ANHELOS DEL CORAZÓN

Cinco pasos de discernimiento para encontrar paz, confiar en los tiempos de Dios y cuidar lo que hoy te corresponde.

«Ten tus delicias en Yahveh, y te dará lo que pida tu corazón.»

— Salmo 37, 4



Somos del Cielo

© 2026 **SOMOS DEL CIELO.**

Todos los derechos reservados.

Este recurso ha sido creado con cariño como un obsequio exclusivo para quienes han adquirido nuestro Journal de oración y reflexión para madres.

Queda prohibida su venta, así como la reproducción, distribución o difusión pública —total o parcial— de esta obra, sin autorización expresa de SOMOS DEL CIELO.

Si este recurso te ha acompañado y quieres compartirlo con alguien más, te invitamos a hablarle de nuestro Journal para que pueda descubrirlo por sí misma, en lugar de reenviar el documento. De esta forma, colaboras con la creación de más recursos que ayuden a las familias a vivir la fe y difundir el mensaje de Jesús.

Dios te bendiga a ti a tu familia.

Somos del Cielo

Cómo usar este ebook

Este ebook es una herramienta a la que puedes volver cada vez que algo importante ocupe tu corazón:

- Un hijo o una hija que toma decisiones o caminos distintos a los que esperabas.
- La preocupación por la transmisión de la fe o la tensión en el ambiente del hogar.
- Una decisión pendiente, algo que llevas tiempo esperando o un proyecto que no sabes bien cómo sostener.

Está organizado en cinco movimientos pedagógicos y espirituales. Puedes recorrerlos a tu propio ritmo, aunque conviene seguir este orden la primera vez.

Reconocer • Comprender • Ordenar • Confiar • Responder

Habrá días en que avances varios movimientos seguidos, y otros en los que te quedes en el primero durante una semana. Ambas formas son igual de válidas.

En el centro del recorrido encontrarás el Mapa del Anhelo, una plantilla de una sola página que puedes rellenar cada vez que necesites ordenar lo que llevas dentro. Al final del documento tienes una copia en blanco para reutilizar tantas veces como haga falta.

Si ya conoces nuestro diario de 90 días, este ebook no lo sustituye ni lo repite: el diario acompaña tu oración día a día; esta guía se abre puntualmente, cuando algo concreto pide ser mirado con más calma y discernimiento.

Antes de empezar

«Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti.»

— San Agustín, Confesiones I, 1

La Biblia lo expresa con una intensidad enorme: "¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti nada deseo en la tierra" (Salmo 73,25). Es su manera de decir que te hizo capaz de desear más de lo que puedes resolver por ti misma: te hizo a su imagen, con un corazón hecho para el bien y para amar, que solo Dios puede llenar por completo.

Por eso, detrás de un anhelo profundo casi siempre hay algo bueno: amor, responsabilidad, esperanza. El problema aparece cuando, dentro de ese mismo deseo, se mezclan capas distintas que terminan confundiéndose entre sí: el amor con el miedo, el cuidado real con la necesidad de controlarlo todo, la esperanza con la exigencia.

Esta guía busca ayudarte a distinguir esas capas, para que puedas amar sin que el miedo decida por ti, cuidar sin necesitar controlarlo todo, y confiarle a Dios lo que no te corresponde llevar.

Una mirada sin juicio:

Piensa, por ejemplo, en una madre que llama al teléfono de su hijo adolescente hasta diez veces al día. No está fallando como madre ni le falta fe. Está intentando cuidar algo que le importa muchísimo, aunque haya perdido de vista qué parte de esa situación le corresponde cuidar y cuál no.

MOVIMIENTO 1

Reconocer

¿Qué llevo realmente en el corazón?

«Yahveh, tú me escudriñas y me conoces; sabes cuándo me siento y me levanto, de lejos percibes mis pensamientos.»

Salmo 139, 1-2



Antes de entender por qué te preocupa algo, o de decidir qué hacer al respecto, hace falta un paso previo, más sencillo y más difícil de lo que parece: **nombrarlo**.
No es lo mismo decir "estoy preocupada por mi hija" que decir "quiero que mi hija deje de decir 'para qué intentarlo, si igual me sale mal' cada vez que algo no le sale a la primera". La primera frase te deja atrapada en una nube difusa de inquietud. La segunda te da algo real con lo que trabajar.

Piensa en el asunto que te ha traído a este ebook: la preocupación por un hijo, el cómo transmitir la fe en casa, una decisión, una relación que necesita algo de ti, etc. y completa la siguiente frase varias veces, sin conformarte con la primera respuesta.

Cuando pienso en esto, lo que de verdad deseo es...

Escríbelo una vez. Luego, léelo y pregúntate si es realmente eso, o si es la respuesta que "suena bien". Vuelve a escribirlo una segunda vez, más honesta. A veces lo que realmente deseas aparece en el segundo o tercer intento.

PÍLDORA DE LUZ

Distanciamiento espiritual

Diferencia entre la realidad de los hechos y la narrativa de tu mente. No es lo mismo decir: "tengo el pensamiento de que he fallado como madre", que afirmar: "he fallado como madre". Observa tus pensamientos y sentimientos sin identificarte a ciegas con ellos; tú no eres ese pensamiento o sentimiento, eres la hija amada de Dios que contempla esa emoción junto a Él.

Cuando el deseo no tiene una sola forma

A veces, lo que deseas de verdad no es tan limpio como parece a primera vista. Puedes desear que tu hijo viva cerca de Dios y, al mismo tiempo, desear en el fondo que lo haga a tu manera, siguiendo el camino y el ritmo que tú hubieras elegido para él. Puedes desear que un proyecto salga adelante y, a la vez, desear que salga adelante pronto, ya, según tu calendario.

Esto no te convierte en alguien egoísta ni contradictoria. Es simplemente lo que ocurre cuando un deseo verdadero convive con otros deseos menos limpios, más nuestros. No hace falta resolver esta mezcla todavía; por ahora, basta con advertirla.

Una pregunta que ayuda a mirar con algo de distancia:

Si alguien que me conoce bien me observa ahora mismo, ¿qué diría que deseo en realidad?

MOVIMIENTO 2

Comprender

¿Qué hay detrás de este anhelo?

«Crea en mí, oh Dios, un puro corazón,
un espíritu firme dentro de mí
renueva»

Salmo 51,12



Como ya dijimos, un mismo deseo casi nunca viaja solo. Debajo de él o alrededor, suelen convivir otras cosas: amor, necesidad, miedo, expectativa, responsabilidad, alguna herida antigua, ilusión legítima. El objetivo de este movimiento no es diagnosticar ni analizar cada rincón de tu historia; es simplemente mirar con algo más de luz lo que ya reconociste.

Mapa de capas posibles

Estas son algunas de las capas que suelen aparecer con más frecuencia. Lee cada una y pregúntate si reconoces algo de ella en tu propio deseo:

● **Amor (el motor más limpio):** quieres el bien de alguien o de algo, más allá de lo que eso te cueste.	***Ejemplo:*** quieres que tu hijo encuentre su camino, aunque no sea el que imaginabas para él.
● **Necesidad:** hay algo tuyo que depende, real o aparentemente, de que esto se resuelva.	***Ejemplo:*** necesitas que ese proyecto avance porque de él depende tu tranquilidad económica.
● **Miedo:** lo que temes que ocurra si las cosas no salen como esperas.	***Ejemplo:*** temes que, si no intervienes de inmediato, tu hijo tome una decisión que no pueda deshacer.
● **Falsa expectativa:** una imagen concreta de cómo debería resolverse esto o cómo debería ser la fe y la vida de los tuyos.	***Ejemplo:*** Esperas que tus hijos vivan la fe exactamente a tu ritmo, confundiendo su proceso con el tuyo como madre.
● **Responsabilidad real:** lo que efectivamente te corresponde hacer, cuidar o decidir en esta situación.	***Ejemplo:*** te corresponde acompañar y amar, no decidir por él.
● **Herida:** algo de tu propia historia que resuena con esta situación y le añade peso.	***Ejemplo:*** tu propia madre nunca confió en tus decisiones, y ahora te cuesta confiar en las de tu hija.
● **Esperanza:** la certeza serena de que algo bueno es posible, incluso sin saber cómo ni cuándo.	***Ejemplo:*** confías en que una relación puede sanar con el tiempo y la gracia.

Subraya dos o tres que de verdad reconoces hoy y que se mezclan con tus más sinceros deseos o anhelos.

Cuando el miedo se disfraza de amor

Hay una mezcla particularmente frecuente, la de proteger en exceso puede sentirse exactamente igual que amar, y sin embargo estar gobernado, en el fondo, por el miedo a perder el control sobre cómo termina algo.

Decidir por un hijo "para evitarle sufrimiento", insistir una y otra vez en el mismo consejo o fiscalizar la vida de alguien a quien quieres puede nacer de un amor auténtico y, al mismo tiempo, estar mezclado con la necesidad de asegurar un resultado que no depende de ti.

«No hay temor en el amor; sino que el amor perfecto expulsa el temor...»

— 1 Juan 4, 18

Una pregunta que suele desenmascarar esto sin acusarte:

Si esto saliera bien sin que yo interviniera más, ¿qué sentiría? ¿Alivio, o también algo parecido al vacío?

Si la segunda parte te resuena, no significa que no ames de verdad. Significa que, junto al amor, hay algo de control que conviene ordenar en el siguiente movimiento.

PÍLDORA DE LUZ

Suelta el control

Un deseo puede ser 100% santo (como la fe o el bien de tu hijo), pero se vicia cuando le añadimos una exigencia rígida: "Tiene que ocurrir en mi reloj, bajo mi método y con la foto exacta que yo imaginé". Cuando exiges que la gracia de Dios responda a tu cronograma, el amor corre el riesgo de convertirse en afán de control.

MOVIMIENTO 3

Ordenar

¿Qué me corresponde hacer a mí?

«Confía en Yahveh de todo corazón y
no te apoyes en tu propia prudencia.»

Proverbios 3, 5



No todo responsabilidad tuya. Y no todo lo que sí es responsabilidad tuya te corresponde resolver hoy. Este movimiento consiste en poner cada cosa en su sitio.

Ayuda distinguir entre varias categorías:



Los hechos: Lo que efectivamente ha ocurrido, sin interpretación ni adornos.



Las interpretaciones: Lo que tú crees que esos hechos significan (ej. "Si no habla, es que me rechaza").



Los sentimientos: Lo que sientes al respecto, sea o no proporcionado a los hechos.



Los deseos: Lo que quieres que pase.



Las decisiones propias: Lo que sí depende de tus elecciones libres.



La libertad de los demás: Lo que depende de decisiones que no son tuyas.



Lo que no puedes controlar: El tiempo, el resultado final, el proceso interior de otra persona.

Lo que no me pertenece

Entregar no es abandonar. Es dejar de cargar lo que no es tuyo, para poder sostener bien lo que sí lo es.

Hay cosas que no te pertenecen: el resultado final de una decisión ajena, el tiempo que alguien necesita para madurar, el desenlace de una espera que no depende de tu esfuerzo. Seguirlas cargando no te acerca a la solución; solo te agota a ti sin aliviar a nadie.

Reconocer los límites de tu responsabilidad no es resignarte. Es un acto de humildad: aceptar que hay cosas que solo Dios puede sostener, y confiarle justamente esas.

«Descargad en él todas vuestras inquietudes, conociendo que él tiene cuidado de vosotros.»

— 1 Pedro 5, 7

PÍLDORA DE LUZ

El arte de cultivar un buen ambiente en tu hogar

Transformar el corazón de tu hijo o de tu cónyuge no es tarea tuya; tu verdadera vocación es cultivar el ambiente donde el amor pueda respirar. La fe y las virtudes no se imponen con sermones, se contagian en la vida diaria. Se contagian en la calidez de tu tono de voz, en la belleza de una casa cuidada y limpia, en el perdón rápido tras un roce, en una mirada compasiva o en los detalles sencillos que hacen bonito el espacio que compartes. A ti te corresponde sembrar un clima sereno y acogedor donde dé ganas de estar; a Dios le toca hacer germinar el corazón a su tiempo.

El mapa del anhelo

Rellénalo con el anhelo que te ha traído hasta aquí. Al final del documento tienes una copia en blanco para volver a usarlo.

Dimensión	Discernimiento honesto
Lo que ocurre *(El hecho real, sin interpretación)*	
Lo que siento *(La emoción nombrada, sin juzgarla todavía)*	
Lo que deseo *(El anhelo de fondo, en una frase honesta)*	
Lo que temo *(El miedo concreto que acompaña a ese deseo)*	
Lo que me corresponde *(Lo que depende de mi responsabilidad real)*	
Lo que entrego *(Lo que no depende de mí y decido dejar de cargar)*	
Mi siguiente paso *(Una acción o actitud concreta: una sola cosa)*	

MOVIMIENTO 4

Confiar

Hago lo posible y dejo en manos de Dios lo imposible

«Pon tu suerte en Yahvé, confía en él,
que él obrará»

Salmo 37,5



Confiar no es dejar de actuar; es dejar de creer que todo depende de ti.

Es fácil confundir la confianza con la pasividad, como si confiar en Dios significa cruzarse de brazos y esperar a que todo se resuelva solo. No es eso. Puedes seguir haciendo lo que te corresponde: cuidar, trabajar, conversar, ser amable; y al mismo tiempo dejar de exigir que el resultado dependa por completo de tu vigilancia constante.

Tampoco es resignación. Resignarse es dejar de desear porque ya no crees que valga la pena. Confiar es seguir deseando, seguir actuando donde puedes, y soltar la ilusión de que puedes garantizar el final.

La Providencia no es una promesa de que todo saldrá como esperas. Es la certeza de que en todo, Dios te sostiene y actúa. Jamás te deja sola.

PÍLDORA DE LUZ

Chronos vs. Kairos

A menudo vivimos tiranizadas por el reloj humano (los años, las etapas, la prisa). Pero Dios opera en el tiempo de la gracia (Kairos). Santa Mónica oró durante 30 años por Agustín; Dios no estaba retrasado, estaba labrando un alma madura. Tu impaciencia nace de mirar tu reloj; tu paz nace de descansar en su Providencia.

Llevarlo a Dios sin exigirle un desenlace

Hay una diferencia entre pedirle a Dios un resultado concreto y ofrecerle una situación con sinceridad. Dejando espacio para que la respuesta sea distinta de lo que esperas, recuerda esta guía en tu oración diaria:

Señor, esto es lo que hoy llevo en el corazón:

Esto es lo que temo:

Esto es lo que sí me corresponde hacer hoy:

Te entrego esto que no depende de mí:

Dame la paz para recibir una respuesta distinta a la que imagino, y la lucidez para reconocer el paso que sí puedo dar hoy.

Cuando la espera se alarga

Esperar cuesta: un proyecto que no despega, una decisión que tarda en tomar forma, una situación familiar que no termina de resolverse. Pero mientras algo que no depende de ti sigue su curso, siempre hay algo pequeño que sí puedes seguir cuidando: la amabilidad, tu trabajo diario y tu propia serenidad.

¿Qué es lo único que no depende de mí y que hoy decido dejar de forzar?

¿Y qué es lo pequeño que sí puedo seguir sembrando mientras tanto?

MOVIMIENTO 5

Responder

¿Cuál es mi siguiente paso?

«Poned por obra la Palabra y no os contentéis con oírla...»

Santiago 1, 22



No se trata de resolver toda la situación de una vez. Se trata de identificar una sola acción prudente, coherente con lo que has reconocido, comprendido y ordenado hasta aquí.

Ese paso puede tomar formas distintas: cambiar un pequeño hábito, conversar, esperar, pedir ayuda, poner un límite sano, pedir perdón, perseverar o aceptar una realidad que no puedes cambiar. Lo que importa es que sea realmente tuyo(con paz en el corazón), y no la reacción automática del miedo o del cansancio.

Completa esta frase pensando en una acción pequeña y concreta:

Esta semana, lo único que me corresponde hacer es...

Cuando el siguiente paso es no hacer nada todavía

A veces, el paso más honesto es no intervenir todavía. Esto no es parálisis por miedo ni comodidad: es una decisión consciente que reconoce que actuar por impulso empeoraría las cosas. No intervenir con lucidez requiere más fortaleza que actuar por desesperación. Si tu paso esta semana es esperar activamente, eso es, en sí mismo, una decisión noble.

PÍLDORA DE LUZ

Fiel en lo pequeño

La gracia de Dios no se te da en grandes dosis para resolver los próximos diez años, sino en la medida exacta para dar el paso de hoy. Discernir no es diseñar un plan perfecto para mañana, sino tener la valentía y la humildad de hacer lo correcto aquí y ahora. No intentes abarcarlo todo, elige una sola cosa pequeña, libre y responsable, y confía en que Dios caminará contigo en esa decisión.

El caso de Teresa

Para ver cómo se conecta todo el recorrido, veamos una situación concreta:

Teresa tiene un hijo de quince años que, desde hace unos meses, ha dejado de contarle lo que le pasa. Pasa más tiempo en su cuarto, responde con monosílabos y muestra desinterés por la fe familiar. Ella no sabe si darle espacio o intervenir más de lo que ya lo hace.

1. **Reconocer:** cuando Teresa se detiene a nombrar lo que de verdad desea, se da cuenta de que su primera respuesta ("quiero que me lo cuente todo") no es del todo honesta. Lo que realmente desea es que su hijo sepa que lo ama y que puede contar con ella cuando lo necesite.
2. **Comprender:** Teresa reconoce amor real, quiere lo mejor para él, pero también miedo, teme que se aparte o sufra sin que ella se entere. Y descubre que cuando era adolescente, ella vivió algo difícil que nunca contó en su casa.
3. **Ordenar:** Teresa distingue el hecho (su hijo habla menos) de su interpretación ("algo he hecho mal como madre"). Reconoce que cuidar el clima acogedor de la casa si depende de ella; forzar las confidencias de su hijo, no.
4. **Confiar:** En su oración, Teresa no exige que su hijo cambie mañana. Entrega su miedo y pide paciencia para acompañar sin invadir, confiando en que Dios trabaja en el corazón de su hijo en su propio tiempo.
5. **Responder:** Su paso esta semana no es dar un sermón. Es proponerle un plan juntos sin agenda, simplemente para estar cerca y cuidar la amabilidad del trato.

Teresa no tiene la garantía de que su hijo cambie de la noche a la mañana. Lo que ha cambiado es su claridad interior: sabe qué es suyo, qué le toca a Dios, y cuál es su paso de hoy.

El mapa del anhelo

Copia o imprime este esquema cada vez que otro anhelo o preocupación pida ser mirado con esta misma claridad.

Dimensión	Discernimiento honesto
Lo que ocurre *(El hecho real, sin interpretación)*	
Lo que siento *(La emoción nombrada, sin juzgarla todavía)*	
Lo que deseo *(El anhelo de fondo, en una frase honesta)*	
Lo que temo *(El miedo concreto que acompaña a ese deseo)*	
Lo que me corresponde *(Lo que depende de mi responsabilidad real)*	
Lo que entrego *(Lo que no depende de mí y decido dejar de cargar)*	
Mi siguiente paso *(Una acción o actitud concreta: una sola cosa)*	

«Ten tus delicias en Yahveh»

Ten confianza en Yahvé y obra el bien,
vive en la tierra y crece en paz,

Ten tus delicias en Yahvé,
y te dará lo que pida tu corazón.

Pon tu suerte en Yahvé, confía en él, que él obrará;
hará brillar como la luz tu justicia,
y tu derecho igual que el mediodía.

Vive en calma ante Yahvé, espera en él;
desiste de la cólera y abandona el enojo.

Pues los que esperan en Yahvé poseerán la tierra,
y gozarán de inmensa paz.

De Yahvé penden los pasos del hombre,
firmes son y su camino le complace;
aunque caiga, no se queda postrado,
porque Yahvé la mano le sostiene.

Fui joven, ya soy viejo,
nunca vi al justo abandonado,
ni a su linaje mendigando el pan.

En todo tiempo es compasivo y presta,
su estirpe vivirá en bendición.

La ley de su Dios está en su corazón,
sus pasos no vacilan.

La salvación de los justos viene de Yahvé,
él es su refugio en tiempo de angustia;
Yahvé los ayuda y los libera,
los salva porque a él se acogen.

(Selección de las estrofas del Salmo 37, tomadas de la Biblia de Jerusalén).

Una idea para sostener

> *«Espera en el Señor, ten valor y firme corazón, espera en el Señor.»*
>
> **— Salmo 27, 14**

Reconocer lo que llevas dentro, comprender qué lo acompaña, ordenar lo que es tuyo y lo que no, llevarlo a Dios sin exigirle el desenlace, y dar el paso que hoy te corresponde, este es el recorrido que te proponemos para confiar a Dios los anhelos de tu corazón. Puedes hacerlo tantas veces como haga falta.

No siempre vas a terminarlo con una sensación de paz inmediata. A veces vas a cerrar este ebook con la misma incertidumbre con la que lo abriste, y eso no significa que el recorrido haya fallado. Significa, simplemente, que hay cosas que toman su tiempo, y que ese tiempo pertenece a la Providencia.

Una oración sencilla

Señor, te entrego lo que hoy llevo en el corazón. Te pido claridad para mirarlo, humildad para soltar lo que no es mío, y la fuerza para dar, hoy, el paso que sí me corresponde. Amén.

Vuelve aquí cuando lo necesites. Guarda este ebook donde puedas encontrarlo con facilidad, y vuelve a abrirlo la próxima vez que un deseo o anhelo empiece a ocupar tu corazón.