

¿Qué es el minuto heroico?

A primera hora de la mañana, nos enfrentamos a una batalla. Suena el despertador y tenemos que elegir entre apagarlo o levantarnos de la cama inmediatamente. El minuto heroico consiste en la lucha por levantarse de la cama sin posponerlo, como una pequeña ofrenda a Dios.

13/02/2024

El minuto heroico es una práctica espiritual promovida por san

Josemaría Escrivá que consiste en levantarse inmediatamente al sonar la alarma, sin ceder a la tentación de quedarse en la cama un rato más.

A este momento lo llamaba "el minuto heroico" y lo describe así en *Camino*: El minuto heroico. —Es la hora, en punto, de levantarte. Sin vacilación: un pensamiento sobrenatural y... ¡arriba! —El minuto heroico: ahí tienes una mortificación que fortalece tu voluntad y no debilita tu naturaleza. (Camino 206).

Beneficios del minuto heroico

El esfuerzo por vivir el minuto heroico, como escribe Rachel Jurado, te ayuda a "poner lo primero en primer lugar (...) a enfocarte en los objetivos de tu día: lo que necesitas lograr y el propósito de esas tareas". Y es que este momento representa la primera batalla espiritual del día, en la que decidimos si comenzamos con

decisión y oración o si cedemos a la comodidad. Al vencer esta pequeña resistencia, se refuerza la capacidad de enfrentar los desafíos del día con determinación y fe.

Por su parte, Sam Guzman afirma que el minuto heroico "te llenará de energía y reforzarás tu voluntad para tomar las demás decisiones difíciles a las que te enfrentes a lo largo del día".

El minuto heroico, una pequeña victoria espiritual

San Josemaría -continúa Rachel Jurado- hablaba de la vida espiritual en términos de guerra, pero advertía a los cristianos que esta batalla se encuentra en los desafíos de la vida cotidiana. Escribió que "Ser fiel a Dios exige lucha. Y lucha cuerpo a cuerpo, hombre a hombre —hombre viejo y hombre de Dios—, detalle a detalle, sin claudicar" (Surco, 126).

Para muchas personas, el primer desafío del día consiste en superar el deseo de permanecer un rato más en la cama, de posponer el momento de afrontar el día y el trabajo que tienen por delante. Por eso, "dedicarse a esta simple práctica espiritual te permite comenzar el día con una victoria que probablemente abrirá el camino para más", finaliza Jurado.

4 pasos para poner en práctica el minuto heroico

De manera práctica, Taylor Engel propone cuatro pasos para vivir el minuto heroico cada día:

Paso 1: Elige y comprométete a una hora fija para despertarte.

El minuto heroico se trata de cultivar una cierta disciplina. Considera elegir una hora fija para despertar que puedas mantener los siete días de la semana.

Paso 2: Despiértate cada mañana a la hora fijada sin dudar.

Es decir, no presionar el botón de posponer y no quedarte en la cama. Tan pronto suene tu alarma, levántate.

Paso 3: Reza inmediatamente al despertarte.

Una vez que te levantes, no mires tu teléfono. En su lugar, ponte directamente de rodillas y reza.

Puedes rezar una variedad de oraciones, pero al menos haz un ofrecimiento matutino, un breve acto de agradecimiento, y reflexiona sobre el día que tienes por delante, pidiéndole al Señor que te ayude a ser fiel en todo lo que hagas. (...)

Paso 4: Comienza tu día.

Es así de simple.

El ofrecimiento de obras

Inmediatamente después de levantarnos, el fundador del Opus Dei recomendaba la práctica cristiana del ofrecimiento de obras, que consiste en una breve oración con la que entregamos nuestro día a Dios, a veces a través de la Virgen María, para que se haga presente en nuestros quehaceres.

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-es/article/minuto-heroico/> (23/03/2026)