este devocional ha impactado en la vida de millones de personas, guiándolas en un paseo con Dios más profundo y apasionante. El poderoso contenido de este trabajo visionario habla directo al corazón, ayudándote a escuchar lo que Dios quiere decirte cada día del año. Chambers explora las profundidades de nuestra humanidad y también nuestra profunda necesidad de una vida centrada en Dios.

Como iglesia no nos hacemos responsables del contenido teológico o doctrinal que pueda presentarse en este libro. Animamos a cada lector a que realice un análisis personal, contrastando siempre con su Palabra y las bases de nuestra fe.

ANUNCIOS

- **Audiciones de Navidad:** Si quieres ser parte de nuestro espectáculo de Navidad, apúntate en hillsong.es/audicionesnavidad
- **Fiestas de Verano:** En este verano tendremos diferentes fiestas de Grupos de Conexión y de Comunidades.
- **Summer Camp y Summer Fest:** Del 3 al 7 de Agosto tendremos nuestro campamento para adolescentes (Youth) y del 7 al 9 para nuestros jóvenes (Powerhouse). Más información en hillsong.es/verano2025
- **Academia de Liderazgo:** apúntate ya a nuestra siguiente promoción de 6 meses, (desde Septiembre), en hillsong.es/academiadeliderazgo

+INFO

- **Curso gratuito Bases 1 y 2:** hillsong.es/bases
- **Hacer ofrendas y diezmos online:** hillsong.es/dar
- **Pedir ayuda a cuidado pastoral:** cuidadopastoral@hillsong.es



Si eres parte de **Hillsong Madrid**, desde hoy puedes ser parte de nuestro proyecto “**Un Hogar Para Todos**” para contribuir en las obras y edificación de nuestro nuevo local. Más información en unhogarparatodos.es