

LUNA HOY



Agenda Lunar

2026



Calculada en hora de Santiago de Chile
Cada mes, seguido de sus lunas nueva y llena

LUNAS LLENAS
13

LUNAS NUEVAS
12

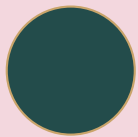
ECLIPSES DE LUNA
2

Fases calculadas con efemérides · Ejercicios con sus fuentes

REFERENCIA

Las ocho fases

Dibujadas como se ven desde el hemisferio sur, al revés de casi toda la ilustración que circula: aquí una luna con forma de C está creciendo.

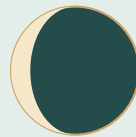


FASE 1

Luna nueva

Sale y se pone con el Sol. No es visible.

Comienzos. Nombrar lo que aún no existe.



FASE 2

Creciente

Franja fina al atardecer, baja en el poniente.

Primeros pasos. Lo recién iniciado pide cuidado.

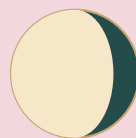


FASE 3

Cuarto creciente

Sale al mediodía, se pone a medianoche.

Decisión. Aparecen los primeros obstáculos reales.



FASE 4

Gibosa creciente

Visible casi toda la tarde y la noche.

Ajuste. Afinar antes de que llegue el resultado.



FASE 5

Luna llena

Sale al atardecer, se pone al amanecer.

Culminación. Lo que se ve por completo.



FASE 6

Gibosa menguante

Sale tras el atardecer, dura hasta la mañana.

Compartir. Lo aprendido se transmite.

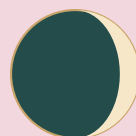


FASE 7

Cuarto menguante

Sale a medianoche, se pone al mediodía.

Revisión. Qué funcionó y qué no.



FASE 8

Menguante

Franja de madrugada, antes del amanecer.

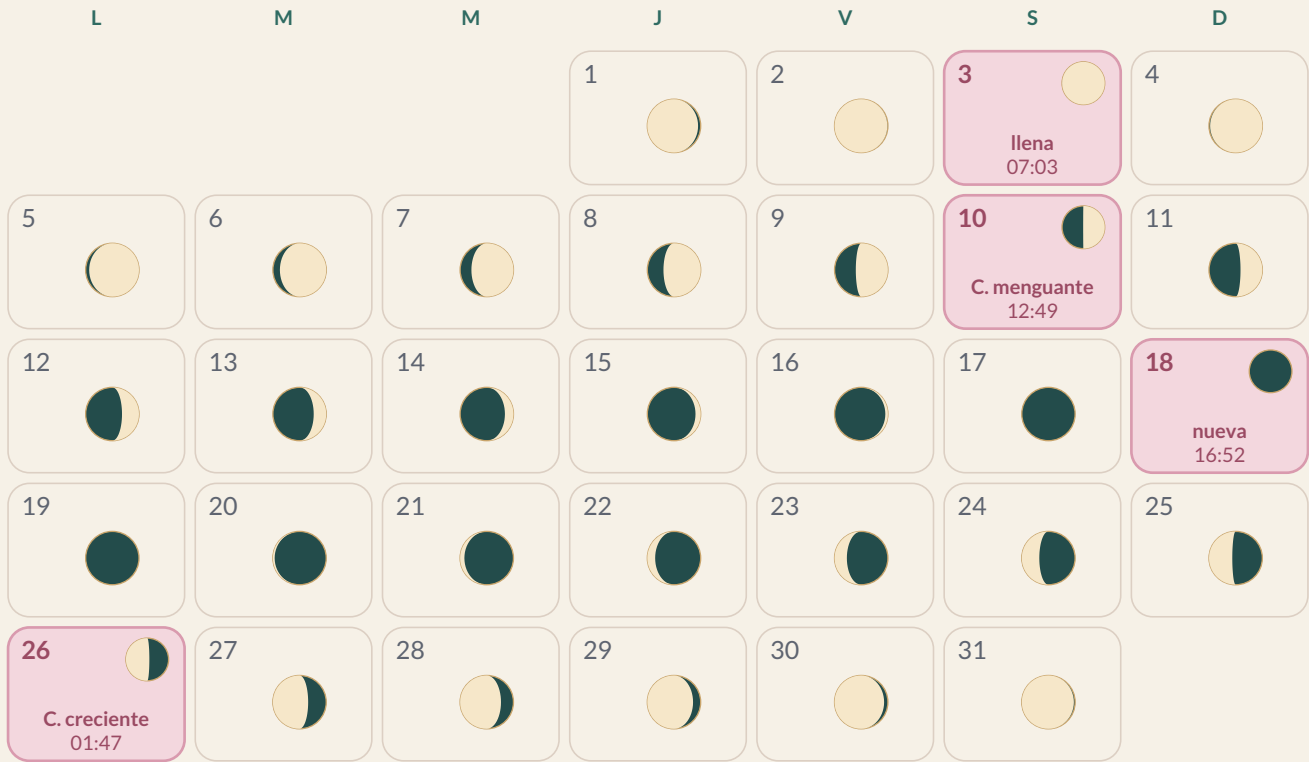
Descanso. El ciclo se vacía para volver a empezar.

Lecturas apoyadas en la tradición de la astrología humanista (Rudhyar, Arroyo). Material de introspección, sin fines predictivos. Los datos astronómicos son verificables y se contrastan con el catálogo de fases lunares de NASA.

MI MES · 2026

Enero

Un nuevo comienzo



LUNAS DEL MES

- 3 de enero · 07:03 h · Luna llena en Cáncer
- 18 de enero · 16:52 h · Luna nueva en Capricornio

Mi intención del mes

Una prioridad que quiero cuidar.

Tres acciones posibles

Pequeñas, concretas y realistas.

TRADICIONES DEL CALENDARIO LUNAR

Corte de pelo (sin evidencia)

1 al 2 y 19 al 31

Sembrar raíz

3 al 18

Sembrar hoja y fruto

1 al 2 y 19 al 31

Podar

3 al 18

Luna llena

sábado 3 de enero de 2026 · 07:03 h

**ILUMINACIÓN**
100%**DISTANCIA**
362.301 km**SIGNO**
Cáncer**ELONGACIÓN**
180°**DINÁMICA ORBITAL: LO QUE OCURRE EN EL CIELO**

La Tierra queda entre el Sol y la Luna, que muestra su cara iluminada por completo. Sale al atardecer y se pone al amanecer, así que permanece visible toda la noche. Igual que en luna nueva, Sol y Luna vuelven a alinearse y las mareas alcanzan su mayor amplitud.

FOCO QUE PROPONE LA TRADICIÓN

La tradición la asocia a la culminación y al cierre: lo que se sembró en la luna nueva llega aquí a su punto más visible. Se propone como momento para reconocer lo conseguido y para soltar lo que ya no cabe en el ciclo siguiente.

EJERCICIO · REGISTRO DE GRATITUD

Evidencia sólida · 10 minutos · Robert Emmons y Michael McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389 (2003)

Tres cosas de este ciclo

Concretas y de estas dos semanas, no generalidades.
Cuanto más específicas, mejor funciona.

Por qué cada una ocurrió

Qué o quién la hizo posible. Nombrar la causa cambia el ejercicio.

Qué culminó

Algo que empezó antes y hoy está dando su fruto.

Lo siguiente

¿Cuál será mi próxima acción concreta?

Luna nueva

domingo 18 de enero de 2026 · 16:52 h



ILUMINACIÓN
0%

DISTANCIA
395.406 km

SIGNO
Capricornio

ELONGACIÓN
0°

DINÁMICA ORBITAL: LO QUE OCURRE EN EL CIELO

La Luna se sitúa entre la Tierra y el Sol: su cara iluminada mira hacia el Sol y no hacia nosotros, por eso no se ve. Al quedar alineada con el Sol, las fuerzas de marea de ambos se suman y las mareas alcanzan su mayor amplitud del mes. Es lo que se llama marea viva.

FOCO QUE PROPONE LA TRADICIÓN

La tradición asocia la luna nueva a los comienzos: es el punto del ciclo en que aún no hay nada visible y todo está por definirse. Se propone como momento para nombrar lo que se quiere iniciar, antes de que la urgencia lo decida por uno.

EJERCICIO · CONTRASTE MENTAL

Evidencia moderada · 15 minutos · Gabriele Oettingen, método WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), Universidad de Nueva York

El deseo

Qué quieres lograr en este ciclo. Uno solo, exigente pero posible.

El mejor resultado

Si se cumpliera, ¿cómo sería? Descríbelo con detalle sensorial.

El obstáculo interno

Qué hay en ti que se interpone. No una circunstancia externa: un hábito, un miedo, una costumbre. Este es el paso que la gente omite y el que hace funcionar el método.

El plan si-entonces

«Si ocurre [el obstáculo], entonces haré [acción concreta]».

Mi primer paso en 24 horas

Una acción pequeña y posible, con día y hora.

MIRAR ATRÁS PARA SEGUIR ADELANTE

Cierre de enero

Un nuevo comienzo · Marca lo que tenga sentido para ti, sin exigirte perfección.



HÁBITOS QUE QUIERO CUIDAR

	1	5	10	15	20	25	30
Sueño reparador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pausas y descanso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Movimiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lectura o creatividad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aire libre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otro: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi mes en tres palabras

El avance que reconozco

Aunque haya sido pequeño.

Lo que funcionó

Una estrategia que me ayudó.

Lo que haría distinto

Un cambio que puedo probar.

Mi próximo paso

Una acción concreta para el mes que viene.