

GRUPOS DE CONEXIÓN



UNA VIDA DE GRATITUD

REPORTE

Recuerda hacer el **reporte** de asistencia de tu grupo de conexión en [PlanningCenter](#). Puedes ver también el tutorial para anfitriones [aquí](#)

Si tienes alguna duda, consulta con el coordinador de GC de tu campus.

RECURSOS

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: hillsong.es/estudiosgc

ANTES DE HACER EL ESTUDIO

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

- Entender que la gratitud es una disposición y una práctica diaria.
- Comprender que no es solo una reacción, sino una decisión.
- Reconocer que la gratitud nos acerca a una vida plena y abundante, y fortalece nuestra confianza en Dios.
- Aprender a vivir una vida de gratitud que nos impulsa a tener fortaleza y salud emocional.

DINÁMICAS COMPLEMENTARIAS

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

- **“Cadena de gratitud”:** Los participantes se colocan en círculo. Una persona comienza diciendo en voz alta algo por lo que está agradecida. La siguiente persona repite lo anterior y añade algo nuevo. Se continúa formando una “cadena” de agradecimientos.
- **Objetivo:** Ejercitar la memoria espiritual y enfocar la mente en lo positivo desde el inicio.
- **“Tres razones, un minuto”:** En parejas, cada persona tiene 1 minuto para compartir tres cosas por las que está agradecida hoy. Luego se cambian los roles.
- **Objetivo:** Fomentar la expresión verbal de gratitud y crear conexión entre los participantes.
- **“De la queja a la gratitud”:** El facilitador propone situaciones comunes (cansancio, problemas, estrés...). En pequeños grupos, los participantes transforman cada “queja” en una declaración de gratitud. Ejemplo: *“Estoy cansado”* → *“Gracias porque tengo trabajo y fuerzas para seguir”*.
- **Objetivo:** Entrenar el cambio de perspectiva: sustituir la queja por gratitud de forma consciente.

FUNDAMENTO BÍBLICO

PASAJES utilizados

Salmo 100:4, Efesios 5:19-20, 1 Tesalonicenses 5:18, Colosenses 3:15, Colosenses 2:7, Salmo 103:2

PASAJES opcionales

Filipenses 4:6, Colosenses 4:2, Salmo 107:1, Salmo 95:2, Salmo 118:24, Salmo 136:1, 1 Crónicas 16:34, 2 Corintios 4:15, 2 Corintios 9:11, Hebreos 12:28

ESTUDIO BÍBLICO

1. INTRODUCCIÓN

Salmo 100:4: *Entrad por sus puertas con acción de gracias; venid a sus atrios con himnos de alabanza; dadle gracias, alabad su nombre.*

La gratitud nos ayuda a enfocar la mirada en la luz, incluso en medio de momentos difíciles. Nos impulsa a ser generosos, a compartir lo que hemos recibido y a bendecir a otros. Además, nos conecta con Dios de una manera profunda llevándonos a su misma presencia. Cuando agradecemos, reconocemos Su obra, le damos el lugar central en nuestra vida y entramos en una relación más íntima con Él.

2. LA GRATITUD QUE TRANSFORMA EL CORAZÓN

Efesios 5:19-20: *Cantad y alabad al Señor con el corazón, dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.*

Muchas veces pensamos en la gratitud como una respuesta natural cuando algo bueno nos sucede: un regalo, una ayuda, una alegría inesperada. Sin embargo, es mucho más que una reacción emocional o una norma de cortesía. La gratitud es uno de los principios espirituales más poderosos y transformadores que tenemos a nuestro alcance.

La gratitud es una actitud del corazón, que nace de reconocer la bondad de Dios en nuestra vida. No es algo superficial, sino una fuerza espiritual que tiene el poder de transformarnos desde dentro, moldeando nuestra manera de pensar, de sentir y de vivir.

3. UNA ACTITUD QUE ELEGIMOS CADA DÍA

1 Tesalonicenses 5:18: *dad gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para vosotros en Cristo Jesús.*

La Biblia nos anima claramente a dar gracias por todo y en toda circunstancia. Esto puede parecer difícil, especialmente cuando atravesamos momentos complicados. Sin embargo, este llamado no depende de nuestras circunstancias, sino de nuestra decisión. No esperamos a que todo esté bien para agradecer. Elegimos agradecer incluso cuando no entendamos lo que estamos viviendo. Esa decisión diaria va formando en nosotros un corazón firme, sensible a Dios y dispuesto a confiar en Él en todo momento y en medio de cualquier situación.

4. GRATITUD Y CONFIANZA: UNA PERSPECTIVA QUE TRANSFORMA

Colosenses 2:7: *arraigados y edificados en él, confirmados en la fe como se os enseñó, y llenos de gratitud.*

Cuando damos gracias por todo, estamos declarando algo muy importante: que confiamos en Dios. Aunque no entendamos lo que está pasando, creemos que Él cuida de nosotros, que tiene un propósito y que sigue obrando, aunque no veamos con claridad. Esta confianza cambia nuestra perspectiva. Es una declaración de fe que nos permite descansar en Él, mirar más allá del momento presente y vivir con esperanza. La gratitud, no niega las dificultades o el dolor, pero sí afirma la fidelidad de Dios en medio de cualquier circunstancia.

5. UNA VIDA AGRADECIDA SANA EL ALMA Y LAS RELACIONES

Colosenses 3:15: *Que gobierne en vuestros corazones la paz de Cristo, a la cual fuisteis llamados en un solo cuerpo. Y sed agradecidos*

Vivir con gratitud también trae bendición a nuestra vida emocional y a nuestras relaciones. Un corazón agradecido encuentra paz, aprende a valorar a los demás y construye vínculos más fuertes y sinceros. La gratitud trae descanso, alivia la ansiedad y nos ayuda a ver la vida desde una perspectiva más saludable. Por el contrario, cuando no somos agradecidos, dejamos espacio a la queja y poco a poco se instala la negatividad. La queja constante nos desgasta, nos roba la alegría y afecta a quienes nos rodean.

Vigila tu corazón y cuida tus palabras, llénalos de acción de gracias.

6. PRACTICAR LA GRATITUD CADA DÍA PRODUCE VIDA

Salmo 103:2: *Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios.*

La gratitud es una práctica diaria. Agradecer por lo mucho y por lo poco, por lo que entendemos y por lo que aún no comprendemos, es un ejercicio que fortalece nuestra vida espiritual y nos lleva a una vida más plena.

La gratitud nos acerca a Dios, nos llena de vida y le da a Él toda la gloria.

Hoy es una buena oportunidad para decidir vivir agradecidos. Que nuestras palabras y nuestro corazón reflejen continuamente esa actitud.

7. 5 PREGUNTAS PARA CONVERSAR

1. ¿Qué te resulta más fácil: agradecer en los momentos buenos o en los difíciles? ¿Por qué?

2. ¿Qué significa para ti dar gracias “en toda circunstancia” y qué dificultades encuentras al practicarlo?

3. ¿Cómo crees que la gratitud fortalece tu relación personal con Dios?

4. ¿Qué diferencias notas entre una actitud de gratitud y una actitud de queja en la vida diaria?

5. ¿Qué hábitos concretos podrías incorporar para cultivar una actitud de gratitud diaria?

8. EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

TIEMPO DE ORACIÓN

Oremos dando gracias en voz alta por algo concreto, reconociendo que nuestra confianza no depende de las circunstancias, sino de la fidelidad de Dios. Pidamos que transforme nuestra manera de pensar, que sustituya la queja por gratitud, que llene nuestro corazón de su paz y que nos ayude a expresar nuestro agradecimiento también hacia las personas que nos rodean. Terminemos entregándole nuestras preocupaciones y declarando juntos que elegimos confiar, descansar y vivir cada día con un corazón agradecido.

3 DESAFÍOS EN PRÁCTICA

- **3 gracias al día:** Cada día, anota o declara en voz alta tres cosas concretas por las que estás agradecido (aunque sean pequeñas).
- **Cero queja consciente:** Presta atención a tus palabras. Cada vez que detectes una queja, detente y reemplázala por una expresión de gratitud.
- **Agradecimiento en acción:** Cada día, expresa gratitud a una persona de forma concreta (mensaje, llamada o en persona), reconociendo algo específico.

ANEXO

LIBRO RECOMENDADO



“¡No sigas igual!” de **Juan Oier Sánchez**. [COMPRAR](#)

Es común tener patrones de pensamiento que nos llevan a entender y asumir nuestra situación personal como un destino inevitable, por lo que, ¿no sería lo más apropiado aceptar lo que nos ha tocado y ya está? Si pudieras cambiar tu situación y diseñar una nueva vida para ti, ¿lo harías?

Este estudio está basado en una sección de este libro.

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

- **Fiesta de Bienvenida:** 11 de Julio tendremos nuestra fiesta de bienvenida para todas las comunidades y para invitar a otros. Más información en tu campus.
- **Dinner Parties:** durante el verano tendremos fiestas de sisterhood por grupos. Pregunta en tu campus para más información.
- **Audiciones de Navidad:** ya puedes apuntarte a las audiciones de este año para participar en nuestro espectáculo en hillsong.es/audicionesnavidad
- **Campamentos de Verano:** apúntate ya a Summercamp para adolescentes entre 12-18 años el 2-6 de agosto y a Summerfest para jóvenes entre 19-30 y pocos, del 6-8 de agosto. hillsong.es/campamentos

+INFO

- **Curso gratuito Bases 1 y 2:** hillsong.es/bases
- **Apúntate a servir en un equipo:** hillsong.es/voluntarios
- **Donaciones, ofrendas y diezmos en línea:** hillsong.es/dar



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