

CHAU RUIDO MENTAL

DANIELA SERRAINO ORTIZ

Sintoniza tu mente con Dios a través
del Padrenuestro, momento a momento.

CHAU RUIDO MENTAL

DANIELA SERRAINO ORTIZ

Sintoniza tu mente con Dios a través
del Padrenuestro, momento a momento.

CHAU RUIDO MENTAL

Daniela Serraino Ortiz

© 2026 Energía.mov

Publicado por movimientoenergia.org

Primera edición: 2026

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otro, sin el permiso previo por escrito de la autora, excepto en el caso de breves citas incorporadas en reseñas críticas u otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas fueron tomadas de la Biblia del Diario Vivir (RVR 1960), Editorial Caribe.

CONSULTAS: DANIELASERRAINOORTIZ@GMAIL.COM

Diseño web weblocal.top info@weblocal.top

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN

Por qué armé esta guía	02
¡Empecemos a sintonizar!	03

FUNDAMENTO

¿Por qué el Padrenuestro?	04
Dividamos la oración para cada momento del día	07
Momentos del día	08

ANTES DE EMPEZAR

Opciones según tus tiempos	09
----------------------------	----

01 • AL DESPERTAR

Al abrir los ojos	12
Conocer a Papá	13
Entregar el día	15
A veces cuesta vivenciar a Dios como Papá	16
Tres claves de mi travesía	17

02 • EN EL DESAYUNO

Dios nunca cambia	21
Ora con los nombres de Dios	22

03 • MEDIA MAÑANA

Momento ideal para respirar profundo	29
Realinear mi voluntad a la de Papá	30
¿Qué me toca hacer hoy?	32
Lo que me falta y lo que tengo	33

04 • EN EL ALMUERZO

¿Qué necesito hoy?	36
Lo que necesito hoy	37

05 • EN LA MERIENDA

Pidiendo perdón	42
Perdonando	43
Un espacio para soltar	44

06 • ANTES DE LA CENA

Identifica tus tentaciones	48
Líbranos del mal	49

07 • AL IR A DORMIR

¡Descansemos, Papá está en control!	54
Antes de cerrar los ojos	55

ANTES DE CERRAR EL LIBRO

¡Cuéntame tu experiencia!	56
Orar también sana la memoria	58
Volver al diseño original	59
Para seguir profundizando	60

APÉNDICES

A · Versículos sobre Dios como Padre	61
B · Los nombres de Dios	63
C · Sobre el perdón	72
Para profundizar sobre el perdón	73
Bibliografía	74
Glosario	75
Sobre la autora	76

POR QUÉ ARMÉ ESTA GUÍA

Mi falta de disciplina y mi cabeza llena de temas me llevó a buscar una forma simple y sostenible para estar en sintonía con Dios.

Al enfocar la mente en esta oración modelo que Jesús nos dejó podrás ordenar tus pensamientos, tomaras mejores decisiones y en definitiva vas a vivir mejor. En mi caso, a medida que fueron pasando los días, me fue liberando de ansiedades y temores, me ayudó a descubrir y resistir a tentaciones habituales, me liberó de perseguir la aprobación externa. Ahora puedo vivir más liviana, disfrutar y tener energías para conectar con otros y compartir mis dones y talentos.

Mi deseo es que esta guía te ayude a bajar el volumen del ruido externo pero también el interno que se puede volver abrumador: comparaciones, temores, creencias que limitan, culpas no reales, expectativas de otros sobre tu vida, historias no resueltas, falta de perdón, falsas esperanzas y tantas otras.

Al practicar esta guía, tu mente va a tener más lugar para escuchar la verdad de Dios sobre quién eres, cómo vivir mejor y tantas otras cosas que llegan al sintonizar el dial correcto.

¡Empecemos a sintonizar!

¡EMPECEMOS A SINTONIZAR!

¿Cuántas veces empiezas el día ya cansado? Notificaciones, listas pendientes, decisiones por tomar, voces de afuera que te dicen qué hacer y qué priorizar. En medio de todo ese ruido, se hace difícil escuchar lo que realmente importa.

El Padrenuestro será la guía y referencia. Será el mapa, pero no como una fórmula mágica sino el hilo que ayuda a enfocar la mente en distintos momentos del día: al despertar, en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, en la merienda, antes de cenar y al ir a dormir.

Cada momento tiene su propio propósito. Su propia temática. Eso es lo que la hace tan efectiva. Pedir lo que necesitas, perdonar, resistir la tentación y descansar sabiendo que Él tiene el control de la historia en sus manos. Veras como cada tiempo de oración atraviesa tu vida de forma profunda trayendo serenidad y dirección.

Al ir experimentando a Dios como Abba iras experimentando que tu mente se alinea a la suya. Podrás confiar y entregar tus pensamientos y ruido mental de forma ordenada en sus brazos.

¡Señor que mis pensamientos sean los tuyos! ¡Que mi corazón te adore y conozca el camino que debo seguir!.

¿POR QUÉ EL PADRENUESTRO?

Esta es la oración modelo que nos dejó Jesús. No para repetirla como frase hueca y monótona, sino como un resumen de las convicciones y anhelos que deben estar en nosotros.

Podríamos decir que es como una matriz pedagógica y espiritual diseñada por Jesús para reordenar nuestra arquitectura interior.

En sus breves líneas no encontramos un conjunto de peticiones aisladas, sino una cosmovisión completa que equilibra lo trascendente con lo cotidiano.

Al enseñarnos a referirnos a Dios como Abba (un término arameo que entraña la máxima intimidad filial junto a una reverencia profunda) Jesús quita la oración del terreno de la distancia formal y la ubica en el corazón de la relación.

Y la verdad, a medida que vayas avanzando en esta hermosa aventura de oración te vas a ir dando cuenta de que el gran valor está en LA RELACIÓN.

¡Que esta oración no se vuelva mecánica sino meditada en nuestros corazones, para vivir en intimidad con el Padre!

Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu nombre.
Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra,
así como se hace en el cielo.
Danos hoy el pan que necesitamos.
Perdónanos el mal que hemos hecho,
así como nosotros hemos perdonado
a los que nos han hecho mal.
No nos expongas a la tentación,
sino líbranos del maligno,
porque tuyo es el reino, el poder y la gloria,
por todos los siglos.

|||||||

Mateo 6:9-13 · Lucas 11:1-4

**DIVIDAMOS LA ORACIÓN PARA
CADA MOMENTO DEL DÍA**

MOMENTOS DEL DÍA

AL DESPERTAR

PÁG. 11

“Padre nuestro que estás en el cielo”

Enfoque: conocer y disfrutar a Dios como Padre

EN EL DESAYUNO

PÁG. 21

“Santificado sea tu nombre”

Enfoque: alabanza, conocer quién es y qué puede hacer Dios

MEDIA MAÑANA

PÁG. 29

“Venga tu reino. Hágase tu voluntad...”

Enfoque: propósito, alinear tu voluntad a la de Dios

EN EL ALMUERZO

PÁG. 37

“Danos hoy el pan que necesitamos”

Enfoque: confiar, pedir por tus necesidades y las de otros

EN LA MERIENDA

PÁG. 43

“Perdónanos así como nosotros perdonamos”

Enfoque: libertad, perdonar y pedir perdón

ANTES DE LA CENA

PÁG. 49

“Y no nos dejes caer en tentación...”

Enfoque: santidad, identificar y resistir la tentación

AL IR A DORMIR

PÁG. 55

“Porque tuyo es el reino... amén”

Enfoque: confianza, descansar porque Dios está en control

ANTES DE EMPEZAR

OPCIONES PARA PONER EN PRÁCTICA SEGÚN TUS TIEMPOS

No hace falta que empieces por el principio ni que hagas los siete momentos desde el primer día. Elige el camino que mejor se acomode a tu semana.

ELIGE LO QUE SE AJUSTA A TU NECESIDAD ACTUAL:

TODO DE UNA VEZ

Recorre los siete momentos desde el día uno, siguiendo el orden de esta guía.

UN MOMENTO POR SEMANA

Quédate una semana entera en "Al despertar" para afianzar tu relación con Papá, y suma un momento nuevo cada semana siguiente.

A TU MANERA

Elige por dónde empezar según lo que más necesites hoy: ¿te cuesta ver a Dios como Papá? Empieza por "Al despertar". ¿Cargas culpa o resentimiento? Ve directo a "En la merienda". ¿Te cuesta descansar? Empieza por "Al ir a dormir". Guíate por el índice y el enfoque de cada momento.



También puedes descargar la APP para tener toda esta información en tu celular.



AL DESPERTAR

“Padre nuestro que estás en el cielo”

|||||

AL ABRIR LOS OJOS

Cuando abrimos los ojos y todavía estamos en la cama, es muy fácil que nuestra mente se vaya directamente a las cosas que nos preocupan. Pensamos en lo que quedó pendiente del día anterior y en la larga lista de todo lo que venimos postergando.

Pero Dios nos dio la capacidad de gobernar nuestros pensamientos y de dirigir nuestra mente. Esta rutina de oración se va a ir haciendo cada vez más profunda en tu vida, porque tú diriges tus pensamientos, y no las circunstancias, las noticias o lo que los que te rodean exijan. ¡Tú gobiernas tus pensamientos en comunión con Papá! En pocos días vas a notar una gran diferencia.

"Dios no nos ha dado un *ESPIRITU DE TEMOR*, sino de poder, de amor y de dominio propio."

2 Timoteo 1:7



Lo primero que piensas al despertar marca el tono del resto del día: le da a tu cerebro una dirección antes de que el estrés o las notificaciones tomen esa decisión por ti. Empezar con un pensamiento estable, en vez de reactivo, reduce el pico de cortisol matutino.

Comencemos: al abrir los ojos, simplemente ora, piensa y medita.

CONOCER A PAPÁ

Dios quiere darse a conocer para que lo disfrutes como Papá. No es como ningún papá de la tierra que conozcas, ni siquiera como el mejor! En este momento del día vamos a aprovechar para conocer a Dios como nuestro Papá perfecto.

Jesús eligió una palabra muy particular para dirigirse a Dios: Abba. Es la manera en que un hijo pequeño llama a su padre, con la misma confianza con la que hoy alguien diría “papá” o “papi”. Ningún maestro judío de su época se habría atrevido a hablarle así a Dios, era demasiada cercanía, demasiada familiaridad para dirigirse al Altísimo.

Jesús enseñó a orar así y él mismo lo llamó a Dios “Abba” en el momento más difícil de su vida, la noche antes de morir, en el huerto de Getsemaní (Marcos 14:36). Si Jesús se acercó a Dios con esa confianza en medio de la angustia, también nosotros podemos hacerlo.

A muchos nos cuesta vivir esta cercanía porque, sin darnos cuenta, comparamos a Dios con nuestro papá. Si tu papá fue ausente, exigente o te lastimó, es fácil proyectar esas mismas heridas sobre Dios. Pero Dios Padre no es la suma de nuestras experiencias con nuestro papá, Él es el modelo perfecto, nuestro padre terrenal (bueno o malo) es solo una copia imperfecta.

AL DESPERTAR

Puede ser que ahora te cueste un poco, pero confía, en unos días esta oración va a salir desde lo profundo de tu ser. Cuanto más lo conocemos a través de su Palabra, más se despegan en nosotros esas imágenes heredadas y más espacio le hacemos a quien Él realmente es.

“Por esta razón me pongo de rodillas delante del Padre, de quien recibe su nombre toda familia en el cielo y en la tierra.”

EFESIOS 3:14-15

“Abba, Padre, todo es posible para ti. Te ruego que no me hagas pasar por este trance. Pero que no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú.”

MARCOS 14:36

Ver Apéndice A — Versículos sobre Dios como Padre.

AL DESPERTAR

ENTREGAR EL DÍA

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

Te entregamos, Padre bueno, nuestras preocupaciones, ansiedades, temores, inseguridades, debilidades, tristeza, enfermedad, entusiasmo, amor por alguien especial, felicidad (cuéntale todo lo que estés sintiendo hoy, con tus palabras).

Descanso en que tú eres mi Papá bueno. Y te entrego mi día.

Guía tu mente a la gratitud. Haz una lista mental de las cosas por las que estás agradecido: familia, amigos, iglesia, vecinos, comida, agua caliente, calefacción, casa (piensa en cada detalle).

También agradécele por tus dones, talentos y capacidades: creatividad, sabiduría, tenacidad, discernimiento, simpatía, capacidad de reflexión, empatía, etc. (estos son algunos que se me ocurrieron; tú puedes pensar en los tuyos).

iTodos son dones, capacidades y talentos heredados de Papá!

iTiempo de gratitud!

A VECES CUESTA VIVENCIAR A DIOS COMO PAPÁ

Sí, tal cual. A muchas personas les cuesta, y puede ser por muchas razones, tantas como personas hay en la tierra. Pero desear ser adoptados por Dios como Padre, y vivir esta relación única de intimidad para la que fuimos creados, es el primer paso. ¡Tú también fuiste creada para esta relación maravillosa!

*"Aunque mi padre y mi madre me abandonen,
el Señor me recibirá en sus brazos."*

SALMO 27:10

Para mí fue una larga travesía (y sigo en ella). Mi ignorancia, mis prejuicios y mi dolor me alejaron mucho tiempo de poder disfrutarlo como Papá. Te cuento algunas claves que encontré en mi travesía:

TRES CLAVES DE MI TRAVESÍA

1 Descubrir las mentiras que estaba creyendo sobre Dios Padre.

Pregúntale al Espíritu Santo si estás creyendo alguna mentira sobre Dios Padre y... ¡quédate a escuchar la respuesta! Una vez que la descubras, entrégala a Dios, pide perdón por haberla creído y pídele al Espíritu Santo que te revele la verdad que va en lugar de esa mentira. Si la recibes, da gracias y empieza a traerla a tu mente cada vez que la mentira quiera ocupar su lugar.

2 Descubrir las verdades que la Biblia me revela sobre Dios Padre.

Muchas veces no detectamos las mentiras que estamos creyendo —y por lo tanto viviendo— porque no conocemos la verdad que encierra la Biblia. ¡Pídele al Espíritu Santo que te dé ganas de leerla, porque es vida para tu vida! Ver Apéndice A para versículos sobre Dios Padre.

3 Aceptar la adopción con el espíritu, no solo con la mente.

Tienes que tomar la decisión de vivir esta relación única, y aceptar que no hay nada que puedas hacer para ser más merecedora de sentarte a comer a la mesa con Papá. ¡Jesús dice que todo lo que hizo cuando estuvo en la tierra nos muestra cómo es el Padre!

¡Espíritu Santo, danos a conocer al Padre!

*“Mas ahora, oh Señor, tú eres nuestro Padre;
nosotros el barro, y tú nuestro alfarero; obra de
tus manos somos todos nosotros.”*

|||||||

Isaías 64:8

*“Como un padre se compadece de sus hijos,
así se compadece el Señor de los que le
temen.”*

|||||||

Salmo 103:13

02

EN EL DESAYUNO

“Santificado sea tu nombre”

|||||||

DIOS NUNCA CAMBIA

Este momento del día es para recordar alguno de los nombres de Dios y exaltarlo por lo que Él es.

¡Conocer los nombres de Dios nos ayuda a saber cómo es, y al conocerlo más, crecemos en confianza!

Él es el que fue y será. Su voluntad y sus deseos no cambian según su estado de ánimo. Conocer a Dios a través de sus nombres nos ayuda a saber quién es y cómo es, y esto nos ayuda a confiar más. Crecemos en la confianza de que Él quiere y puede ayudarnos, en y a través nuestro, en la iglesia y en la historia.

No sabría decirte exactamente cuántos nombres de Dios se mencionan en la Biblia, ¡son muchos! Cada nombre muestra su rica identidad y propósito. ¡Me entusiasma conocer todos los que pueda! Mi meta es aprender uno por mes: cada mañana, al desayunar, reflexiono sobre ese nombre y lo exalto por ese aspecto de su personalidad. Si haces uno al mes, puedes poner una foto de fondo de pantalla en el celular o la compu con el nombre y su significado.

EN EL DESAYUNO

ORA CON LOS NOMBRES DE DIOS

Estas son oraciones que puedes tomar como modelo en este momento del día. Estas son las que yo hago, puedes personalizarlas. Suelo estar por lo menos una semana con cada nombre... pero sigue la indicación del Espíritu Santo para aplicar a tu propia rutina.



La alabanza y el asombro (lo que los neurocientíficos llaman "awe") activan circuitos de recompensa en el cerebro y bajan la actividad de la amígdala, la región asociada al miedo y la alerta constante.

ORACIÓN · JEHOVÁ JIREH

Hoy, Dios, quiero entenderte, creerte y vivenciarte en mi vida como el "Señor que provee", mi Jehová Jireh. Ayúdame a descansar sabiendo que tú ya viste mi necesidad antes de que yo la viera, y que nunca me vas a faltar. Gracias porque siempre provees, aún antes de que te lo pida.

ORACIÓN · JEHOVÁ SHALOM

Hoy, Dios, quiero entenderte, creerte y vivenciarte en mi vida como el "Señor es paz", mi Jehová Shalom. Ayúdame a recibir tu paz en medio de lo que hoy me inquieta, y a no dejar que la ansiedad gobierne mi mente. Gracias porque tu paz no depende de mis circunstancias.

ORACIÓN · JEHOVÁ RAFA

Hoy, Dios, quiero entenderte, creerte y vivenciarte en mi vida como el "Señor que sana", mi Jehová Rafa. Ayúdame a confiarte mis heridas, las que se ven y las que no, y a creer que tu sanidad alcanza cuerpo, alma y espíritu. Gracias porque en ti hay sanidad.

ORACIÓN · JEHOVÁ SHAMA

Hoy, Dios, quiero entenderte, creerte y vivenciarte en mi vida como el "Señor que está presente", mi Jehová Shama. Ayúdame a recordar que nunca estoy sola, que caminas conmigo en cada momento de este día. Gracias por tu compañía constante.

En el Apéndice B vas a encontrar más nombres de Dios para seguir conociéndolo.

“El Señor proveerá”

JEHOVÁ JIREH

Génesis 22:13-14; Salmos 23:1

“El Señor es paz”

JEHOVÁ SHALOM

Jueces 6:24

“El Señor sana”

JEHOVÁ RAFA

Éxodo 15:25-27; Salmos 103:3; 147:3; 1 Pedro 2:24

“El Señor está presente, es mi compañero”

JEHOVÁ SHAMA

Ezequiel 48:35

03

MEDIA MAÑANA

“Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra, así como se hace en el cielo”

|||||

MOMENTO IDEAL PARA RESPIRAR PROFUNDO

No sé si a ustedes les pasa, pero yo suelo olvidarme de respirar profundo: lo hago de forma automática, llenando poco mis pulmones. Al llegar a esta hora del día siento que mi pecho se achica, tenso por las noticias, los mails, los whatsapps y la pila de cosas por hacer. Desde que comencé esta rutina de oración, en este punto me acuerdo de respirar profundo. ¡Fundamental!



¿POR QUÉ RESPIRAR PROFUNDO?

Respirar profundo activa el sistema nervioso parasimpático: baja la frecuencia cardíaca, reduce el cortisol y le da a tu cerebro más oxígeno. El resultado es más claridad para pensar y decidir, y menos reactividad ante lo que te genera estrés.

Este momento del día debería ser uno de los más “productivos”, pero muchas veces nos quedamos dando vueltas, perdiendo tiempo o sin saber cómo afrontar lo que tenemos por delante. Ahí es cuando esta oración se vuelve tan relevante:

“Venga tu reino, hágase tu voluntad, aquí en la tierra como es en el cielo.”

MEDIA MAÑANA

REALINEAR MI VOLUNTAD A LA DE PAPÁ

Es momento de realinear todo a la voluntad de Papá:

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

“Señor, dame tu agenda. Quiero vivir en tu propósito y conocer tus planes para mi vida. Que tu voluntad se haga a través de mí. Venga tu Reino a mi vida.”

Señor:

- ¿Qué es lo más importante para mí?
- ¿En qué debo enfocarme hoy?

Los estudios recientes sobre el cerebro revelan que aquello en lo que hacemos “foco” se expande: en lo que pensamos toma mayor predominio en nuestro día y en nuestra vida. Debemos estar atentos a si tenemos pensamientos de derrota o desvalorización, o si por el contrario tenemos propósito y claridad sobre dónde poner nuestras energías, a pesar de las circunstancias del momento.

ORACIÓN

“Padre, pongo tu voluntad primero. Quiero que tu plan y tu propósito se cumplan en mi vida. Guíame para que esto se haga real.”

*“Busquen primeramente el reino de Dios y su
justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.”*

|||||||

Mateo 6:33

MEDIA MAÑANA

¿QUÉ ME TOCA HACER HOY?

¿Qué me está faltando para hacer lo que tengo que hacer?

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

Cuéntale esto a Papá: me falta tiempo, dinero, orientación, ordenarme, gente que me ayude, un lugar, sabiduría para tomar una decisión difícil. Pero también hago una lista mental de todo lo que sí tengo: tengo esta idea, tengo tal contacto, cerré tal acuerdo laboral... ¡Gracias, Papá! Prometo disfrutar el proceso y no solo el resultado, y festejar los logros.

Esta oración me reorienta a usar bien mi tiempo y mis energías, a calmar ansiedades, a poner todo en su lugar, a devolverle a Dios el lugar que le corresponde. Cuando pedimos que se haga la voluntad de Dios no nos estamos abandonando a la suerte, sino orando para que su propósito perfecto se cumpla. Muchas veces este tiempo nos lleva a sacar la mirada de nuestro propio ombligo y a mirar a quienes tenemos alrededor.

¿Qué me toca hacer hoy para ser una sucursal de tu Reino donde estoy?

LO QUE ME FALTA Y LO QUE TENGO

LO QUE ME FALTA

LO QUE TENGO

“No hay mayor fracaso que tener éxito en las cosas que no importan en la eternidad.”

|||||||

Francis Chan

04

EN EL ALMUERZO

“Danos hoy el pan que necesitamos”

|||||

¿QUÉ NECESITO HOY?

Llegó el momento del almuerzo, y aquí oro y agradezco por el alimento, pero también aprovecho para hacer una lista de necesidades. Cuéntale a Papá lo que necesitas, y lo que necesitan otros que estén cerca de ti, para el día de hoy.

En este tiempo reconocemos que Dios es nuestro proveedor: todo lo que tenemos viene de Él, más allá de nuestro trabajo, del gobierno o de nuestra propia capacidad. Pedimos solo lo de hoy, como el maná que recibía el pueblo judío, suficiente solo para ese día. De esta forma reconocemos nuestra dependencia diaria.

El pan representa todo lo que necesitamos, y no solo nosotros: Jesús nos recuerda que es el pan “nuestro” de cada día, no solo el mío. Esto nos hace reflexionar sobre lo importante que es ser generosos, no solo en este tiempo de oración sino en todos los aspectos de la vida.

¡Aquí nuestra confianza en Papá se vuelve fundamental! Cuanto más lo conocemos, más confiamos.



Poner en palabras una necesidad, en vez de solo sentirla o darle vueltas en la cabeza, reduce la activación de la amígdala y ayuda a regular la ansiedad que genera. Nombrarla es el primer paso para soltarla.

LO QUE NECESITO HOY

LO QUE NECESITO HOY

LO QUE SÉ QUE NECESITAN OTROS HOY

“Danos hoy el pan nuestro de cada día.”

|||||||

Mateo 6:11

“No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender.”

|||||||

Filipenses 4:6-7

05

EN LA MERIENDA

“Perdónanos así como nosotros también perdonamos”

|||||

PIDIENDO PERDÓN

Llega el momento de recordar y entregarle a Dios las cosas en las que me equivoqué. Pido perdón. A mí me ayuda mucho hacerle preguntas al Espíritu Santo, para que me vaya acompañando en mis pensamientos y esto no sea solo una búsqueda de culpas tóxica, sino un tiempo de hilar fino en mis actitudes y reacciones a corregir, pero con el espíritu correcto: de amor y valoración hacia mí, y sabiendo que al reconocerlo y entregarlo a Dios, la próxima vez lo voy a hacer mejor.

A este ejercicio lo podríamos llamar “sacar la basura del alma a diario”, para que el pecado, la culpa y la basura no se acumulen. Esto relaja y abre la vida para recibir lo nuevo que Dios tiene para nosotros. “Un motor limpio tiene más poder”: cuando no pedimos perdón se acumula la mugre en el motor de tu vida y gastas más energía.



Guardar resentimiento mantiene al cuerpo en un estado de alerta prolongado: sube el cortisol y la presión arterial. Perdonar, en cambio, baja esa alerta y reduce la rumiación, el dar vueltas mental a lo mismo una y otra vez.

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

¿Señor, hay algo por lo que debo pedirte perdón? ¿Hay algo que deba confesar?

EN LA MERIENDA

PERDONANDO

También aprovecho para recordar si debo perdonar a quienes me lastimaron durante el día. No quiero cargar resentimientos ni culpas.

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

Papá: te entrego todo el dolor que me causó esta situación de anoche. Te entrego el enojo que tengo con mi hijo por lo que hicieron. Te entrego lo que me dijeron en el trabajo. Te entrego lo que hizo mi amiga. ¡Los perdono! Espíritu Santo, te entrego mi dolor y te pido que me consueles. ¡Gracias, Papá!

Perdonar libera el alma. Devuelve vida a tu vida:

- Perdonar a Dios
- Perdonar a los demás
- Perdonarnos a nosotros mismos
- Pedir perdón a Dios por nuestros errores
- Pedir perdón por el mal que causamos a otros
- Pedirnos perdón a nosotros mismos

Ver Apéndice C — Sobre el perdón.

UN ESPACIO PARA SOLTAR

PERDONAR

Perdonar a Dios

(no es que Dios se equivoque: es soltar el enojo o la decepción que a veces sentimos hacia Él)

Perdonar a los demás

Perdonarnos a nosotros mismos

PEDIR PERDÓN

Pedir perdón a Dios por nuestros errores

Pedir perdón por el mal que causamos a otros

Pedirnos perdón a nosotros mismos

“Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: “Le confesaré mis rebeliones al Señor”, ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.”

|||||||

Salmos 32:5

*“Porque si perdonan a otros sus ofensas, también
los perdonará su Padre celestial a ustedes.”*

|||||||

Mateo 6:14



ANTES DE LA CENA

“Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal”

|||||||

IDENTIFICA TUS TENTACIONES

Antes de la cena, mientras la estoy preparando o al llegar a casa, llevo mi mente a tomar decisiones sabias: qué comer, cómo tratar a mi familia, cómo contestar los mensajes que me llegaron al celular, cómo dejar fuera de mi mente lo que no pude resolver en el día.

Este es un horario del día donde el cansancio se hace presente, y esto nos hace bajar la guardia frente a las tentaciones. Aquí es importante pensar cuáles son nuestras fuentes de tentación: identificarlas nos ayuda a prepararnos, a prevenir. Por ejemplo, en mi caso sé que debo tomar un tiempo a solas al llegar a casa antes de empezar a interactuar con la familia, esto me ayuda a relajarme y enfocarme en estar presente para ellos. O tener comida saludable en la heladera antes de que me agarre el hambre, guardar unos días de descanso en medio de un mes con una agenda muy cargada, etc. Revisa cuáles son tus tentaciones y agrega en tu vida “cuidados preventivos”.

“Huye de las pasiones juveniles, y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz, con los que invocan al Señor de corazón limpio.” — 2 Timoteo 2:22

iNo hay tentación más grande de la que puedas soportar!

ANTES DE LA CENA

LÍBRANOS DEL MAL

Identificar las tuyas es el primer paso para gobernar sobre ellas. Cada día puedes pedirle ayuda al Espíritu Santo para que te muestre si hay tentaciones nuevas ese día o en ese lugar donde te encuentres. Todos tenemos las mismas tentaciones, las mismas que enfrentó Jesús. Dios dice que Él te da la salida. La tentación no es pecado todavía: podemos ser sabios y elegir otras cosas. Para eso debemos cuidar lo que dejamos entrar en nuestra mente. ¡Ojo con la contaminación mental! Lo que dejas entrar a tu cerebro afecta tu carácter.

Esta es una oración que puedes tomar como modelo en este momento del día. Esta es la que yo hago, puedes personalizarla.

ORACIÓN

Papá, líbranos del mal. Que el mal no entre en nuestra familia, en casa, en mi vida. No permitas que caiga en los sutiles engaños del enemigo. ¡Mantenme alerta!

Recordemos que cuando estamos cansados, hambrientos y solos somos más vulnerables a caer en tentación.



Resistir un impulso fortalece la corteza prefrontal, la región del cerebro que gobierna el autocontrol y la toma de decisiones. Se entrena como un músculo: cuanto más la usás, más fuerte se vuelve, y menos energía te cuesta la próxima vez.

Confiemos en nuestro Papá perfecto: de Él viene la fuerza para resistir la tentación.

IDENTIFICA TUS TENTACIONES

Las que se repiten, las habituales

Las que se dan en ciertos espacios

Las que se dan con ciertas personas

Las que puedo pedir ayuda

Las que debo tomar una decisión hoy

Espacio para que Dios revele

“Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel: no permitirá que la tentación sea mayor de lo que puedan soportar. Cuando sean tentados, él les mostrará una salida, para que puedan resistir.”

|||||||

1 Corintios 10:13



AL IR A DORMIR

“Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria, por todos los siglos, amén”

|||||

¡DESCANSEMOS, PAPÁ ESTÁ EN CONTROL!

Antes de dormir, termino mi día con una verdad alentadora, una bendición, una buena palabra: una verdad, una promesa. Dios está en control. Este no es el fin de la historia, ¡es solo un capítulo más! ¡Dios gana al final!

En lugar de terminar el día con las malas noticias de la televisión, decido recordar quién es el poderoso Dios: hacedor de milagros, el Rey de reyes y Señor de señores, el Alfa y la Omega... ¡ese es tu Papá perfecto! Recordar esto nos ayuda a descansar mejor.



Terminar el día agradeciendo, en vez de repasando lo que salió mal, reduce la rumiación nocturna y facilita el paso al sueño profundo. El cerebro no puede sostener gratitud y ansiedad con la misma intensidad al mismo tiempo.

“Si miras al mundo estarás angustiado, si miras a tu interior estarás deprimido, pero si miras a Cristo, estarás en paz.” — Corrie ten Boom

¿A quién estás mirando?

ANTES DE CERRAR LOS OJOS

Cosas por las que estoy agradecido hoy

Situaciones difíciles que suelto a los pies de la cruz

Dolores o preocupaciones que no me dejan descansar

Una verdad o promesa de Dios a la que me aferro esta noche

*“En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque
solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”*

|||||||

Salmo 4:8

¡CUÉNTAME TU EXPERIENCIA!

Si probaste esta guía de oración,
cuéntame cómo fue tu experiencia.

@DaniSerrainoOrtiz · danielaserrainoortiz@gmail.com

ORAR TAMBIÉN SANA LA MEMORIA

El trauma no siempre se ve. Muchas veces vivimos con sus efectos detrás de escena, sin darnos cuenta de que siguen ahí: en cómo reaccionamos, en lo que decidimos, en cómo nos relacionamos con los demás. Una herida que nunca terminamos de procesar puede seguir moviendo los hilos de nuestra vida cotidiana años después, aunque el hecho que la causó ya haya quedado atrás.

Detenernos a hacer esta rutina de oración, momento a momento, es también una forma de ir a buscar esos efectos. Cuando bajamos el ruido y le hacemos espacio a Dios en nuestra mente, empezamos a notar reacciones que antes nos parecían normales: el miedo desproporcionado, la necesidad de controlar todo, la dificultad para confiar, el cansancio que no se explica solo por lo físico. Nombrar esas cosas frente a Dios, y pedirle que nos muestre lo que hay detrás, es parte del proceso de sanidad.

ANTES DE CERRAR EL LIBRO

VOLVER AL DISEÑO ORIGINAL

Entiendo que sanar es volver a vernos según fuimos diseñados y creados: lograr vernos y actuar desde ese diseño original. Salimos del corazón de Papá y volvemos a Él. En el caminar cotidiano, y en la relación cercana con Él, vamos sacándonos las mentiras que se nos pegaron, y logramos vivir desde nuestra verdadera persona.

*“El polvo vuelve a la tierra, como era antes, y el espíritu vuelve a Dios que lo hizo.” –
Eclesiastés 12:7*

*“Salí del Padre y he venido al mundo; de nuevo dejo el mundo y voy al Padre.” –
Juan 16:28*

No todo se resuelve solo con oración. Si notás que estas heridas te siguen afectando de forma intensa —pesadillas recurrentes, ataques de pánico, dificultad para funcionar en el día a día, relaciones que se repiten de forma dañina— es momento de buscar ayuda profesional. Un terapeuta especializado en trauma puede acompañarte en un proceso que la oración por sí sola no reemplaza. Pedir ayuda no es falta de fe: es sabiduría, y también es una forma de cuidar lo que Dios te dio.

ANTES DE CERRAR EL LIBRO

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Si esto te tocó y querés profundizar en cómo el trauma afecta tu vida cotidiana —y cómo empezar a soltarlo— te invito a leer mi libro anterior, dedicado por completo a este tema.

CHAU TRAUMA

El coraje de soltar

Publicado por Certeza Argentina (2025).

Disponible en eBook en Amazon, e impreso en certezaonline.com y movimientoenergia.org.

APÉNDICE A

VERSÍCULOS SOBRE DIOS COMO PADRE

Referencias para armar tus propias tarjetas con el texto completo, tomado de la versión de la Biblia que uses en el resto de la guía.

Mateo 6:9	Jesús les enseña a sus discípulos a comenzar la oración dirigiéndose a Dios como Padre.
Mateo 7:11	Si nosotros, siendo imperfectos, sabemos dar cosas buenas a nuestros hijos, cuánto más nuestro Padre celestial.
Lucas 15:11-32	La parábola del hijo pródigo: el padre que corre a recibir a su hijo que vuelve.
Juan 1:12	A los que reciben a Jesús, Él les da el derecho de ser hijos de Dios.
Romanos 8:15	Por el Espíritu que recibimos, podemos clamar “¡Abba, Padre!”
Gálatas 4:6-7	Por ser hijos, Dios envió el Espíritu de su Hijo a nuestro corazón.
Efesios 1:5	Dios nos predestinó para ser adoptados como sus hijos, por pura voluntad y amor.
1 Juan 3:1	Fíjense de qué gran amor nos ha dado el Padre, ¡que se nos llame hijos de Dios!
Salmo 68:5	Dios es descripto como Padre de los huérfanos y defensor de las viudas.
2 Corintios 6:18	Dios promete ser Padre para quienes se apartan de lo que los aleja de Él.

APÉNDICE B

LOS NOMBRES DE DIOS

Ya conociste cuatro nombres de Dios en el capítulo “En el desayuno” (Jehová Jireh, Jehová Shalom, Jehová Rafa y Jehová Shama). Acá van ocho más, para completar los doce —uno por mes, tal como proponemos en esta guía.

NOMBRES DE DIOS

ELOHIM

Dios poderoso, creador

Génesis 1:1

*El nombre que abre la Biblia, mostrando a Dios
como el Creador soberano de todo lo que existe.*

NOMBRES DE DIOS

EL SHADDAI

Dios Todopoderoso

Génesis 17:1

Revela el poder de Dios para sostener y bendecir, incluso cuando las circunstancias parecen imposibles.

NOMBRES DE DIOS

JEHOVÁ NISSI

El Señor es mi estandarte

Éxodo 17:15

*Dios como la bandera bajo la cual nos
refugiamos y encontramos victoria en medio de
la batalla.*

NOMBRES DE DIOS

JEHOVÁ TSIDKENU

El Señor es nuestra justicia

Jeremías 23:6

*Nos recuerda que nuestra justicia no viene de
nuestro esfuerzo, sino de Él.*

NOMBRES DE DIOS

JEHOVÁ ROHI

El Señor es mi pastor

Salmo 23:1

*Dios como quien guía, cuida y provee para cada
necesidad, como un pastor con sus ovejas.*

NOMBRES DE DIOS

EL ELYON

Dios Altísimo

Génesis 14:18-20

Muestra la soberanía de Dios por sobre cualquier poder terrenal o circunstancia.

NOMBRES DE DIOS

ADONAI

Señor, Amo

Génesis 15:2

Expresa la posición de Dios como dueño legítimo de nuestra vida, a quien le entregamos el control.

NOMBRES DE DIOS

ABBA

Papá

Romanos 8:15; Gálatas 4:6

El nombre más íntimo: el que usa un niño con su padre. Por el Espíritu, podemos acercarnos a Dios así.

SOBRE EL PERDÓN

Perdonar no es decir que lo que pasó estuvo bien. Tampoco es olvidar, ni fingir que no dolió. Perdonar es entregarle a Dios el derecho a cobrar esa deuda, para que dejemos de cargarla nosotras.

Cuando no perdonamos, seguimos encadenadas a lo que nos hicieron: revivimos la escena, alimentamos el resentimiento, y ese peso termina afectando nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra relación con Dios. El perdón no es para beneficio de quien nos lastimó: es la manera en que nosotras quedamos libres.

Perdonar es un proceso, no un simple acto de decisión. Podemos decidir perdonar hoy, y aun así seguir sintiendo el dolor durante un tiempo. Eso no significa que no perdonamos: significa que estamos sanando. Podemos volver a entregarle a Dios lo mismo, tantas veces como haga falta.

Pedirnos perdón a nosotros mismos y pedirle perdón a Dios por nuestros propios errores es la otra cara de esta misma moneda: recibir la misma gracia que se nos pide dar.

APÉNDICE C

PARA PROFUNDIZAR SOBRE EL PERDÓN

Si este tema te tocó y querés seguir trabajándolo, te dejo algunos libros de autores cristianos evangélicos que pueden ayudarte:

Oíme bien, Satanás

Carlos Annacondia · Editorial Vida

Heridas emocionales

Bernardo Stamateas · Editorial Presencia

El escándalo del perdón

Editorial Portavoz

BIBLIOGRAFÍA

Biblia del Diario Vivir

RVR 1960, Editorial Caribe

Comentario Bíblico Contemporáneo

Certeza Unida / Kairós

El Nuevo Manual Bíblico Ilustrado

Editorial Unilit

GLOSARIO

AMÍGDALA. Región del cerebro que procesa el miedo y activa la respuesta de alerta ante una amenaza, real o percibida.

APEGO. El vínculo emocional que formamos, sobre todo en la infancia, con quienes nos cuidan, y que moldea cómo nos relacionamos de adultos.

CORTISOL. La hormona principal del estrés. En niveles altos y sostenidos, afecta el sueño, el ánimo y el sistema inmune.

CORTEZA PREFRONTAL. La parte del cerebro que gobierna el autocontrol, la toma de decisiones y la regulación de las emociones.

DISOCIACIÓN. Una desconexión de los pensamientos, emociones o el cuerpo, que suele aparecer como respuesta protectora ante el trauma.

HIPERVIGILANCIA. Un estado de alerta constante, como si el peligro pudiera aparecer en cualquier momento, típico después de vivir situaciones traumáticas.

NEUROPLASTICIDAD. La capacidad del cerebro de formar nuevas conexiones y cambiar a lo largo de la vida, incluso después de heridas emocionales.

REGULACIÓN EMOCIONAL. La capacidad de reconocer una emoción y manejarla sin que tome el control de tus decisiones.

RESILIENCIA. La capacidad de atravesar la adversidad y salir adelante, adaptándose y, muchas veces, creciendo a partir de ella.

RUMIACIÓN. Dar vueltas mentalmente a la misma preocupación o herida, una y otra vez, sin llegar a una resolución.

SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO. La parte del sistema nervioso que calma al cuerpo: baja la frecuencia cardíaca y la presión, y permite el descanso y la digestión.

SOBRE LA AUTORA

DANIELA SERRAINO ORTIZ

Prof. de Educación Física con especialidad en Psicología Social, Psicodrama y Psicotraumatología. Estudios en Teología y Lic. en Ciencias para la Familia.

Autora de Chau Trauma: el coraje de soltar (Editorial Certeza).

|||||||

Email: danielaserrainoortiz@gmail.com

Instagram: [@daniserrainoortiz](https://www.instagram.com/daniserrainoortiz)

Web: movimientoenergia.org

Al enfocar la mente en esta oración modelo que Jesús nos dejó podrás ordenar tus pensamientos, tomar mejores decisiones y en definitiva definitiva vas a vivir mejor.

¡Empecemos a sintonizar!

@energia.mov @DaniSerrainoOrtiz

PAZ INTERIOR