

# DISCÍPULO

EL VIAJE DEL CRECIMIENTO ESPIRITUAL



Bridge City  
CHURCH

Parte 4: El Descanso No Es Opcional

Mayo 3, 2026



GUÍA DE CONVERSACIÓN



GRUPOS PEQUEÑOS

Esta serie nos enseña que el discipulado implica definir nuestra relación con Jesús, vivirla en comunidad y expresarla a través del servicio. Ahora damos un paso que muchas veces pasamos por alto: aprender a descansar. En una cultura que valora la productividad constante, el descanso puede parecer innecesario o incluso irresponsable, pero en el camino del discipulado, descansar también es una decisión espiritual.

En **Marcos 6:30-32 (NTV)**, después de un tiempo intenso de ministerio, Jesús invita a Sus discípulos a apartarse a un lugar tranquilo para descansar. No ignora su cansancio ni les exige seguir sin pausa; reconoce su necesidad y crea espacio para renovarse. Este momento revela que el descanso no es una señal de debilidad, sino parte del diseño de Dios. Descansar como Jesús implica detenernos, confiar en que Dios sigue obrando y establecer ritmos saludables que nos permitan sostener una vida espiritual genuina y duradera.

**Los apóstoles regresaron de su viaje y le contaron a Jesús todo lo que habían hecho y enseñado. Entonces Jesús les dijo: «Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato». Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer. Así que salieron en la barca a un lugar tranquilo, donde pudieran estar a solas;**

**Marcos 6:30-32 (NTV)**



HABLEMOS DE ELLO

1. En **Marcos 6:30-32**, Jesús invita a Sus discípulos a detenerse y descansar después de una temporada de actividad; ¿qué nos muestra esto sobre cómo Dios ve nuestras limitaciones y necesidades?

2. En **Mateo 11:28-30**, Jesús invita a los cansados a acercarse a Él para encontrar descanso; al pensar en tu vida, ¿en qué áreas sientes más esa carga y cómo has respondido a esa invitación?
3. Pensando en tu realidad actual, ¿qué hábitos, creencias o presiones te dificultan detenerte y aceptar el descanso como parte de tu vida espiritual?

### El descanso:

- Es parte del diseño original de Dios para nuestra vida.
- No es una carga, es un regalo de Dios para ti.
- No es opcional en la vida de un seguidor de Jesús.



## HAZLO PRÁCTICO

Jesús nos invita a descansar intencionalmente:

1. **Detente — estás invitado a descansar.** Aparta un momento específico en tu semana para pausar intencionalmente tus actividades. Apaga distracciones y crea un espacio breve de quietud. ¿Qué pasaría si dejaras de “hacer” por un momento para simplemente “estar”?
2. **Confía — estás desafiado a soltar.** Haz una lista de aquello que hoy sientes que depende completamente de ti. Luego entrégalo a Dios en oración de manera consciente. Descansar también es reconocer que no todo está bajo tu control.
3. **Establece un ritmo — estás llamado a disfrutar.** Define un pequeño hábito semanal que te ayude a desconectarte del ritmo acelerado (caminar, reflexionar, pasar tiempo con Dios sin prisa). El descanso no es solo detenerse, sino aprender a disfrutar lo que Dios ya te ha dado.



## ORACIÓN

“Señor, te agradezco porque no solo me llamas a seguirte y servirte, sino también a descansar en Ti. Gracias porque entiendes mis limitaciones y me invitas a vivir con un ritmo saludable. Perdóname por las veces que he ignorado mi necesidad de descanso. Ayúdame esta semana a confiar más en Ti, a detenerme cuando sea necesario y a encontrar renovación en Tu presencia.”



## CONSEJOS

- A veces, la decisión más espiritual no es hacer más, sino detenerte a tiempo.
- Si te cuesta descansar, comienza con espacios pequeños pero consistentes durante la semana.
- Poco a poco descubrirás que el descanso no te aleja de tu propósito, sino que te prepara para vivirlo mejor.



## BRUNCH DE MUJERES

<https://bridgecitymd.churchcenter.com/registrations/events/3596581>

