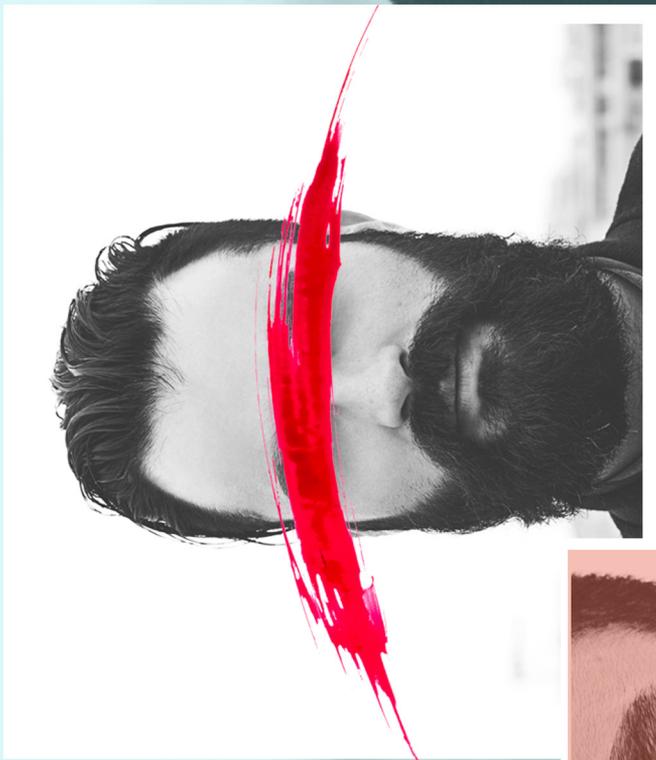


4 SEMANAS



MI SELFIE Y YO





© Copyright 2018. A menos que se indique lo contrario, todas las citas de las Escrituras son tomadas de la SANTA BIBLIA, Nueva Versión Internacional. Copyright 1973, 1978 y 1984 por International Bible Society. Usado con el permiso de Zondervan Bible Publishing House. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas señaladas (NTV) son de la SANTA BIBLIA, Nueva Traducción Viviente. Copyright 1996. Usado con el permiso de Tyndale House Publishers, Inc. Wheaton, IL 60189. Todos los derechos reservados.

Fleur_de_papier/Shutterstock; Olesya Kuznetsova/Shutterstock; Svitlana Sokolova/Shutterstock; Dragon Images/Shutterstock; Gagliardiimages/Shutterstock; Look Studio/Shutterstock; ESB Professional/Shutterstock; Dean Drobot/Shutterstock; Danil Nevsky/Shutterstock; karelnoppe/Shutterstock; VGstockstudio/Shutterstock; kievstock/Shutterstock; VectorCorner/Shutterstock

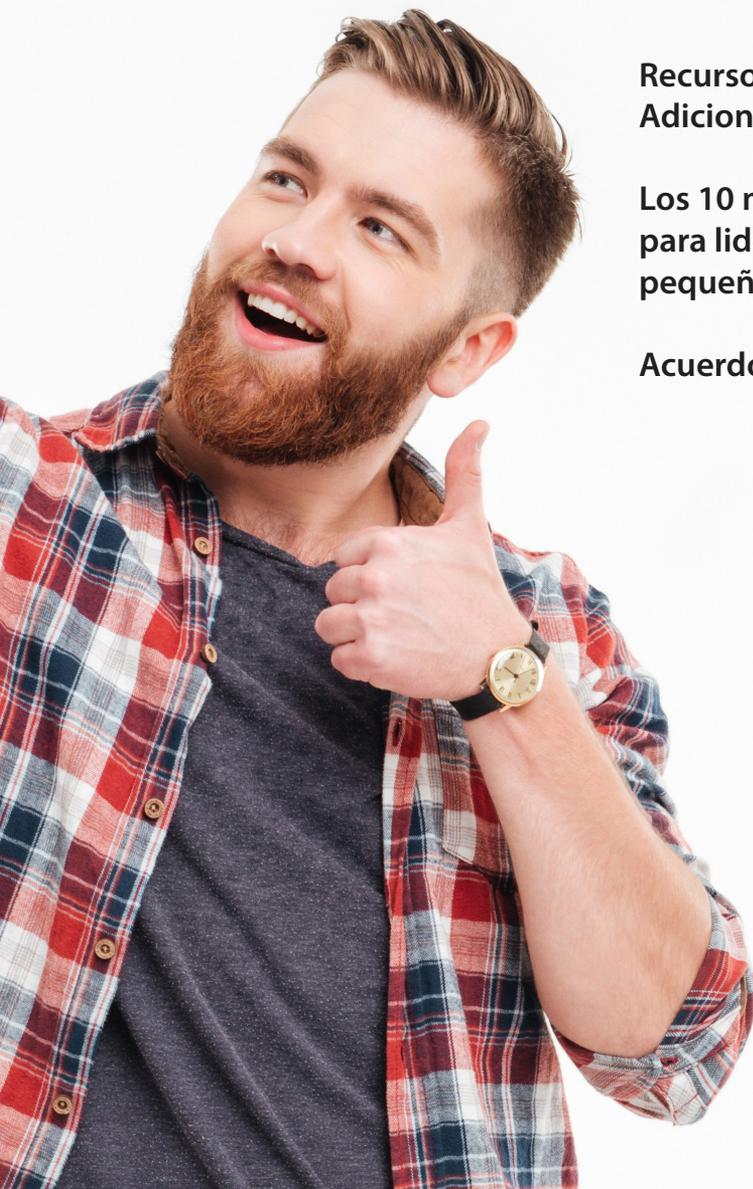
TABLA DE CONTENIDO

SEMANA 1	Contentamiento.....	4
SEMANA 2	Amistades.....	6
SEMANA 3	Autenticidad.....	8
SEMANA 4	Descanso	10

Recursos Adicionales	13
---------------------------------------	-----------

Los 10 mejores consejos para liderar un grupo pequeño	14
--	-----------

Acuerdo de Grupo	15
-------------------------------	-----------





ESTUDIO PEQUEÑO

Introducción:

Comparte la selfie más ridícula que ha visto recientemente.

Idea Principal:

Las redes sociales son una de las mayores causas del descontento porque nosotros estamos comparando detrás de las escenas con las películas más destacadas de otras personas. A través de la fuerza de Cristo podemos quitar comparaciones y cultivar la gratitud.

Escrituras Claves:

Filipenses 4:12-13

“Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”

2 Corintios 10:12

“No nos atrevemos a igualarnos ni a compararnos con algunos que tanto se recomiendan a sí mismos. Al medirse con su propia medida y compararse unos con otros, no saben lo que hacen.”

Santiago 3:14-16

“Pero, si ustedes tienen envidias amargas y rivalidades en el corazón, dejen de presumir y de faltar a la verdad. Esa no es la sabiduría que descende del cielo, sino que es terrenal, puramente humana y diabólica. Porque donde hay envidias y rivalidades, también hay confusión y toda clase de acciones malvadas.”

Proverbios 15:15

“Para el afligido todos los días son malos; para el que es feliz todos son de fiesta.”

Eclesiastés 6:9

“Vale más lo visible que lo imaginario. Y también esto es absurdo; ¡es correr tras el viento!”

Discusión:

1. En una escala de 1-10 (1 = nada, 10 = completamente) ¿que satisfecho estás con tu vida? ¿Por qué elegiste ese número? ¿Qué se necesitaría para mover ese número?
2. Lea Filipenses 4:12-13. ¿En qué áreas de tu vida te sientes más feliz? ¿Por qué es eso?
3. ¿En qué área te sientes menos contento? ¿Por qué crees? ¿Qué puedes hacer al respecto para cambiarlo?
4. ¿Hay algo o alguien en las redes sociales con el que te involucres que contribuya a tu descontento? ¿Qué aspecto tendría tomar un descanso de esa conexión?
5. Lea 2 Corintios 10:12. ¿Cuáles son algunas diferencias entre compararte a ti mismo con el estándar de Dios y compararte con el estándar del mundo?
6. Lea Santiago 3:14-16. ¿Cuáles son algunas fuentes específicas de envidia que necesitas bloquear de tu vida?
7. Lea Proverbios 15:15 y Eclesiastés 6:9. Rápidamente todos compartan cosas por las que están agradecidos. Vean cuánto tiempo pueden avanzar

antes de quedarse atascados.

8. Pablo comparte su secreto para estar contento en Filipenses 4:12-13. Hable acerca de cómo es vivir a través de la fortaleza de Cristo en la vida diaria.

Terminando:

¿Cómo cultivarás la gratitud a través de la fortaleza de Cristo esta semana? Específicamente, ¿qué te comprometes a hacer? Oren juntos para que cada persona pueda llevar a cabo su compromiso.





ESTUDIO PEQUEÑO

Introducción:

Comience su tiempo poniendo los teléfonos de todos en el medio de la habitación. Hable sobre cualquier ansiedad o compulsiones que experimente sin estar atado a su teléfono.

Idea Principal:

La tecnología tiene un impacto negativo en las amistades porque:

- el término amigo está evolucionando
- nos estamos volviendo adictos a la afirmación inmediata
- tenemos el poder de hacer amistad en nuestros propios términos

Escrituras Claves:

Juan 13:34-35

"Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así

como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros. De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros."

Hebreos 10:24-25

"Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros..."

Romanos 12:9-10, 13

"El amor debe ser sincero. Aborrezcan el mal; aférranse al bien. Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente. Ayuden a los hermanos necesitados. Practiquen la hospitalidad..."

1 Pedro 4:8

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente...”

1 Juan 3:18

“Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad.”

Discusión:

Lean juntos las escrituras y luego discuten lo siguiente:

1. ¿Cuál es la cosa más tonta que te gusta hacer en línea? Desde la aplicación de Pinterest hasta el juego de World of Warcraft, ¿cuál es tu mayor distracción tecnológica?
2. ¿Qué significa la palabra “amigo” para ti? ¿Cuáles son las diferentes formas en que usa ese término?
3. ¿De qué manera podría la tecnología cambiar la forma en que se conecta aquí en sus relaciones con su Grupo de Vida?
4. Comparta un momento en que recibió un mensaje de texto o vio una publicación que era exactamente lo que necesitaba en ese momento. ¿Cómo puedes hacer un mejor trabajo al usar la tecnología para relacionarte con los demás?
5. Lea Hebreos 10: 24-25. ¿Cómo usaste la tecnología para conectarte con alguien de una manera positiva y significativa?

6. ¿Cuáles son algunas señales de que puedes ser adicto a la afirmación inmediata? ¿Qué pasos podrías dar para restringir esa necesidad?
7. Lea Juan 13:34-35. ¿Sabrían tus amigos en línea que eres un discípulo de Cristo como lo describe Juan 13:35? ¿Cómo puedes mostrar quién es Cristo para ti además de simplemente darle a Jesús un mensaje de agradecimiento en tu perfil?
8. ¿A quién necesitas “realmente amar” esta semana? ¿Cómo vivirás lo que Romanos 12:9-13 y Juan 13:34 describen?

Terminando:

¿Qué o con quién practicarás el poder de la presencia esta semana?





ESTUDIO PEQUEÑO

Introducción:

Vea las cosas que ha publicado en línea recientemente. Comparta la historia real que estaba sucediendo que podría no mostrarse en la foto o publicación que fue cuidadosamente diseñada.

Idea Principal:

Cuanto más filtradas se vuelven nuestras vidas, cuanto más mostramos a los demás el “yo” que

queremos que vean, más difícil es ser auténticos.

Escrituras Claves:

2 Corintios 3:13-18

“No hacemos como Moisés, quien se ponía un velo sobre el rostro para que los israelitas no vieran el fin del resplandor que se iba extinguiendo. Sin embargo, la mente de ellos se embotó, de modo que hasta el día de hoy tienen puesto el mismo velo al leer el antiguo pacto. El velo no les ha sido quitado, porque solo se quita en Cristo. Hasta el día de hoy, siempre que leen a Moisés, un velo les cubre el corazón. Pero, cada vez que alguien se vuelve al Señor, el velo es quitado. Ahora bien, el Señor es el Espíritu; y, donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu.”

Discusión:

Lea la Escritura y luego discuta lo siguiente:

1. Estos pasajes hablan de tener caras o vidas veladas. Comparta un momento en

el que trabajó para crear un momento perfecto en las redes sociales en lugar de simplemente involucrarse en la situación. O bien, si no está en las redes sociales, comparta una vez que se haya pintado de la mejor manera cuando compartió algo con otra persona.

2. ¿Qué velo estás tentado de usar a veces? ¿Cuáles son algunas situaciones en las que te encuentras mostrando “el yo, que quiero que veas?”
3. ¿Quiénes son las personas que llegan a ver tu verdadero yo? ¿Qué temores tienes para que todos vean tu verdadero yo?
4. ¿Qué esfuerzos haces para planificar conversaciones por adelantado? ¿Cómo afectan estas comunicaciones filtradas a tu capacidad de tener amistades auténticas en otros entornos?
5. ¿Ves alguna área de tu vida en la que comienzas a temer o evitas la comunicación sin filtros?
6. ¿Qué necesita hacer Cristo en ti para ayudarte a vivir una vida libre de filtros?
7. ¿Qué puede hacer nuestro grupo para ser abierto, real y auténtico el uno con el otro? ¿Qué nos llevaría eliminar realmente todos los filtros entre nosotros?

Terminando:

¿Qué paso puedes dar para desafiarte a ser auténtico esta semana? Si todas tus ideas están en las redes sociales y no en la vida real, ¿qué harás para desafiarte a ti mismo a abrirte en persona y vivir una vida #sinfiltro?





ESTUDIO PEQUEÑO

Introducción:

Haga una encuesta rápida dentro de su grupo y vea cómo se compara con las siguientes estadísticas:

- El 58% de las personas no van una hora despierta sin consultar su teléfono
- El 59% de las personas revisan el correo electrónico mientras entra y el 89% lo revisa a diario en vacaciones
- El 80% de los adolescentes duermen con sus teléfonos
- El 84% de las personas creen que no podrían ir un día sin sus teléfonos

Idea Principal:

Las redes sociales están robando a muchos del descanso auténtico.

Escrituras

Claves:

1 Corintios 6:12

"...Todo me está permitido—pero no dejaré que nada me domine."

Hebreos 4:9-11

"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. Esforcémonos, pues, por entrar en ese reposo..."

Mateo 11:28-29

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma."

Salmos 46:10

“Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios...”

Salmos 131:2

“He calmado y aquietado mis ansias. Soy como un niño recién amamantado en el regazo de su madre. ¡Mi alma es como un niño recién amamantado!”

Proverbios 13:16

“El prudente actúa con cordura, pero el necio se jacta de su necedad.”

Jeremías 6:16

“Así dice el Señor: Deténganse en los caminos y miren; pregunten por los senderos antiguos. Pregunten por el buen camino, y no se aparten de él. Así hallarán el descanso anhelado...”

Discusión:

Lea las Escrituras, cite y discuta lo siguiente:

- Alzando la mano: ¿quién mira las redes sociales a primera hora de la mañana? ¿Y a lo último del día? ¿Mientras conduces? ¿Publican en el baño?
- Describa su relación de amor/odio con la tecnología en algunas frases.
- ¿Cuáles son algunas señales de que la tecnología puede ser tu maestra?
- ¿De qué manera la cantidad de tiempo que pasas mirando tu

teléfono o computadora afectó tus relaciones con las personas que te rodean en la vida real?

- ¿Cuánto tiempo crees que es saludable para ti estar en tu teléfono todos los días?
- ¿Cómo te sentirías si dejaras todos los medios en línea por un día? ¿Por una semana? ¿Qué tal un año?
- Lea Hebreos 4: 9-11 y Jeremías 6:16. ¿Cuáles son algunas señales de que no estás experimentando el tipo de descanso que Dios quiere que hagas?
- Lea Salmos 46:10. ¿La “quietud” es algo que quieres? ¿A qué te rendirías para obtenerlo? ¿Por qué podrías evitar estar quieto?
- Además de las redes sociales, ¿qué cosas en tu vida te impiden obedecer a Dios y encontrar descanso en Él?
- ¿Qué acciones tomarás para buscar el verdadero descanso de Cristo y descansar para tu alma?

Terminando:

¿Cuál es un buen plan defensivo para evitar una adicción a la tecnología? ¿Cuál es un buen plan ofensivo para buscar a Dios primero en tu vida? Registra eso aquí:

Tu Plan Defensivo

- 1)
- 2)
- 3)

Tu Plan Ofensivo

- 1)
- 2)
- 3)



Nos has
hecho para
ti, oh
Señor, y
nuestra
alma está
inquieta
hasta que
encuentra
descanso en
ti.

-San Agustín

10 WAYS TO BE MORE MINDFUL WITH YOUR PHONE THIS YEAR

1

NO SCROLL POLICY

Instead of passively scrolling through social media posts, decide to engage with the content. Like. Comment. Encourage.

2

UTILIZE AIRPLANE MODE

Throughout the workday, it's tempting to log onto social media but it often kills productivity and causes you to be unfocused. Pick a time to consistently put your phone on airplane mode.

3

SOCIAL MEDIA-FREE MONDAY

Having a day to detox from social media can greatly improve your mood and push you towards a more productive week.

4

UNFOLLOW

There's an unfollow button for a reason. Don't be afraid to use it. Clean up your feed to inspire growth instead of comparison.

5

USE A REAL ALARM CLOCK

No temptation to be on it first thing in the morning, or last thing before you go to sleep.

6

ENCOURAGE THE ONE

The point of social media was always for connecting with others. Sending one small

note a day will change someone's day and change your perspective on how powerful social media can be!

STORY-FREE WEEKENDS

Be a participant in your own story by making a no-view policy on those other stories throughout the weekend (or other days that work for you).

NO SCREENS BEFORE/ AFTER 10AM/PM

Setting boundaries is a powerful way to take control of how you use social media.

USE "MOMENT" FOR A MONTH

Download the app "Moment." It will monitor your screen habits and tell you how much time you spend in different apps and how often you pick up your phone.

DOCUMENT THE REAL STUFF

Don't be afraid to use your social media streams to be honest. People appreciate honesty and love to see the work-in-progress.

7

8

9

10

Top 10 Tips for Leading a Small Group

1. Establish a welcoming, accepting, and safe environment.
 - Take time to prepare.
 - Make sure to give a warm enthusiastic greeting to each person.
 - Verbally communicate the environment that you hope to create.
 - Ephesians 4:1-3
2. On the opening night of your group you need to have some intentional discussions centered around these questions:
 - What is the purpose of our group?
 - What is the vision for our group?
 - What are your expectations?
 - What do you hope to gain from this group experience?
 - What are some things we value as a group?
 - What are some healthy guidelines we need to have in place?Review and sign a group agreement.
3. Be authentic. Spend time sharing your life stories in order to get to know each other on a deeper level.
4. Find a good balance between:
 - Truth and grace/Bible study and life
 - Encouraging and challenging one another
 - Giving and receiving feedback from each other
5. Ask good questions to stimulate good discussion. Use open ended questions and follow up questions.
6. Hang out together, do things socially, eat together and have fun together!
7. Develop a missional lifestyle, find a service project to do together in the community.
8. Raise up new leadership by rotating facilitation of the group.
9. Share the responsibilities in order to increase individual commitment and ownership of the group.
10. Pray for your group and for each other!

Find ways to celebrate what God is doing in your group! Who else could you invite to join you in order that their life may be impacted by what God is doing in your group?

Group Agreement

OUR PURPOSE

To transform our spiritual lives by cultivating our spiritual health in a healthy small group community. In addition, we: _____

OUR VALUES

Group Attendance: To give priority to the group meeting. We will call or email if we will be late or absent.

Safe Environment: To help create a safe place where people can be heard and feel loved. (Please, no quick answers, snap judgments, or simple fixes.)

Respect Differences: To be gentle and gracious to people with different spiritual maturity, personal opinions, temperaments, or imperfections. We are all works in progress.

Confidentiality: To keep anything that is shared strictly confidential and within the group, and to avoid sharing improper information about those outside the group.

Encouragement for Growth: To be not just takers but givers of life. We want to spiritually multiply our life by serving others with our God-given gifts.

Welcome for Newcomers: To keep an open chair and share Jesus' dream of finding a shepherd for every sheep.

Shared Ownership: To remember that every member is a minister and to ensure that each attender will share a small team role or responsibility over time.

Rotating Hosts/Leaders and Homes: To encourage different people to host the group in their homes, and to rotate the responsibility of facilitating each meeting.

OUR EXPECTATIONS

- Refreshments/mealtimes _____
- Childcare _____
- When we will meet (day of week) _____
- Where we will meet (place) _____
- We will begin at (time) _____ and end at _____
- We will do our best to have some or all of us attend a worship service together.
- Our primary worship service time will be _____
- Date of this agreement _____
- Date we will review this agreement again _____
- Who (other than the leader) will review this agreement at the end of this study _____



SALE



SUNNYBROOK
community church

5601 Sunnybrook Drive
Sioux City, Iowa 51106
www.sunnybrookchurch.org