



Colegio Compañía de María
• Santiago de Chile
| Orden de la Compañía de María Nuestra Señora

REFLEXIÓN DIARIA

del Lunes 06 al viernes 10 de octubre 2025

Este material ha sido preparado para La Oración de La mañana de nuestros estudiantes.

Les invitamos a ser parte de ella cada día.



LUNES 06

Lector 1: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Sentémonos cómodamente en nuestra silla...
- ♣ Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Lector 2: Muy buenos días. La semana pasada reflexionamos con dos temas que nos hablaban de las debilidades humanas. Esperamos que de estas reflexiones pudiésemos reconocer en cada uno y cada una de nosotras alguna de ellas.

Lector 1: Recordemos que todos tenemos debilidades y que estamos llamados a descubrirlas en nosotros para poder superarlas.

Lector 2: Hoy, continuaremos mirándonos a nosotros mismos y descubriendo otra debilidad humana que nos limita.

Lector 1: Reflexionemos en estos minutos, mirando nuestro interior **¿cuánto de Egoísmo hay en nuestras acciones?**

Lector 2: Somos personas egoístas cada vez que tomamos decisiones y actuamos buscando nuestro propio beneficio, sin importar las consecuencias para quienes nos rodean. También este **ser egoístas**, puede llevarnos a perder a nuestras amistades, a enemistarnos con nuestros hermanos u otros integrantes de la familia.

Lector 1: El egoísmo hace que nos quedemos solos poco a poco.

Lector 2: Pensemos unos segundos y en silencio: ¿En qué situaciones del día a día, he tenido momentos de egoísmo?

(LECTORES esperar 10 segundos para que puedan pensar)

Lector 1: ¿Estos egoísmos de mi parte, han afectado a otra(s) persona(s)? ¿de qué manera?

(LECTORES esperar 10 segundos para que puedan pensar)

Lector 2: Y esta situación, ¿me ha afectado a mí? y ¿cuál ha sido la consecuencia?

(LECTORES esperar 10 segundos para que puedan pensar)

Lector 1: Esta vez no vamos a compartir las respuestas en voz alta. Todo lo que hemos reflexionado es a modo íntimo, en clave de interioridad... pero si consideramos que una actitud egoísta de nuestra parte afectó a alguien de nuestro entorno, les invitamos a ir con esta persona y disculparse, para retomar la amistad.

Lector 2: Hagamos una oración de petición: ***Querido Padre, te pido que me ayudes a reconocer en mis decisiones y/o actos, si estoy siendo egoísta. Ayúdame a volver a pensar en lo que voy a hacer, poniendo la generosidad, ante todo. Gracias Padre.***

Lector 1: En este momento podemos hacer una petición personal a Dios Padre. Confiémosle eso que llevamos en el corazón.

(LECTORES esperar 10 segundos para que puedan orar)

Lector 1: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MARTES 07

Lector 1: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Sentémonos cómodamente en nuestra silla...
- ♣ Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Lector 2: Queridas/os compañeros, ¿recuerdan que ayer en la Oración de la mañana, estuvimos reflexionando un poco sobre las debilidades humanas?

Lector 1: Hoy vamos a reflexionar con la **MALA GESTIÓN DE LA IRA.**

Lector 2: La IRA, es una emoción que a veces nos invade y no podemos controlarla. Es natural que, ante ciertas situaciones que nos afectan, sintamos ira (rabia) pero, cuando esta se sale de control y actuamos sin medir nuestros actos, a eso le llamamos **mala gestión de la ira.**

Lector 1: Ahondemos más en su significado: La ira es una emoción humana normal, una respuesta emocional intensa a situaciones desagradables, injustas o frustrantes, que puede manifestarse en respuestas fisiológicas como aceleración del ritmo cardíaco y un impulso a actuar, como gritar o golpear. Aunque es adaptativa y puede usarse para alcanzar metas o defenderse, su manejo es crucial, ya que una ira incontrolada puede dañar relaciones y a uno mismo, mientras que un procesamiento adecuado puede motivar el cambio positivo.

Lector 2: Reflexionemos con las siguientes preguntas. Después de cada una de ellas, les invitamos a compartir su respuesta en voz alta.

(LECTORES leer una pregunta y luego invitar a compartir a no más de tres personas para cada una de ellas. Ojalá no se repitan las personas que participan).

Lector 1: ¿Qué situaciones me hacen sentir ira? (2 o 3 personas comparten)

Lector 2: ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando siento ira? (2 o 3 personas comparten)

Lector 1: ¿La expresión de mi ira, ya sea con gritos, golpes o insultos hace que la situación que la provocó se solucione? (2 o 3 personas comparten)

Lector 2: ¿Mi ira mal gestionada ha afectado o afecta a otras personas? ¿A quiénes? (2 o 3 personas comparten)

Lector 1: Con todo lo reflexionado y compartido, ¿cuál es el aprendizaje que podemos sacar?

Lector 2: Nuevamente recordemos que es muy importante tomar conciencia de esos momentos en los que la ira se apodera de nosotros. Es necesario reconocer el momento en el que esta emoción se presenta en nosotros e intentar controlarla... intentemos respirar profundo, reflexionar en aquello que nos provoca esta emoción y reconocer que, nuestra ira mal gestionada nos puede llevar a cometer grandes errores perjudiciales para nosotros y para quienes nos rodean.

Lector 1: Terminemos la oración de esta mañana, presentando nuestras intenciones personales, orando para pedir o dar gracias por alguien o algo en especial.

(Lectores esperen 10 segundos)

Lector 2: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MIÉRCOLES 08

Lector 1: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Sentémonos cómodamente en nuestra silla...
- ♣ Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Lector 2: Continuando con la reflexión en modo de interioridad, que es el conocernos en lo íntimo de cada uno de nosotros. Hoy vamos a reflexionar con la **FALTA DE ESCUCHA**

Lector 1: ¿Qué creen ustedes que significan estas palabras? ¿A qué se refieren? Por favor manteniendo el silencio respetuoso de este momento, les invitamos a levantar la mano y compartir su respuesta en voz alta...

(LECTORES invitar a compartir a no más de tres personas).

Lector 2: Algunas personas tenemos esta debilidad. No poner atención realmente a quien nos está hablando. Podemos estar mirándolos mientras hablan, pero nosotros en nuestra mente estamos pensando en otras cosas y no los escuchamos realmente.

Lector 1: Consecuencias de esta Falta de Escucha... generalmente impide que nos comuniquemos de manera exitosa. O puede que esa otra persona nos esté pidiendo algo y nosotros respondemos con algo totalmente distinto. También puede pasar que la otra persona se dé cuenta que de verdad no lo estamos escuchando... y ¿qué pasa cuando no ponemos atención en clases?

Lector 2: Pensemos unos segundos en esas ocasiones en las que NOS FALTÓ ESCUCHAR...

(LECTORES leer una pregunta y luego invitar a compartir a no más de tres personas para cada una de ellas. Ojalá no se repitan las personas que participan).

Lector 1: ¿Nos ha pasado que a veces hablamos con alguien y esa persona NO NOS ESCUCHA realmente, no nos pone la atención adecuada?

Lector 2: ¿Qué emociones o sentimientos nos provoca el darnos cuenta que no somos escuchados?

Lector 1: ¿Qué emociones o sentimientos provoca en otras personas el que nosotros NO LOS ESCUCHEMOS de verdad?

Lector 2: Con esto que hemos reflexionado y compartido, ¿cuál es el aprendizaje que podemos sacar para nuestra vida? Por favor manteniendo el silencio respetuoso de este momento, les invitamos a levantar la mano y compartir su respuesta en voz alta...

(LECTORES invitar a compartir a no más de tres personas).

Lector 1: Terminemos la oración de esta mañana, presentando nuestras intenciones personales, orando para pedir o dar gracias por alguien o algo en especial.

(Lectores esperen 10 segundos)

Lector 2: Gracias querido Padre por mostrarnos nuestras debilidades a través de esta reflexión y por llevarnos, a través del discernimiento, hacia el descubrimiento de la persona que soy y de lo que quiero llegar a ser. Amén

Lector 1: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

JUEVES 09 - SILENCIO

Lector 1: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Sentémonos cómodamente en nuestra silla...
- ♣ Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Lector 2: Esta mañana haremos unos minutos para hacer una pausa y estar en SILENCIO. Cerremos los ojos

Lector 1: Este momento no es sólo para no hablar o no hacer ruido. Este momento nos permite tomar conciencia de estos segundos en los que sólo podemos escuchar, ya sea el ruido externo y dejarlo ir...

Escucharnos a nosotros mismos... nuestra respiración, el latido del corazón, tal vez sea un momento para imaginar un lugar en el que nos gustaría estar, o pensar en una situación que nos preocupa y ponerla en oración silenciosa, en fin... aprovechémoslo para descubrir que nos regala este hacer silencio.

(LECTORES DAR 1 MINUTO)

Lector 1: BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

VIERNES 10 - CAMINO A LA INTERIORIDAD – PAUSA DIARIA

Lector 1: Iniciamos, poniéndonos en la presencia del Señor, **EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...**

Lector 2: Siéntate cómodamente en tu silla...

Con los ojos cerrados respira lenta y profundamente unas tres veces...

Escuchemos y reflexionemos con cada petición que se hace, para revisar nuestra semana:

(Lectores esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio)

Lector 1:

1- **DAR GRACIAS:** Por todo aquello con lo que me siento bendecida/o en estos días.

esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

2- **PEDIR AL ESPÍRITU SANTO,** que me guíe en esta revisión de lo que he hecho estos días.

esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

Lector 2:

3- **REPASAR Y RECONOCER** mis fallos y errores.

esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

4- **PEDIR PERDÓN Y AYUDA** para poder superar y enfrentar mis fallos.

esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

5- **REZAR POR ESTE DÍA Y LOS SIGUIENTES,** pidiendo ayuda para poder vivirlo de la mano de Dios.

esperar entre cada punto 10 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

Lector 1: BENDIGAMOS NUESTRO DÍA, DICRIENDO: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU