

Calle 45



Entrevista a Manuel Sagües

Pág 4-10



Acto Académico de Imposición de Becas

Pág 36-37



Concursos de Fotografía y de Microrrelatos

Pág 43-45



ÍNDICE

| | | | |
|--|-------|---|-------|
| • Editorial | 3 | · Participamos en las Jornadas de Colegios Mayores 2025 | 32 |
| • Entrevista Manuel Sagüés Lacasa, "Manu" | 4-10 | · Participamos en el Torneo de Debate de CCMM en Madrid | 33 |
| • Vida colegial | 11-35 | · Caminando hacia Javier | 34 |
| · Baile en Larraona | 11 | · Think&Beer: La IA y sus límites en el sector sanitario | 35 |
| · Llegada de los nuevos colegiales y colegialas y jornadas de bienvenida. | 14 | • Becas | 36-37 |
| · Fiesta de bienvenida: una noche entrañable | 16 | · Becas: el acto más esperado del año | 36 |
| · VII Torneo Deportivo Intercolegial. Madrid | 17 | • Pastoral | 38-40 |
| · Celebramos el día de San Antonio M ^o Claret | 21 | · Un paso en la vida de la fe: El Sacramento de la Confirmación | 38 |
| · Implantamos la metodología de Prácticas Restaurativas en nuestro Colegio Mayor | 22 | • Voluntariado | 41-42 |
| · Conoce a Natalia, colegiala con alma de poeta | 23 | · Viernes de voluntariado en D-Espacio, una experiencia muy valiosa | 41 |
| · Nuestro día solidario: Un granito de arena por Valencia | 24 | • Concursos | 43-45 |
| · Un momento de diálogo, ¿cómo lidiar con el estrés y la ansiedad? | 25 | · Concurso de literatura | 43 |
| · La actividad de Senderismo: una bonita experiencia | 26 | · Concurso de fotografía | 44-45 |
| · Celebramos la Navidad en el Colegio Mayor | 27 | • ONG Proclade Yanapay | 46-47 |
| · ¿Cómo suena Larraona? La música en nuestro Colegio Mayor | 28 | · De la exclusión a la inclusión: proteger los derechos de la infancia con discapacidad | 46 |
| · Comprenderme para valorarme | 29 | | |
| · Apremiar mediante todos los sentidos | 30 | | |

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Copyright © 2021 por CM Larraona

Calle 45 | n° 27 2025

Coordinación: Manuel Sagüés Lacasa.

Contenidos: Archivo CM Larraona y BdR Comunicación: Belén Lizarraga, Victoria Lacarra y Claudia Chau.

Colaboradores: Proclade Navarra. Mariano Plana-Blanco, Jesús Blanco. Ganadores del Concurso de Literatura (Microrrelatos) y de Fotografía.

Fotografía: Archivo CM Larraona, Magaly Marrodán (portada), Manuel Sagüés, Juan Gallego, Mariano Plana-Blanco, Jesús Blanco, colegiales y colegialas ganadores de los Concursos de Fotografía.

Diseño, maquetación e impresión: Imprenta Salesianos Pamplona. Avda. Olaz, 1 · 31621 · Sarriguren

Colegio Mayor LARRAONA

Avda. Pío XII, 45 · 31008 · Pamplona - Iruñea · Tel. **948 250 400** · cmlarraona@larraona.org · **www.larraona.org**

Y se nos va otro curso, un año más de aprendizaje, de convivencia y de consolidación de un proyecto que ya no es nuevo, pero sigue siendo profundamente transformador. La presencia de chicos y chicas en el Colegio Mayor Larraona ha dejado de ser una novedad para convertirse en una realidad viva, sólida, que se enriquece cada día con la diversidad de rostros, historias y sensibilidades que atraviesan nuestros pasillos.

Poco a poco, lo que el año pasado fue un salto, este curso ha sido un camino. Un camino recorrido con paso firme, con más certezas que dudas, con más alegrías que temores. La convivencia se ha asentado, los lazos se han estrechado, y la vida colegial ha seguido su curso con una energía renovada y con ese espíritu de comunidad que tanto nos define.

Este año también ha estado marcado por momentos especialmente significativos. Uno de ellos ha sido la jubilación de Manu, tras más de 30 años de servicio y entrega al Colegio Mayor. Su cercanía, su dedicación bulliciosa, su compromiso con los jóvenes y con la misión educativa de Larraona han dejado una huella imborrable. Muchas gracias, Manu, te llevas el cariño de generaciones.

Y en medio de la rutina universitaria, también hemos sido testigos de una gran alegría: 11 de nuestros colegiales y colegialas han recibido el sacramento de la Confirmación. En un mundo que a veces parece dar la espalda a lo espiritual, estos jóvenes han decidido dar un paso valiente y libre en su camino de fe. Es un motivo de esperanza y una señal de que el Evangelio sigue encontrando tierra fértil en este entorno universitario impregnado del carisma claretiano.

No podemos cerrar este curso sin recordar con gratitud al Papa Francisco, que nos ha dejado recientemente. Su estilo pastoral, su sencillez, su compromiso con los últimos y su mirada profunda han sido faro para muchos de nosotros. Su legado nos impulsa a seguir construyendo una Iglesia que acoja, escuche y acompañe. Y con regocijo, celebramos la llegada del Papa Leon XIV que nos ha lanzado un gran reto: "Esta es la hora del amor". Sirvamos con amor desde nuestro puesto a todos los que compartan con nosotros este viaje.

Hoy, al cerrar el curso, toca dar las gracias. A quienes lo han hecho posible, a quienes lo han vivido con pasión, a quienes se han esforzado por mejorar, por cuidar, por tender puentes. Gracias a las familias, al equipo, a los colegiales y colegialas. Y, cómo no, gracias a Dios, por su presencia constante, por el aliento discreto que sostiene nuestros días.

Se acerca el verano, un verano nuevecito, a estrenar, y con él el descanso, la reflexión y también la preparación de lo que vendrá. Porque esto no se detiene. La aventura continúa.

Juan Gallego García



«Poco a poco, lo que el año pasado fue un salto, este curso ha sido un camino. Un camino recorrido con paso firme, con más certezas que dudas, con más alegrías que temores. La convivencia se ha asentado, los lazos se han estrechado, y la vida colegial ha seguido su curso con una energía renovada y con ese espíritu de comunidad que tanto nos define».

'MANU', MANUEL MARÍA SAGÜES LACASA (Pamplona, 1962).
Desde 1992, Subdirector y Secretario del CM Larraona

«Los colegiales me han aportado un torrente continuo de frescura, realidad y cariño».

Entrevista realizada por el colegial
Mariano Plana-Blanco

MANUEL SAGÜES LACASA SONRÍE CON ESA MEZCLA DE MELANCOLÍA Y GRATITUD QUE SOLO QUIENES HAN VIVIDO INTENSAMENTE UNA VOCACIÓN, PUEDEN EXPRESAR. TRAS CASI 35 AÑOS DEDICADOS AL COLEGIO MAYOR LARRAONA, ACOMPAÑANDO Y GUIANDO, AL MENOS, A DOS GENERACIONES DE JÓVENES EN UNA DE LAS ETAPAS MÁS IMPORTANTES DE SUS VIDAS, SE DESPIDE PARA EMPRENDER UN NUEVO CAMINO: LA JUBILACIÓN. NO HA SIDO UNA DECISIÓN FÁCIL, RECONOCE, PORQUE LARRAONA NO HA SIDO SIMPLEMENTE UN LUGAR DE TRABAJO, SINO SU SEGUNDA CASA; ME ATREVERÍA A DECIR QUE HA SIDO UN APÉNDICE INSEPARABLE EN SU VIDA. SERENO Y CON LA MIRADA CARGADA DE RECUERDOS Y VIVENCIAS, MANUEL, 'MANU', PONE PUNTO Y SEGUIDO A UNA HISTORIA QUE, DE ALGUNA MANERA, SEGUIRÁ VIVA ENTRE ESTAS PAREDES Y EN LA MEMORIA DE TODOS AQUELLOS Y AQUELLAS QUE PASARON Y ESTAMOS PASANDO POR AQUÍ.

¿Cómo era su vida por aquella época de la década de los 80 del siglo pasado como universitario, la edad de los colegiales que ahora estamos en Larraona?

Pues muy movida. Había muchos estímulos de todo tipo. Empecé la universidad en 1981. Éramos de las primeras promociones universitarias, hijas de la Transición y la Constitución. Mucha calle y política, fiesta, trabajo, compromiso... un popurrí de cosas muy intenso. Mi familia éramos 11 hermanos, yo el sexto; es decir, el mediano. Mis padres, de los que estoy más que orgulloso, pudieron ir pagando



Mariano y Manu después de la entrevista, posando en la puerta del Colegio Mayor con números antiguos de la revista.

los estudios a mis hermanos mayores. Pero cuando me tocó a mí, la vaca ya estaba más que ordeñada. Trabajé las temporadas de verano, que eran de cuatro meses, en los Baños de Fitero durante seis años y otro verano en la presa del pantano de Eugi. Entre lo que podía ahorrar, el paro, otros trabajos sin contratos en hostelería, en un almacén de repuestos de maquinaria, y algún crédito educativo, me pagué todos los estudios. Y eso que en la Universidad de Navarra, aunque se preconizaba lo de las

familias numerosas, no me dieron ninguna beca o ayuda y, curiosamente, tampoco por los ingresos de mi padre. Una incongruencia que, desde luego, no tomé con tanta naturalidad como si lo fue la disculpa, por su puesto, a mis padres, que además de la vida y colosales testimonios de educación y generosidad, siempre me dieron posada de cinco estrellas.

¿Cómo acabó por incorporarse como subdirector al Colegio Mayor Larraona?



El club 'Córner' de la cafetería: desde la izq., el claretiano Vitorino, el profesor de matemáticas Carlos, Manu, Daniel Bustamante, decano de los colegiales en 2019, y Alfonso Lozano, administrativo del Colegio de Enseñanza. Club también participado por Yolanda, responsable de la cafetería. Posteriormente se unió Conchi Pérez.

Al terminar la licenciatura en Geografía e Historia en la Universidad de Navarra decidí compaginar la búsqueda de trabajo mientras hacía los cursos de doctorado. Mi vocación desde siempre era el enseñar, el ser profesor. Un día me recorrí todos los colegios de enseñanza de Pamplona entregando mi currículum. Di alguna clase de Historia y Arte en Jesuitas, mi colegio de siempre; eran unas sustituciones. Un día me llamaron de Larraona para una entrevista. Me recibió el entonces director del Colegio Mayor Patxi Muguerza. Al principio, no le entendía. Mi solicitud era de profesor y él me hablaba de actividades, disciplina, comedor, habitaciones y otras cosas que me sonaban bien, pero... ¿Y las clases cuándo se dan?, pregunté. Entonces me explicó que se trataba de un cargo de subdirector de la residencia de universitarios. Dije que sí de primeras, pensando en que sería un trabajo provisional. La verdad, necesitaba trabajar, cosa que siempre había hecho, desde los 18 años. Acepté enseguida porque tenía que tener ingresos porque estaba recién casado y con la ilusión de formar una familia.

Volviendo a esa entrevista en Larraona, que fue en 1992, acepté,

como te he dicho, y la vida quiso que fuera hasta hoy, año 2025. Toda una vida, que muchas veces es caprichosa e inescrutable. En gran contraste con lo que te he contado de tener que trabajar para estudiar está el que en estos 34 años en Larraona sólo he conocido a un chico de los 3.500 que han pasado por aquí que se haya pagado los estudios íntegramente. Era un chico de Málaga que trabajaba a saco de junio a septiembre en un chiringuito de playa. Siempre, además de moreno, estaba alegre y era brillante en lo académico. Se llamaba Paquito, un angélico maravilloso, ¡me sentí tan identificado con él...! Y, que no se me olvide, también quiero mencionar a Zeni, de Tailandia, que este mismo curso ha trabajado en una cafetería de Pamplona para ayudar a su familia a pagar su Grado en Relaciones Internacionales.

¿Tras más de tres décadas en CM Larraona, tendrá en su memoria muchas experiencias, sentimientos anecdóticos, personas...? ¿Nos puede contar alguna?

Si muchas, ¡cuántas veces me han dicho y he pensado en escribir un libro sobre tantas experiencias,

colegiales y sus familias, y compañeros de trabajo! Tu pregunta es muy difícil de contestar en pocas palabras y no sabría elegir qué. Me sale contarte algo sobre una ocupación que tuve unos años en el Colegio Mayor; fue colaborando con la ONG Proclade, donde me situé bien ante la realidad del mundo y de sus diferencias sociales. Mira, la Provincia de Claretianos de Navarra y Euskadi, de Euskalerría, se volcaba con su Misión del Norte de Potosí, en Bolivia, donde se crearon unas Escuelas y Hogares Campesinos. Recuerdo algunos nombres de los pueblos donde radican: San Pedro de Buenavista, Sakaka, Torotoro, Caripuyo... Son escuelas para chicos y chicas de familias con escasos recursos, donde se dan las clases, se come y duerme durante toda la semana. El sostenimiento económico se logra con la aportación de las familias de los alumnos en especie, como patatas y otros productos agrícolas, y por apadrinamientos y dinero enviado desde aquí. Yo, que soy bastante noveletero, me imaginaba esos hogares de Bolivia y, comparándolos con este hogar de lujo (Larraona), era muy fácil comprender eso del Norte y el Sur, el Tercer Mundo, la pobreza... Durante unos años apadriné a un

Fiesta de San Valentín del curso 1992-1993.

Desde la izda., Patxi Muguerza, claretiano y director, los colegiales Antonio García Pravos, Enrique 'Quique' Díos Castro, Carlos Galarraga, claretiano y administrador, y Manu.

...De ese curso Manu mantiene contacto recurrente con bastantes colegiales, ya cincuentones. Con especial cariño menciona a algunos, incluso con sus segundos apellidos: Federico Adán Domenech, catalanista de poder, muy cariñoso y que cada pocos años viene a presentarme a su nueva mujer; Manuel Alegre, 3º del MIR y médico en CUN; Benito Amil Pérez, creador y director del Coro Colegial que ganó varios concursos de villancicos en Santa Clara; Fernando Andrés, buen baloncestista burgalés y creador del club Baloncesto Burgos; los hermanos gemelos Atienza Benedicto, de Jerez; Alberto Bergasa Medel, primer presidente de la Peña Taurina; Xabier Txurruka, arquitecto y actual alcalde de Zarautz; Xabier Díaz de Cerio Piqué, fundador de la revista Calle 45 y ahora empresario de éxito en Perú; los hermanos canarios Galván Sasía, majísimos, tuneros, Nicasio, 'Niki', y Jesús Vicente; Mikel González, excelente periodista deportivo donostiarra; Marcos Hervella, hoy dermatólogo de referencia; Jon Infante Ceberio, colegial perfecto y buen pelotero, con su hijo, Íñigo, también colegial; Antonio 'Toño' Izarra, pensador y defensor del espíritu de los Comuneros de Castilla; Santiago Izuel, otro periodista en la élite de Zaragoza; Guillermo Lasheras, muy amigo, de Cascante, médico en Tudela; Alberto López-Cano Lamaraín, alias 'Potro', futbolero y vitoriano de pro; Fernando Martínez Soba, alma de la Tuna Larraona; los tres hermanos Mestre Roca, Bartolo, Gabriel y Ernesto, mallorquines y abogados de prestigio en la isla (vino después un cuarto hermano, Martín, que ya se declinó por Medicina); Jaime Moyá, que llegó con la vitola de haber sido unas semanas antes voluntario en la Olimpiadas de Barcelona; al respecto y como bonito contraste al final de toda esta maratón, una colegiala, María Navarro Alañá, también estuvo de voluntaria en la Olimpiadas de París 2024; Publio Navarro Carrillo, conquense que explicaba con devoción lo inexplicable las Turbas de su Semana Santa; Javier Otano, hijo del Presidente de Navarra; los hermanos Ryan, sobre todo Eduardo y su labor por la reconciliación, a cuyo padre, ingeniero, asesinó ETA; César Sanz, gran colegial y profesor en su Soria natal; Carlos Segarra, castellonense también de la Tuna; Alexander Tamayo Sarasola, de los primeros y brillantes ingenieros agrónomos de UPNA (es de los que me encuentro en Donosti y nos damos un abrazo); Carlos Buesa, otro ingeniero de la UPNA al que también el terrorismo acabó con la vida de su padre;



Felipe Flamarique ayudante incansable en todas las actividades, sobre todo en las deportivas; Diego Freire, que ahora tiene a su hijo Ignacio aquí. No terminaría nunca, imposible. Lo curioso es que me acuerdo mejor de esos primeros años de la década de los 90 que los de la última época. Los que he nombrado son todos de 1991, 1992 y 1993. Joeeee, no sé... Me acuerdo de tantas y tantas cosas. Durante las tres décadas de 95 a 25, han sido miles. Ni un mal gesto de nadie. En la década 'entresiglos' de 1995 a 2005 me acuerdo de dos colegiales en contraste: de querer y no conseguir una cosa con un colegial y al revés, no esperar una cosa de un colegial y darme un regalazo. Ekaitz, que estaba de la mano de su madre cuando a esta le asesinaron a disparos a quemarropa, nunca quiso contarme nada sobre el hecho; no le insistí, aunque para entenderle, ayudarle y también para colmar mi alma de periodista hubiera sido de gran valor. Con el colegial muy amigo, y buen periodista Carlos Larroy Cenís me pasó una cosa contraria: un día vino a mi despacho y me entregó escrita una semblanza de mi persona y lo importante que yo había sido para él en cosas muy importantes de su vida; no puede contener las lágrimas de emoción; y me sigo emocionando al recordarlo. Es la única vez que he llorado en Larraona, a pesar de más de una desgracia que te he contado. Al hacer una valoración lo más positiva posible de toda mi vida en Larraona suelo acudir a esas palabras escritas por 'Larcos Carroy', como a veces, jugando, le llamábamos a Carlos Larroy. Juego de sana convivencia que utilizábamos allá por el 2000-2005 con

más colegiales. La verdad, muchas risas y muy buenos momentos con todos. Creo que he ayudado y acompañado a crecer a muchos chicos, pero ellos también me han hecho crecer a mí. Carlos siempre deja alguna perla en sus redes. Un día antes de mandar esta revista a la maquetación e imprenta de Salesianos, dejó dicho algo muy cierto y muy aconsejable para los colegiales y jóvenes de hoy en día: "Cuanto más aprendo, más dudo; las respuestas (que formula la vida) son complejas y las redes sociales sólo sirven para contentar a la tropa de uno y otro lado; nada nuevo; dejemos el scroll y volvamos a la lectura reposada e informémonos con el buen periodismo". No puedo estar más de acuerdo.

Estos años han sido un trueque genial y ventajoso: en Larraona yo siempre he sido uno que acompañaba un poco a cada uno; pero a mí me han acompañado un poco muchos y muchos y, cada curso, muchos más. Ellos, ellas también estos dos últimos años, siempre han contado con la poción mágica de la eterna juventud; yo empecé aquí de chaval joven, luego he ido pasando por tío, por padre y termino a la edad de algún abuelo de los actuales colegiales. Y, para echar el cerrojo, les doy las gracias a todos y a todas, de verdad. Por nombrar a algunos y algunas de los 220 últimos, te doy las gracias a ti, Marianín, y a Julen, Gonzalo, Jon, Alberto, Diego, Raúl, Javier, Mario, Patxi, Ekaitz, Íñigo, Eneko, Pedro, Miguel... de las chicas a Arrate, María, Inés, Amelia, Leyre, Carla, Marina, Alba, Carmen, Aitana, Sara, Mencía, Sofía, Maialaen, Paula, Zeni, Jara, Elena... ¡tantos y tantas! ¡todos y todas!



1993. Manu, abajo a la derecha, sonríe a los 'txapeldunes' campeones del Trofeo Interpasillos de fútbol durante la fiesta de Navidad.

«Me da pena poder perder esa naturalidad y viveza que da el estar siempre conviviendo con gente joven».

chaval de allí y, como cosa pendiente de este tiempo en Larraona, ha sido el ir a conocer in situ esos hogares del altiplano boliviano. También me viene mucho a la memoria un momento especial que se me ocurrió hace mucho tiempo y que acontece como norma cada año, quizá el más bonito de cada curso: es cuando después de la eucaristía de la fiesta de comienzo de curso los nuevos colegiales bajan desde el hall del primer piso hacia el comedor mientras todos los veteranos les hacen un pasillo aplaudiéndoles, aceptándoles como miembros del nuevo hogar que es Larraona. Y anécdotas y casualidades, infinidad, algunas increíbles. ¡Ese libro! ¡Quizá más adelante! La mayoría son divertidas y aptas para todos los públicos; alguna, no tanto.

Y de algunas personas ¿nos cuenta algo?

Lo mejor, sin duda, han sido los colegiales, y colegialas los dos últimos cursos. Y sus familias, sus padres. Algún don me dio Dios, mis padres y mi educación, dejando aparte defectos de cosecha propia, para contactar con facilidad con ellos, para acompañarlos de ver-

dad, con un estilo en el que siempre ha estado presente el cariño. Ha sido un ofrecerme con generosidad y naturalidad para ayudarles, aconsejarles y darles amistad. Me lo han compensado sobradamente. De esto del cariño mutuo se me ocurre contarte unas experiencias que me pasaron un par de veces en San Sebastián y en Zaragoza; bueno... y en más sitios. Sería como 2010; iba paseando por el Boulevard de Donosti y en poco más de cien metros tuve que parar tres o cuatro veces en la calle para saludar con personas, antiguos colegiales y familiares, que me reconocían y compartíamos gratos recuerdos de Larraona. Lo mismo en Zaragoza; siempre que voy por la calle o en los toros, comparto saludos y entrañables conversaciones. Y en Logroño, en Huesca, en Tudela, San Adrián... Muchas veces he pensado que aun siendo de Pamplona de toda la vida, en mi ciudad no me saludo con gente en la calle ni tanto, ni con esa intensa positividad. Y de compañeros de trabajo, aunque sé que me voy a dejar a alguno, he podido y puedo seguir disfrutando de las ya jubiladas 'señoras de la limpieza': Angelita, Matilde y Tina, incansables y cariñosísimas con

todos; y de Tere, Mariángeles y Filo, las recepcionistas de siempre; de Alfonso Lozano, que aún sigue bregándose en el Colegio de Enseñanza; y de claretianos guardo un gran recuerdo de los 'Carlos', Pagola y Galarraga; y, muy especialmente, de Josemari Rodríguez Valencia, que, siendo director y con su enorme humanidad, me acompañó en los momentos más difíciles de mi vida. Hubo un curso que como equipo directivo sólo estuvimos él y yo, y lo sacamos adelante. Eso sí, Josemari era omnipresente, día y noche. De la última época me voy con el buen sabor de boca del hacer pastoral y el carisma de Gustavo Pez, claretiano que aglutinó en su propuesta la primera comunión de una colegiala y la confirmación de una docena de colegiales y colegialas. Después de Navidad, Gustavo fue llamado con urgencia a una comunidad de Italia. Abrochó la preparación Roberto Cillero. El pasado 10 de mayo, en la catedral, se dieron esas confirmaciones; a la postre fue uno de los actos más bonitos vividos en todos estos años.

¿Habrán existido también momentos complicados?

Sí, claro. Por momento malo y duradero, la Pandemia del Covid. A principios de marzo de 2020 salieron de estampida para sus casas, salvo 12 que eran extranjeros, todos los colegiales y sólo con lo puesto. Luego, fueron meses de convivencia con esa docena de colegiales, que quedaron confinados; el recoger casi 200 habitaciones y el envío de cientos de cajas por mensajería: un palizón que me pegué con gusto, pero del que salí bastante mermado.

Y todo el curso siguiente, 2020-2021, tuvo muchas restricciones y épocas de tener que subir desayuno, comida y cena a las habitaciones. ¡Olé por cocineros y señoras! Analíticas por doquier, confinamientos individuales, de contactos, de pasillos enteros. Agotador para todos, nosotros y los chicos. Además, el Coronavirus echó al traste todo lo anticipado y previsto para la celebración del Cincuentenario de Larraona, que ya se había anun-



Manu en la Javierada de 2025 con las colegialas Carloza Lozano (izda.) y Michelle Uceda. Al fondo, Castillo de San Francisco Javier.

«El mayor éxito de la vida es el amor: el amor a la vida, a la tierra, a las personas, a las cosas y a ti mismo»

ciado para el 25 de septiembre de ese nefasto año 2020. Pero, sobre todo, lo más doloroso para mí han sido las pérdidas: Los colegiales que por distintos motivos han perdido la vida. Son 12 y me acuerdo de cada uno de ellos perfectamente y por orden: Marco Martín (1993), un gallego de murió de muerte súbita en su casa; Lluís Fontdecaba (1997); David Pascual (1998), que fue número 3 del Mir, habiendo estado en Larraona hasta 6º curso; Jokin Zuazo (1999), que era amigo de Natxo el cocinero; Daniel Abad, un chico ya siendo médico de Tudela; Mariano Bergua (2000), chaval de Huesca que hizo toda la carrera de Derecho aquí y que dio vida y fue el director del grupo de teatro del colegio; Daniel Martín Almeida (2006), un canario que tenía un hermano también colegial; lo mismo que Luis Guerendiain (2009); Álvaro Mambrilla (2011), de Vitoria y que estudiaba en la UPNA; Bittor Aldabaldetrekú (2013), un ángel de Zarautz que se nos fue pocos meses después de empezar su primer curso; y Ángel Gómez Naranjo, otro angelico, malagueño. Fueron unos fines del camino demasiado tempranos, algunos muy trágicos, que me afligieron mucho y sigo teniendo presentes. Mantengo íntima



Manu despidiendo a los colegiales y colegialas que participaron en el Campeonato Nacional de Colegios Mayores en Madrid (septiembre de 2024).

relación con algunos familiares de ellos. Como te estoy contestando en esta entrevista con contrastes, también te diré que han sido grandes alegrías los muchos éxitos académicos y profesionales de nuestros colegiales. Siempre me viene a la mente Carlos Bravo, colegial de Lorca que hizo toda la carrera de Medicina residiendo en Larraona y que en 2016 fue la atención de todo el país por obtener el número 1 del Mir con la mejor puntuación de largo de la historia. Un chaval estupendo, social, educado y con buen gusto para la gastronomía; y que siempre hizo gala de su pertenencia a Larraona. Y muchos más; como para otro libro.

¿Cómo valora que, tras tantos años, Larraona se convirtiera en mixto?

Bien, como era de esperar, y es lógico en la sociedad actual. No obstante, han existido y siguen existiendo algunos colegiales y familias que preferían que siguiera siendo sólo de chicos; y lo han manifestado con algunos argumentos de peso. Cuando había sólo chicos había más ruido y eran más gamberros, pero estaban muy a gusto. Pero en la vida hay que evolucionar y, además, era la voluntad y decisión de los órganos superiores de

los Misioneros Claretianos. Con la llegada de las chicas he notado que los decibelios medios de todas las horas del día han bajado; es como si hubiera un ambiente más tranquilo y equilibrado. Da la sensación como de que estudia más que antes. En las excursiones y salidas en grupo es todo más natural. El ser mixto sí ha traído un problema: el bendito de estar desbordados de solicitudes. Larraona es el único Colegio Mayor mixto de toda Navarra. Además, al valor de Larraona, hay que añadirle ahora los nuevos y muy implicados profesionales que lo dirigen y atienden, sus renovadas instalaciones, su buena cocina y su ubicación, haciendo frontera y eslabón perfecto entre el Campus universitario y la ciudad.

¿Y el cambio de dirección claretiana a seglares?

Ha sido un cambio necesario y bueno. Los Misioneros Claretianos, como tantas Órdenes religiosas, han visto reducida su nómina de miembros y han apostado por una misión compartida con personas de garantía, credo y bien formadas. Es el caso en la actualidad de este Colegio Mayor. El equipo directivo y todos mis compañeros de trabajo contribuyen con sus valores y compromiso a que Larraona esté,

sin duda, entre los mejores colegios de España. Te lo digo con conocimiento porque he conocido muchos y he tenido la suerte de asistir a unas cuantas de las Jornadas de Colegios Mayores que se celebran anualmente. Las Conchi, Mirian, Eva, ... y todos y todas suman mucho y bueno.

¿Por qué se jubila anticipadamente y no agota los dos años que le restan para la jubilación ordinaria?

La verdad es que hay momentos en los que me arrepiento el haber tomado la decisión. Me da pena perder esa naturalidad y viveza que da el estar siempre conviviendo con gente joven. Se trata de un trabajo que me recompensa mucho por el cariño que recibes de los colegiales y, ahora, también colegialas. La verdad ha sido una decisión meditada y con un análisis de gran perspectiva histórica y de futuro de mi vida. Por desgracia me tocó desde hace más de 20 años ser padre soltero, con dos hijos, maravillosos, por cierto, Fermín y Maite. Para el sostenimiento familiar tuve que buscar otro trabajo. Bueno, más bien aumentarlo, como periodista taurino y cultural de un periódico, Diario de Noticias, y en otros medios. Y, aunque me encuentro bien de salud y mis hi-



Cena de despedida de Manu por su jubilación (Hotel Blanca de Navarra, 5 de junio de 2025). De izquierda a derecha Juan, Iriina, Myrian, Magaly, Eva, Inés, Alfonso, Jesús, Richard, Rafa, Alfredo; y, abajo, Lucía, Conchi, Manu, Oksana, Carlos y Natxo.

jos están ya bien establecidos por su cuenta y con buenos trabajos, creo que es el momento de parar y cambiar el coraje y el incontable esfuerzo en el último tercio de la vida por una bajada de velocidad y peso; y aprender a meditar, a sentir y a transmitir. A disfrutar de cada uno de los innumerables estímulos que la vida te regala cada instante, cada minuto, cada hora, cada amanecer. Me da un poco de vértigo el saber si sabré estar y hacer. Vértigo que me ha recordado, y con esto no lo quiero contagiar ni a ti, ni a tus compañeros y compañeras, al que sentí cuando estaba terminando la carrera, el último año, y veía que en adelante tenía que afrontar la vida de una forma profesional y adulta en la que no sabía que suerte me esperaba. Bueno, yo tenía el bagaje de estar trabajando desde los 18 años, pero, aún así, tenía mis miedos.

Es usted una persona muy activa, ¿en qué va a emplear el tiempo de ahora en adelante?

Aparte de sentimientos que te estoy contando, tengo en proyecto el no estar de 'jubileta' yendo a pasear y cotillear las obras y cómo trabajan los demás. Estoy dando forma a un proyecto de recorridos culturales por Navarra. Lo puedo hacer legalmente sin que me afecte a la jubilación, siempre y cuando no sobrepase el SMI. Me he comprado una furgoneta de nueve plazas y ya estoy ofreciendo para el próximo otoño mis servicios como

guía cultural con vehículo, tanto para sesiones de Historia como de Geografía y Arte, o combinadas. Ya tengo comprometidas algunas fechas. Habrá también un componente gastronómico con productos de cada destino. No se trata de estar trabajando de continuo; se trata más bien de salidas esporádicas una o dos veces al mes. El resto de mi tiempo ya está cubierto con otras aficiones bien enraizadas en mí: Restauración de muebles, deporte (bicicleta de montaña, pelota en trinkete), naturaleza, tauromaquia... y todo lo que sea cultura. Tengo también varios libros que escribir, alguno que me han encargado, y otros en mente; uno el de las anécdotas del Colegio Mayor (se ríe). Y una novela, mitad histórica, mitad ficción, con algunos personajes históricos muy relacionados con la vieja Iruña: La monja Santa Vicenta, mi padre, alcalde de Pamplona, San Josemaría Escrivá de Balaguer y el propio Arcadio María Larraona. Y, finalmente, también estoy sondeando en dónde hincar el diente para ser voluntario en alguna ayuda humanitaria. Tengo alguna idea que sería muy rompedora. Ya te contaré, Mariano.

¿Qué mensaje o recomendación nos podría hacer desde su larga experiencia a los ahora universitarios?

Diría a todos mis compañeros y personas con las que he convivido en Larraona durante tanto tiempo

que, en primer lugar, lamento si alguna vez les he decepcionado y si fuere así, les pido perdón. Me gustaría que en todos, en especial en los colegiales, haya anidado una micra alentadora y buena de mi testimonio. Y les diría, vamos, les digo, que vosotros y vosotras sí me habéis aportado mucho: un torrente continuo de frescura, realidad y cariño. Al perdón, pues, añadir en mayúsculas, GRACIAS. Y añadir una frase que se me ocurre a boteprompto para cada uno: 'Esfuézate por alcanzar tus metas, pero teniendo en cuenta siempre que el mayor éxito de la vida es el amor: el amor a la propia vida, a la tierra, a las personas, a las cosas y a ti mismo: camina por las sendas amorosas sin perder tu propio estilo, con educación, responsabilidad, generosidad y paz'. Y un deseo para todos: ¡De corazón, muchísima suerte y felicidad!

«El final de un viaje es apenas el comienzo del siguiente», escribió Saramago. Y eso es lo que le toca ahora a Manuel. Cierra su etapa en el Colegio Mayor Larraona, marcada por el compromiso, la cercanía y el cariño mutuo. Ahora arranca un nuevo viaje, lleno de cultura, naturaleza y tiempo para disfrutar, de manera relajada, todo lo sembrado.

Que todo lo que venga siga teniendo ese sello tan característico tuyo: pasión, entrega y carisma.

Gracias, Manu, por tanto. Salud y suerte».

Baile en Larraona

¡Los domingos los dedicamos a bailar! Varios domingos al año, tenemos clases de baile de 19:00 a 21:00. Nuestros colegiales y colegialas aprenden distintos tipos de baile desde lo básico. Salsa, merengue, Cha cha...



ENTREVISTA A LA FAMILIA CANO

«La incertidumbre pasa, hay que estar confiado y probar cosas nuevas»



Santiago Cano Muélledes en su habitación, 101



El colegial conversa con sus padres María José y Fernando.

Santiago Cano empieza este año 2º de Medicina. Y llega confiado. Sabe que la incertidumbre del principio es inevitable pero también que pasa rápido. Las actividades de los primeros días, las conversaciones con el equipo directivo o los ratos que pasa con la banda de música han sido fundamentales para cimentar esa confianza con la que aborda el nuevo curso. Sabiendo además que, aunque 2º de Medicina es duro, cuenta con el apoyo de los que le preceden: “los veteranos me han ayudado mucho, con dudas que tenía sobre prácticas, métodos, aprendes cosas nuevas y contar con ellos te ahorra algunos errores.”

La llegada a Pamplona de los alumnos de 1º está llena de incertidumbre, que poco a poco se va despejando. ¿Cómo lo vivisteis vosotros?

Fernando, padre de Santiago. Cuando estudié en Valladolid, mi ciudad de origen, pensaba que un Colegio Mayor era simple alojamiento. Pero con esta experiencia en Larraona veo que es algo más,

que hay muchas más cosas. Ha cambiado claramente la percepción que tenía.

María José, madre de Santiago. Para mí, la diferencia entre un Colegio Mayor y una residencia es grande, el acompañamiento, el estar más presentes, la formación cristiana que para mí es importante. Los estudiantes llegan y después de esa llegada hay mucho más, no se desentienden. En el caso de Santiago, era la primera vez que salía de casa, era complicado para él y para nosotros, porque tu previsión es que vas a llegar solo sin conocer a nadie, pero luego ves que llegas a un entorno que te acoge enseñada y en una semana ya estaba integrado. Enseguida lo vi de otra manera. Porque además hay opciones para cualquier tipo de perfil. En el caso de Santiago, con aficiones distintas del deporte, que normalmente te dan un tramo hecho a la hora de conocer a gente, tuvo enseñada actividades que le facilitaron esa primera entrada.

Santiago Cano. Sí, fue así. La principal preocupación al principio es encontrar gente afín con la

que hablar y compartir. Y desde el principio está organizado para que ese momento sea fácil, con las jornadas, la barbacoa, la banda de música... me han ayudado mucho.

Los primeros días coincidí casi por azar con amigos que han perdido porque la manera en que pensamos tenemos mucho en común. Aunque no estudien medicina, se forma un vínculo muy especial con gente que no conocías de nada. Con estos amigos que he hecho en Larraona casi hablo más con otros con los que he estado 15 años de colegio. Me siento muy próximo a ellos.

¿Qué les dirías a los que llegan nuevos este curso académico?

M. Que estén tranquilos, que van a estar muy bien, también con el equipo directivo, que los que llevan años aquí van a estar pendientes de ellos.

F. Les diría que están en una ciudad acogedora. Tiene un tamaño muy amable, Con gente muy abierta. Y llegas a un sitio en el que tienes todo a mano. Además, ves que la gente trabaja con mucha ilusión,



Los colegas Santiago Cano, Mariano Plana y Sara Camps durante un ensayo

desde la primera entrevista, incluídas las personas de recepción, no es una fachada para captar clientes, ves que ese trato perdura, que con los meses sigue habiendo conversaciones con el equipo directivo, hay una implicación muy grande.

S. Como consejo a los recién llegados les diría que no tengan miedo de abrirse y de probar cosas nuevas. Que tengan confianza con el equipo directivo, porque no son personas burocráticas, son personas fenomenales que te van a guiar, que tendrás con ellos conversaciones muy ricas, que hay muchos equipos deportivos y actividades diversas... que prueben.

En mi caso, cuando surgió la oportunidad de crear un grupo de música, bajé el primer día que se ofertó. Y eso me ha dado mucho juego. De esta manera, conoces a personas de otras plantas, de otras carreras y te vas abriendo. No hay que tener miedo.

F. Y aún me gustaría matizar algo más. Que hay mucha libertad, pero dentro de esa libertad se preocupan por las necesidades de la gente,

no solo necesidades materiales de comer o vestir, sino sociales, personales o espirituales.

M. Y con este trato que reciben y la información que recibimos de los chavales, en redes, Facebook, Instagram, en la web y la newsletter, me he encontrado casi como en casa, hemos estado tranquilos. No hace falta mucho más.

¿Cómo ha sido esa experiencia con la banda?

S. He estado encantado. Buscaban gente que tocara un instrumento. Nos reunimos un grupo interesante. La actividad está guiada por un profesional que nos trae partituras. Y el objetivo es empezar con los ensayos cuanto antes. Además, ha dado la casualidad de que muchos de los que participamos en esta actividad estudiamos medicina. Así que animo a todo el que toque algún instrumento que se una. O a los que canten, la vocal que canta con nosotros lo hace muy bien.

F. Una anécdota muy significativa es que al principio la batería,

que es el instrumento que toca Santiago, estaba rota. Enseguida le preguntaron qué necesitaba y a la semana estaba arreglada. Ha habido mucho interés.

S. Sí, es una actividad que han fomentado mucho. En Navidades y en la Fiesta de Primavera hemos tocado. Nos han proporcionado todos los medios, la ubicación, incluso un técnico de sonido.

¿Y qué otras actividades te han gustado?

S. El taller de Historia, por ejemplo. Aunque no te dan créditos, son tres sábados por la mañana que se pasan muy agradablemente. El Camino de Santiago, que hicimos los primeros días. Casi hay una actividad para cada persona... deportes, cultura, de música y cocina...

F. También te gustó mucho esa charla con el magistrado del Tribunal Supremo. Santiago no estudia Derecho y sin embargo le encantó.

S. Sí, el Think and Beer es muy buena actividad. Son expertos y se nota.

Comienzo del curso 2024-2025

Llegada de los nuevos colegiales y colegialas y jornadas de bienvenida.

Y al fin llegó. Durante las últimas semanas, nos afanamos en preparar con ilusión la bienvenida del curso 2024-2025, para comenzar el año académico ofreciendo lo mejor para los colegiales y colegialas. Las mejores instalaciones, con la renovación de algunas salas, y la mejor experiencia y acompañamiento personal, para que su etapa aquí sea lo más enriquecedora posible en lo académico y lo humano.

Para eso nos parece esencial acoger a los nuevos y nuevas estudiantes con mucho cariño y atención, propiciando que la convivencia y el ambiente de amistad sean buenos desde el primer momento. Así, organizamos unas jornadas y un fin de semana de bienvenida muy completo que culminó con una fiesta de bienvenida el jueves 12 de septiembre. Descubre cómo fueron estos primeros días.

La llegada: presentaciones, despedidas y mucha ilusión

El martes 27 de agosto llegaron con mucha emoción nuestra primera tanda de estudiantes: los colegiales y colegialas de Medicina de todos los cursos. Por la tarde tuvimos una reunión y un café con los familiares y acompañantes. Para los nuevos y nuevas, realizamos una charla de presentación y un pequeño tour por las instalaciones. Esta dinámica se repitió el miércoles 28 de agosto, día en que recibimos al resto de estudiantes de primer curso de todas las carreras. El domingo 1 se incorporaron los de cursos superiores.

En la reunión con las familias, el Equipo Directivo resaltó el valor del Proyecto Educativo del Colegio Mayor Larraona, destacando aspectos clave como el acompañamiento personal, el seguimiento académico, la formación afecti-



De izquierda a derecha: Inés Pin (1º Farmacia), Pancho (Francisco) Alba (1º Bioquímica), Gonzalo Sagredo (1º Derecho + ADE), Marina Herrero (1º Bioquímica), Ignacio Freire (1º ADE + Derecho en Inglés).

vo-sexual, la participación en las actividades o el cumplimiento de las normas, todo ello enmarcado en nuestro lema de “Libertad responsable”. Lo hacemos “para que les podamos cuidar como queréis que les cuidemos y como nosotros queremos cuidarles”, como apuntaba el director Juan Gallego. Así lo confirmaron los padres y madres, como la familia Freire Rubio, procedente de La Coruña. Diego Freire, antiguo colegial de Larraona, compartió un breve testimonio durante la charla: «Lo que yo encontré aquí es lo que queremos para nuestros hijos”.

Para los colegiales y colegialas fueron momentos de muchas presentaciones, aunque también de despedidas de la familia. “La voy a echar de menos, nos llevamos muy bien”, comentaba Laura Sánchez, la hermana pequeña de Elena. Aunque le daba pena dejar a su hermana, se alegraba de verla tan emocionada por comenzar su etapa universitaria

en Larraona y en la Universidad de Navarra, en la carrera de Historia.

Este año tenemos varias parejas de hermanos que coinciden en el Colegio Mayor. Es el caso, por ejemplo, de las sevillanas María y Rosa Casado Luque. María estudia segundo del doble grado de Química + Bioquímica y estuvo los primeros días acompañando a su hermana pequeña, Rosa, que comienza los estudios del grado de Enfermería.

En la Universidad de Navarra también tuvieron una jornada de bienvenida general y por facultades para estudiantes de primer curso. Aquí, en el Colegio Mayor Larraona, nuestros futuros y futuras médicos se reunieron el mismo día 29 de agosto con quienes empiezan el grado para contarles trucos, consejos y ponerse desde el primer día a su disposición.



Recepción familias.



Laura Sánchez con su madre y su hermana Elena.



Rafting con los nuevos y nuevas en la Foz de Lumbier



Diego Freire y Mercedes Rubio, padres de Ignacio

Un fin de semana lleno de actividad

El fin de semana de bienvenida comenzó el viernes 30 de agosto con una actividad muy esperada: rafting en la Foz de Lumbier. Descendimos el río Irati en balsa y atravesamos este magnífico paraje en una tarde que sirvió para conocer el entorno natural de Navarra y conocernos mejor entre nosotros y nosotras. Ese fue también el objetivo de la jornada del sábado. Las charlas informativas se complementaron con dinámicas lúdicas y actividades grupales, como las clases guiadas de deporte (Zumba, Kick boxing, GAP y Cross training) en el Polideportivo Larraona.

Rafting con los nuevos y nuevas en la Foz de Lumbier

El domingo comenzamos la mañana realizando una visita guiada por Pamplona, para que los recién llegados y llegadas pudieran conocer bien nuestra ciudad desde el primer momento. Para quienes tienen un interés mayor en profundizar en su historia, todos los años realizamos un Taller de Historia de Pamplona. Al mediodía, disfrutamos de una deliciosa comida y de más dinámicas y tiempo libre para el ocio y el deporte.

Con estas jornadas y la fiesta especial que celebramos la noche del 12 de septiembre, dimos por concluida la bienvenida de este curso 2024-2025. Así hemos dado paso a la variada oferta de actividades y talleres que ofrecemos a lo largo de todo el año y que completa la oferta educativa y cultural de la universidad.



Las hermanas Rosa y María Casado Luque



Nuevas colegialas en la Fiesta de Comienzo de Curso

Fiesta de bienvenida: una noche entrañable



A la llegada del nuevo curso, en el Colegio Mayor Larrana, preparamos unas jornadas de bienvenida que culminaron con una fiesta oficial el día 12 de septiembre. Esa noche la iniciamos a las ocho, con una misa en la capilla celebrada por el padre Aitor Kamiruaga, cmf. A continuación, fue la esperada bajada por las escaleras que abrió paso al comedor para dar inicio a la cena y, por último, cerramos con un baile. Te contamos detalles de cómo fue.

En la capilla sonaba el violín suave de Javier Albiac, acompañado de las voces de Sara Campos y Amelia Wefer, con Pablo García a la guitarra. Poco a poco se fue llenando cada silla con nuestros colegiales y colegialas, vestidos de gala, a la espera de nuestro capellán. El padre Aitor abrió esta noche tan especial con unas palabras sobre la importancia de hacer buena convivencia y disfrutar de la compañía para crecer personalmente. El padre Aitor nos lo recordó esa noche

«Si Jesús dice: ‘Sois la sal’, ¿a qué nos está invitando? A dar sabor. A potenciar esas cualidades y hacerlas partícipes con los demás”. “Ser sal, y ser luz” Aitor Kamiruaga, cmf.»

cuando dijo: “Lo que no se da, se pierde. Es decir, esos dones, cualidades, posibilidades que tenemos las personas, si no las ponemos en juego, se quedarán para nosotros, pero no dan nada”.

Con los años, hay detalles que se vuelven tradición. Al terminar la eucaristía, los veteranos y veteranas se acomodaron en dos filas, con emoción, y cubrieron todo el camino desde las escaleras hasta el pasillo de entrada al comedor, para esperar a los nuevos y nuevas y rendirles homenaje con aplausos. El pasillo se llenó de bulla, aplausos, ilusión. Por las escaleras, empezaron a bajar uno por uno y recibieron con entusiasmo

su bienvenida oficial. Fue un momento muy especial que seguro que recordarán siempre.

En el comedor se dispusieron largas mesas llenas de pintxos, croquetas, fritos, tortillas y mucho más. Fue un gran momento para conversar, compartir anécdotas y seguir conociéndonos más. No podían faltar las fotos grupales, de esas que pasarán a ser historia y que recordarán nuestros colegiales y colegialas con cariño cuando miren atrás.

Por último, el comedor se convirtió en una gran pista de baile para dar cierre a una bonita velada que culmina estas semanas de acogida.

VII Torneo Deportivo Intercolegial. Madrid

El pasado 28 de septiembre, 36 de nuestros colegiales y colegialas participaron en el Torneo Deportivo Intercolegial, un evento que se celebra desde hace 7 años en la Universidad Complutense en Madrid. Organizado por la Asociación de Colegios Mayores, unió a más de 1.200 universitarios y universitarias de 30 colegios mayores de España. Este es el segundo año en el que Colegio Mayor Larraona participa. “Esta vez, fuimos mejor preparados”, defiende Alberto Solano, capitán del equipo masculino de fútbol sala y uno de nuestros nuevos decanos, quien se encargó de administrar el resto de equipos y preparar los partidos en los que competimos.

Estrechando lazos

A mitad de la jornada, los equipos representantes, dirigidos por Alberto, fueron recibidos en el Colegio Mayor Alcalá para comer y descansar. Durante el juego y en este espacio de encuentro, pudimos conocer mejor a los colegiales y colegialas de este centro hermano en Madrid, fundado también por los Misioneros Claretianos. Uno de los objetivos del evento deportivo es favorecer la relación y el sentimiento de pertenencia colegial entre los participantes.

Alberto nos cuenta que, sin duda hay competitividad, pero, ante todo, hay un sentimiento de compañerismo: “Uno genera un sentido de pertenencia hacia el Colegio Mayor en el que vive. Estar en contacto con gente que tiene una experiencia parecida a la propia es genial e incluso todo eso en el deporte, hace que se sienta mucho más”. El juego entre equipos finalmente es un tiempo para celebrar e integrarse con otros estudiantes que viven en las mismas circunstancias y con los que se comparte una experiencia similar, aunque distinta.

Un buen trabajo

Los partidos empezaban desde las 9 de la mañana y seguían hasta las 18 o 19 horas. Fútbol, voleibol, rugby, pádel... En total hubo 250 partidos, ¡fue una jornada inten-



sa en el campus! Todos los campeonatos iban en simultáneo, por lo que, muchas veces entre equipos no podían ir a animarse. “Nos juntábamos todos para la comida. También, después de todo, disfrutamos una cena en Madrid entre nosotros”, nos cuenta Alberto.

Hubo sorpresas en los resultados. En masculino de pádel, Martín Díaz Argüelles e Ignacio Herrero Torres, finalmente quedaron en tercer puesto, después de varios partidos muy bien ganados.

Las capitanas del equipo de fútbol sala femenino, Diana Mur y Aitana Rodríguez, llevaron a su equipo a semifinales. Diana nos comparte

cómo fue la experiencia. “No fuimos con las expectativas muy altas. Cada partido que íbamos jugando teníamos más ilusión y confianza, y eso en parte, fue lo que nos hizo seguir adelante y llegar a las semifinales”. Ambas capitanas tenían claro desde un inicio, que lo más importante era hacer que todas se sintieran parte del grupo, apoyándose dentro y fuera del campo.

El tiempo de juego fue inolvidable, y aunque se haya definido el resultado en tercer puesto, ¡felicitaciones por su victoria! “Lo mejor de esta experiencia no giraba en torno a los partidos, sino todo lo que hemos compartido y crecido como Colegio Mayor”.

NUESTROS NUEVOS DECANOS, ALBERTO Y ENEKO:

“Queremos que todo el mundo se sienta bienvenido”



Empezamos el mes con las elecciones para el decanato de colegiales. El 30 de septiembre hubo un debate entre los miembros de las candidaturas presentadas y el 1 de octubre, se preparó la mesa redonda con representantes de la mesa directiva, Enrique Esteban de Cáceres y Manuel Sagüés. Colocaron la urna donde los colegiales y colegialas fueron invitados a participar en la votación y depositar las papeletas con su voto.

Cada pareja presentó un apasionante discurso el día anterior, presentando sus propuestas de candidatura, y aunque tuvieron fantásticas ideas, solo pudo haber una pareja ganadora. Con 124 votos de los 177 totales, los resultados proclamaron la candidatura de Eneko de Diego y Alberto Solano la seleccionada para presidir el Consejo Colegial de este curso.

A partir de ahí, se ha constituido oficialmente el Consejo Colegial al mando de los nuevos decanos. Este es un órgano representativo de todos los estudiantes de Colegio Mayor Larraona, formado por un grupo de 20 alumnos y alumnas seleccionados por el equipo directivo y liderado, este año, por Eneko de Diego y Alberto Solano.

Conozcamos a nuestros nuevos decanos

Alberto Solano, estudiante costarricense de tercer año en Política, Filosofía y Economía (PEE), da inicio a su segundo año en el Consejo Colegial. “Estoy muy emocionado de estar por segundo año en el Consejo, pero desde luego que ahora la responsabilidad es mayor como decano. Estoy muy agradecido por la confianza de los compañeros. Creo que los demás valoran nuestro trabajo”. Junto con Eneko de Diego, estudiante de tercer año de Medicina, que nos comparte qué es para él el Consejo Colegial: “Está para servir a los demás, encauzando la convivencia y asegurando que las propuestas e ideas de todos sean escuchadas”. Ambos nos cuentan su plan de candidatura y las propuestas que movieron al resto a votar por ellos.

Con la vocación de servir y escuchar a los demás compañeros, elaboraron propuestas para la mejora del comedor en el desayuno y las máquinas dispensadoras. Además, han recuperado una propuesta de la candidatura de las chicas sobre incorporar espejos de cuerpo entero en el Colegio Mayor. “Ahora, tenemos esa petición en marcha. Hemos escuchado lo que necesitan”, afirma Alberto.



Participación y colaboración

“Queremos seguir la línea de nuestros amigos y antiguos delegados, con quienes compartí mucho y lograron que se forme un consejo más cercano a la gente. La mayoría de nuestros compañeros no sabe sobre el Consejo Colegial ni para qué sirve. Queremos que los demás sepan, se involucren y se sientan bienvenidos”, cuenta Alberto. Eneko agrega, “Os animo a conocerlo y comunicaros con los múltiples colegiales que lo componen. Además, os invito a ser parte el próximo curso para aportar vuestro grano de arena”.

El colegial decano explica que la idea de que haya numerosos integrantes del Consejo es para favorecer la diversidad de ideas, propuestas y capacidad de organización y atención al resto de estudiantes. “Atendemos a reuniones en las cuales cada persona puede proponer cosas según las inquietudes que encuentran. Cada miembro del consejo cubre su propia línea de trabajo de cerca con el equipo directivo. Por ejemplo, yo me encargo directamente de deportes”.

Cada voz en el Consejo Colegial es clave en la labor de ayuda desde las distintas inquietudes que surgen. Este año, quienes integran el Consejo son:

- Eneko de Diego López de Araya, decano
- Alberto Solano Altamarino, decano
- Paula Jiménez Arnaiz, vicedecana
- Clara Salorio Mazuelas, vicedecana
- Iñigo Frías García, comisión académica
- Mariana Plana Blanco, comisión académica
- Theo Urquiza Gal, comisión de convivencia
- Amelia Wefer Moledo, comisión pastoral
- Martí Viñolas Parcet, comisión pastoral
- Alexandre Mena André, deportes
- Aitana Rodríguez Soriana, deportes
- Alba Padilla Serrano, comisión de convivencia
- Violeta Diego Cuesta, comisión de convivencia
- Mario López Ruiz, comisión de convivencia
- Ignacio Díez Rodas, comisión de convivencia
- Celia Pérez Llacer, comisión de eventos
- María Villaplana Cerdá, comisión de voluntariado
- Marcos Fernández Martínez-Bujanda, cultura, ocio, t.l.
- Felipe Rodríguez Figueroa
- Javier Brizuela Marcos, cultura, ocio, t.l., música
- Javier Albiac Palomar

¡Gracias por vuestra labor y a por ello!

Se aproxima la época de exámenes... Y llegamos preparados



Una vez empieza la vida universitaria hay mucho que aprender y reaprender en esta nueva etapa. En el Colegio Mayor Larraona buscamos un acompañamiento efectivo para los colegiales y colegialas en su día a día, tanto en su desarrollo personal como también académico. Por ello, este año damos continuidad a nuestros talleres de estudio, con sesiones destinadas a ofrecer seguimiento académico, asesoramiento personalizado y facilitar el paso del colegio a la universidad.

El curso forma parte de un proyecto APS del Prácticum de la Facultad de Educación y Psicología de Lucía Sáez, pedagoga y maestra de Educación Infantil, quien se encarga de organizar y realizar los talleres a lo largo del cuatrimestre. El 2 de octubre tuvimos nuestra segunda sesión teórica de este año académico, y Lucía nos contó cómo se ha refinado el contenido y la organización este curso.

No es lo mismo un estudiante de medicina que uno de letras, por lo cual esta vez se han dividido los horarios según las carreras más cercanas entre sí. Creemos que lo mejor es optar por grupos más pequeños que compartan intereses y se puedan abrir entre ellos. Así, se logra impartir una base de conocimientos más sólida y enfo-

cada a el tipo de necesidades de cada plan de estudios.

Como cada año, en las primeras sesiones dedicamos un espacio importante a plantear cuestiones desde la base: “qué son los exámenes parciales”, “qué es estudiar y para qué”, para luego pasar a preguntarnos “cómo afrontar los exámenes de la mejor manera” o “cómo hacer un plan de estudio detallado”. Esta sesión la iniciamos con una actividad sobre la importancia de prestar atención y leer bien los enunciados de un examen. Proyectamos una lista de instrucciones larga, cuya primera instrucción era leer la lista entera antes de empezar, y última instrucción era no hacer nada de la lista. Pocos de nuestros colegiales y colegialas leyeron hasta el final y tuvimos que esperar que el resto terminará de contar hasta diez, decir frases sin sentido y gritar sus nombres. Entendimos cómo la falta de práctica de algo tan sencillo puede luego definir el rendimiento en un examen.

Luego, pasamos a explicar algo muy importante para nosotros que parte de la siguiente frase: “Soñar está muy bien, pero tener un plan detallado hacia tu objetivo es mucho mejor” Queremos enseñarles a ponerse en acción (‘Take action’). Es primordial aprender a convertir los fallos en mejoras, y para ello, poder distinguir en lo que puedo actuar y

en lo que no, para focalizar el esfuerzo. Y para que lo entiendan mejor les hemos mostrado la distinción entre la zona de preocupación y la zona de influencia. Los estudiantes suelen pasar más tiempo de lo esperado en la zona de preocupación, de manera inconsciente, y queremos ayudarles a visualizar e identificar esto. La zona de preocupación incluye todas aquellas cosas que no se pueden controlar: el tipo de examen, la corrección de los profesores, lo que hacen los demás en clase.

La clave es poder asimilar estas variables con tranquilidad y reconducir la acción a buscar otra solución viable. Así, uno entra la zona de influencia, donde se toman en consideración todas las cosas en las que uno puede tomar medidas y actuar, y que suelen pasar por desapercibidas. Por ejemplo, descansar y comer bien, mantener mis compromisos, ser agradecido y ser muy sincero con uno mismo. Esto suele marcar la diferencia y es ahí donde buscamos centrar la atención.

Nuestros alumnos y alumnas buscan reaprender el formato de estudio en esta nueva etapa y en estos talleres podrán asentar una base sólida para que esto no sea una preocupación y puedan avanzar con mayor confianza. Así, nos estamos preparando juntos para abordar lo que se presenta este semestre.



Celebramos el día de San Antonio M^a Claret

El pasado jueves 24 de octubre fue una fecha especial en el Colegio Mayor Larraona. Como cada año, celebramos el día de San Antonio María Claret (1807-1870), fundador de los misioneros claretianos. Desde la celebración de su bicentenario es conocido por la frase “Nacido para evangelizar”. La misión de su vida fue ser misionero, llevando la buena noticia del evangelio y promoviendo la acción social y la solidaridad con las personas más necesitadas. Es recordado por su compasión y su vocación de servicio.

Su legado es, hasta el día de hoy, celebrado en el mundo entero, y en el Colegio Mayor Larraona todos los años le dedicamos un evento especial. La velada empezó a las

ocho de la noche con una eucaristía, con palabras sobre sus enseñanzas y su obra. Nos acompañaron en el altar tres miembros de la comunidad claretiana: el Superior de la provincia de Sanctus Paulus Juan Martín Akaiturrieta Ezkurdia, el director Pastoral de Colegio Mayor Larraona Aitor Kamiruaga y Gustavo Pez, miembro de la Comunidad Claretiana de Colegio Mayor Larraona. Acompañaba la música en vivo, con la voz de Sara Campos y Pablo García en la guitarra.

Tras las lecturas del evangelio, especialmente escogidas, nuestro Capellán Aitor Kamiruaga nos habló del lema principal: “*La caridad de Cristo*” que va ligado a las cuatro palabras tras las cuales podemos hoy entender lo que fue la vida de San Antonio María Claret: conocer,

amar, servir y alabar. “Que te conozca y que te haga conocer. Ese es el servicio del misionero”, nos comentó el padre Aitor.

Se leyeron las peticiones, y juntos, compartimos una oración especial en honor de San Antonio María Claret. Pedimos por la comunidad de claretianos y todos sus misioneros que ponen al servicio las palabras del fundador.

Al finalizar la eucaristía, pasamos al comedor para compartir una gran cena, en la que disfrutamos de algunos entrantes, carne asada y un postre especial. Fue una hermosa forma de compartir en honor a nuestro fundador. Es siempre inspirador recordar su vida y el carisma de la comunidad de la que formamos parte.

Implantamos la metodología de Prácticas Restaurativas en nuestro Colegio Mayor



Todo el equipo del Colegio Mayor, Equipo Directivo, Personal de Recepción, y representantes de Comedor, Cafetería y Limpieza, ha recibido una formación sobre Prácticas Restaurativas. Esta metodología comprende una serie de herramientas que pretenden desarrollar el sentido de comunidad y gestionar tensiones y conflictos desde la responsabilidad, la reparación del daño y la restauración de las relaciones. Todo ello nos ayudará a abrir espacios seguros de comunicación en nuestro Colegio Mayor para construir una comunidad aún más fuerte. Nuestra principal herramienta es acompañar a nuestros colegiales y colegialas con la voz, la palabra y la presencia. Por ello, buscamos que en esta etapa de convivencia en edad universitaria haya un espacio grande para los momentos de participación a través del diálogo.

Con esta iniciativa, queremos ir un poquito más allá y construir, reforzar y mantener relaciones sanas y fuertes entre todas las personas que vivimos y trabajamos en el Colegio Mayor, promover comportamientos responsables y reducir

los indebidos, además de prevenir y resolver, con responsabilidad, las tensiones y conflictos que pudieran producirse.

Para introducir las Prácticas Restaurativas dentro de nuestro Proyecto Educativo, organizamos varias sesiones de formación entre junio y agosto con Elisa Arbizu, mediadora y formadora acreditada por el Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas (IIRP Graduate School).

En junio impartió una primera sesión del curso a la que asistió todo el equipo directivo, personal del colegio, colaboradores y dos colegiales en representación de los colegiales y colegialas.

Comenzamos con unas notas teóricas sobre las Prácticas Restaurativas en las que constatamos cómo su implementación proporciona una visión constructiva ante los conflictos, poniendo la atención en reparar los daños e identificar las causas para prevenir la repetición de esas situaciones. También, promueve el respeto mutuo y la empatía mediante una comunica-

ción más profunda, lo cual impulsa la responsabilidad personal y fortalece las habilidades sociales.

Continuamos aplicando la teoría de forma práctica con situaciones hipotéticas que se pueden dar dentro del Colegio Mayor: “De esta forma vimos cómo funcionan las herramientas que nos ofrece esta metodología”, cuenta Ignacio, uno de los colegiales asistentes.

El colegial valoró positivamente lo que había aprendido: “A mí me parece una técnica innovadora. Me parecen herramientas muy buenas para prevenir conflictos y resolverlos de forma pacífica”.

En estos momentos se está formando y aplicando de forma práctica esta metodología en el Consejo Colegial. A través de sus herramientas, Escucha, Comunicación No Violenta y Círculos de Diálogo, se está trabajando sobre la figura de los y las Dinamizadores de Pasillo, sobre el fomento de un buen clima grupal y sobre la responsabilidad de las personas por la convivencia en el Colegio Mayor. ¡Todo un reto ilusionante!

Natalia Treviño ha venido este curso desde Monterrey México a la Universidad de Navarra. Empezó sus estudios este septiembre en Literatura y Lenguas Españolas con Diploma de Escritura Creativa, y nos cuenta cómo ha sido su experiencia hasta ahora.

Conoce a Natalia

En el momento de decidir dónde estudiar, Natalia nos cuenta que en Monterrey recibió recomendaciones sobre Pamplona, la universidad y los colegios mayores. Encontrarse con un plan de estudios tan completo de la carrera de Lengua y Literatura fue el punto decisivo para venir a Pamplona. A Natalia eso es lo que más le interesa, el mundo de las letras y la posibilidad de trabajar en una editorial en un futuro, pues tiene especial afán por la escritura creativa. Además, le llama la atención el estudio de la lengua y los idiomas desde la filología y la docencia.

Al llegar, se encontró con una gran sorpresa. “Pamplona es una ciudad muy cultural”. Desde su llegada, ha podido atender a varios recitales de poesía, presentaciones de libro, y diversas actividades culturales incentivadas por docentes, o recomendadas por sus compañeros y compañeras. Le gusta que la ciudad esté siempre viva y que haya distintas oportunidades de conocer y visitar librerías y espacios culturales, entre otros.

El pasado septiembre, Natalia publicó un poemario de 70 escritos titulado *Almas entrelazadas*. El libro recopila un conjunto de poemas en torno a la pérdida, la esperanza y el amor propio. La autora afirma: “El libro te lleva por ese camino en la búsqueda de la identidad”. Logró publicarlo tanto en físico como en virtual y presentarlo en distintas ferias de libro en Monterrey. Este proyecto empezó con una escritura y reescritura constante de tres meses, de donde salieron 175 poemas, y tras un proceso de selección con la editorial, finalmente se materializó el libro.



Conoce a Natalia, colegiala con alma de poeta

Además, Natalia también es amante del ejercicio. “Hago un poco de todo: natación, andar en bicicleta, correr”. El pasado 2 de noviembre, participó en Las murallas de Pamplona, una media maratón de 21km alrededor de Pamplona.

Estar fuera de casa

Otra cosa que le gusta mucho es viajar y, en Europa, ha encontrado la facilidad de poder visitar sitios. Desde la secundaria, Natalia ha estado en varios intercambios, por lo que ha vivido en distintos lugares como Niza y Canadá antes de llegar a España. Natalia nos cuenta que está acostumbrada a viajar y vivir fuera, pero que en esta ocasión ha encontrado mayor ambiente de confianza y familiaridad. “He estado en distintas residencias, pero, aquí en Larraona, nos cuidan mucho. Me siento como en casa”. Destaca la cercanía con el personal, “Hace que se sienta muy familiar, un lugar distinto”.

Para Natalia tener un lugar al que regresar y sentirse cómoda hace toda la diferencia. “En mi grado solo somos 17, pero gracias a Larraona, he podido conocer mucha gente y sentirme acompañada”. Ella destaca un sentimiento de conexión especial con los demás, mucha amabilidad y apertura. “Muchos vienen de fuera como yo y todos estamos en lo mismo, querer conocer más”.

En este par de meses, Natalia ha podido establecer amistades con personas que vienen de distintas partes del mundo, amigas de Paraguay, Madrid y hasta de distintas partes de México.

Sin duda, estar fuera de casa siempre nos hace recordar las mejores cosas de ella. “Extraño a mis amigos, mi familia, y, sobre todo, la comida”. Justamente por ello, Natalia agradece mucho haber encontrado un lugar en el que se siente tranquila.



Nuestro día solidario: Un granito de arena por Valencia

Ante la difícil situación de Valencia por la DANA, el pasado sábado 23 de noviembre, organizamos un día solidario lleno de actividades con el fin de colaborar con una recaudación económica. Hemos logrado conseguir un total de 1.904,88 euros. El dinero, junto con el libro de firmas, irá a la Fundación Altius en Valencia en los próximos días.

Solidaridad y unión en la adversidad

María Villaplana y Celia Pérez son dos de las muchas colegialas y colegas detrás de la organización de este gran evento. En un inicio surgió como una iniciativa para recaudar dinero y darle una segunda vida a las prendas sin uso organizando un mercadillo de ropa.

Luego, ante lo ocurrido en Valencia, con el apoyo y solidaridad de los demás compañeros y compañeras y del equipo directivo, esta idea se convirtió en algo aún más grande: un día solidario, abierto a cualquiera que quisiera venir a disfrutar un día lleno de diversas actividades y poder ayudar al mismo tiempo. María afirma: “Estoy contenta de que esto se haya convertido en un día entero para ser solidario, ahora la idea tiene más alcance, más trasfondo».

Contactamos con Valencia

La colegiala Amelia Wefer viene desde Valencia. Al no poder estar allí presencialmente, buscó otras formas de apoyar desde la distancia. Contactó con la Fundación Altius, con la que ella ya ha colaborado antes. Esta organización se encarga de ayudar a personas en un estado de exclusión social. Con lo ocurrido tras la DANA, se movilizaron para llevar recursos a la zona cero de la tragedia. Amelia cuenta que tras conversar con la fundación y escuchar sus necesidades lo más apropiado era hacer una donación económica. La organización, abastecida de recursos alimenticios e higiénicos, en este momento busca restaurar a las familias los aparatos electrónicos que perdieron.

En su familia, ella es la única que se encuentra fuera de Valencia en este momento de adversidad. Por suerte, sus familiares se encuentran a salvo ya que no viven cerca de la zona afectada. “Mi hermano y mi madre organizan los recursos y comida que van llegando de apoyo. Mi padre, que es veterinario, viaja a la zona cero a ofrecer sus servicios”, relata Amelia. Además de una recaudación económica a través del precio de las entradas a las actividades, se organizó un libro de firmas y palabras de apoyo, que la misma colegiala llevará consigo a Valencia una vez esté terminado.

Un día solidario

La jornada empezó a mediodía con una cata de vinos. Contamos con el apoyo de Bodegas Valdemar para el evento, quienes donaron todos los vinos que se probaron en la cata. Completamos más del número de plazas existentes, ¡más de 35 personas! La cata la realizó Ana, al frente de la bodega, junto con su hermano. Su hijo Marcos es colegial del Colegio Mayor.

A partir de las cinco de la tarde, dimos inicio al resto de actividades: juegos de mesa, consolas de videojuego y deportes en las pistas de pádel, básquet, futsal, etc. Pudimos jugar al bingo, con camisetas y sudaderas de premios, donados por la marca de ropa Blue Banana.

Mientras tanto, en la cafetería empezó el mercadillo de ropa. Todas las prendas las recibimos de generosas donaciones de nuestros colegas, colegialas y personas trabajadoras del Colegio Mayor. ¡El mercadillo también fue un éxito! El dinero de las prendas vendidas fue parte de la recaudación.

Gracias a nuestros participantes del club de cocina, alrededor de las seis pudimos ofrecer una merienda con cafés, bizcochos y pastas de té, ¡no quedó nada! Acompañamos la tarde con dos grupos de música en vivo formados por nuestros mismos colegas y colegialas, que cantaron clásicos desde Amy Winehouse hasta Bob Dylan.

Un momento de diálogo, ¿cómo lidiar con el estrés y la ansiedad?



Las vivencias del día a día son las que forman a cada estudiante. Y el aprendizaje del universitario va más allá de las aulas. Es por eso que los miércoles a las 19h se abre un espacio de diálogo para los colegas y colegasas liderado por el profesor Fernando Ventura Basterrica, profesor de filosofía y psicología. El miércoles 13 de noviembre, la sesión inició con la siguiente pregunta: “¿Sobre qué les interesa más hablar hoy?” La respuesta, unánime, coincide en dos palabras: el estrés y la ansiedad.

A estas alturas del curso, el ritmo de vida se acelera aún más, y es común el sentimiento de falta de tiempo, de constante movimiento. Muchos lo comparan con la idea de estar corriendo cada vez más rápido sin poder detenerse a un descanso. Esta impaciencia se puede traducir a un modo de vida liderado por el estrés. “Si el estrés se vuelve persistente en el tiempo, se convierte en ansiedad”, explica el profesor ante las declaraciones de los colegas y colegasas.

¿Cómo lidiar con estas situaciones antes de que se conviertan en algo más? El profesor empieza por

indicar que lo principal es aprender a identificar qué tipo de situaciones nos ponen en incertidumbre. Los estudiantes suelen volcar todo el peso de ello a la carga universitaria, sin embargo, ante una reflexión mayor, nos damos cuenta de que hay muchas más cosas en la vida cotidiana que afectan nuestro estado emocional. Por ejemplo, las relaciones interpersonales, el hacer las cosas apresurados u olvidar los momentos de calma.

Para combatir estos momentos de inquietud, el profesor resalta la importancia de mantener un balance en la rutina y advierte de un gran problema: “Hoy vemos que las personas ya no tienen las técnicas necesarias”. Debido a la costumbre de vivir en un estado acelerado, nos olvidamos de los momentos de descanso, de tranquilidad y contemplación del presente. Esta ha sido siempre una práctica del día a día que nos permite disfrutar de cada momento y evitar sentir que “el tiempo se nos escapa”.

Ante esta situación, surge la pregunta, ¿qué técnicas podemos usar para superar todo esto y evitar que el estrés se convierta en ansiedad? A lo que el profesor responde:

“Aprender a conocerse a uno mismo”. Así como debemos identificar situaciones que nos afectan, debemos encontrar aún más fuerza para buscar aquellas cosas que nos ayudan. Un colegial interviene contando lo siguiente: “En la universidad aprendimos que el estrés te pone en un estado de alerta, que también te afecta físicamente, y que una de las mejores maneras de manejarlo es hacer deporte, meditar, andar”.

¡Cada día nos movemos menos! El profesor afirma que estas actividades de ponerse en marcha son realmente importantes. Existen sustancias químicas naturales llamadas endorfinas que el cuerpo libera al estar en movimiento, aliviando momentos de ansiedad. Rutinas que incluyen el deporte ayudan con el estado anímico. Además, debemos prestarle la debida atención a la manera en la que hacemos las cosas. Solemos estar apresurados para todo, lo cual, nos deja con una insatisfacción de no disfrutar de nuestro día.

Pongámosle atención a aquello que nos hace bien, recomienda el profesor, y no olvidemos la importancia este tipo de espacios de diálogo en calma.

La actividad de Senderismo: una bonita experiencia

No es novedad que en Navarra contamos con hermosos paisajes, que en su diversidad, son un atractivo para cualquiera que visite nuestra Comunidad Foral. Pero a veces, para el que solo se queda en Pamplona, pueden resultar desconocidos. Este año hemos iniciado una nueva actividad para que los colegiales y colegialas puedan, a través de visitas guiadas y largas caminatas, conocer un poco más nuestro entorno y disfrutar de los bellos parajes de nuestra región.

Entre montañas y bosques

A finales de septiembre, tuvimos la primera salida a la Sierra de Lóquiz. Este sendero se extiende desde Álava hasta los valles de Allín y Metauten, al noroeste de Navarra. Estrenamos esta serie de excursiones yendo a un hermoso entorno con cumbres altísimas bajo el sol de un verano reciente, ¡lo disfrutamos muchísimo! Unos meses después, hicimos la siguiente excursión a la Selva de Irati. Esta es una localización muy reconocida y popular por sus senderos, colores y hayas que forman un paisaje pintoresco que es indispensable visitar. El otoño ya había llegado y las hojas yacían sobre el suelo mojadas. Fue un momento muy bonito para descubrir la Selva de Irati y su naturaleza.

Fotografiar la naturaleza

El colegial Lucas González nos cuenta su experiencia como gran aficionado de estas actividades, de la fotografía y la naturaleza. Lucas estudia primero de Farmacia y viene de Cantabria, por lo que paisajes naturales como estos le hacen recordar a casa. Siempre ha disfrutado de hacer actividades al aire libre junto a su familia. Además, desde pequeño, por las hermosas calles de Santander, Lucas sale a pasear para poder fotografiar los lugares por donde más suele estar. La fotografía tantas veces sirve como una gran herramienta para nuestra memoria. A Lucas le gusta poder captar el momento de estos lugares y cómo estuvieron aquel día en el que él estuvo ahí.

En concreto, le gusta especialmente retratar los paisajes naturales: “Me gustan las fotos de la naturaleza, pues no la puedes cambiar”, afirma el colegial. Lucas intenta mantener en lo posible la cámara sin manipular. Ningún ajuste de brillo, ningún filtro. Por ello, estas actividades donde uno puede conocer y pasar horas en estos hermosos lugares, son ideales para él. “Ante paisajes que no veo todos los días, he estado sacando muchas fotos”.

Además, Lucas destaca otro aspecto de estas rutas de senderismo, en las cuales, se puede conocer



mucho más de lo que se ve. En cada ruta acompaña un guía que a lo largo del trayecto explica la historia del sitio. “Los guías han sido muy amables. Esto hace la actividad muy llevadera”. Las largas caminatas son acompañadas de una muy interesante explicación del entorno y de su pasado.

Camino por recorrer

Todas las fotos de esta noticia han sido hechas por nuestro colegial Lucas. En enero, tenemos la última salida del año de senderismo al Tren Vasco navarro, a la cual, Lucas ya está apuntado y espera con mucha ilusión. “Si el curso que viene hay más me voy a apuntar, aunque sea por repetirlas”.

En el sur de nuestra región, los paisajes son distintos al norte. En la enorme variedad, hay un gran mundo por conocer: valles, senderos, parajes desérticos. ¡Nos queda mucho camino por recorrer y muchas excursiones por organizar!

Celebramos la Navidad en el Colegio Mayor

Nos acercamos a la Navidad, y en estos días de preparación, nos gusta tener la oportunidad de celebrarla entre todos y todas en el Colegio Mayor Larraona. Esta es la esencia de la fiesta que celebramos con mucho cariño cada año: el encuentro, la alegría, la experiencia de compartir. El pasado jueves 12 a las 20 horas dimos inicio a la Fiesta de Navidad, una noche especial previa a las vacaciones.

Como toda buena celebración en el Colegio Mayor, empezamos con la eucaristía en la capilla, oficiada por nuestro capellán Aitor Kamiruaga. Ese día, siguiendo el evangelio de San Lucas, nos habló sobre la palabra de Dios y la actitud de la virgen María. “Hágase de mí según tu palabra”. Las personas, experiencias, actitudes que nos acercan a Dios también son su palabra. El ánimo que nos da ahora en exámenes también son su palabra. Todo esto es presencia de Dios en nuestras vidas. Pero hay que saber mirar para reconocerlo.

Compartió que la mirada es lo que hace significativa su palabra, retratando esta idea con la siguiente frase: “Hay quien va por un jardín y lo pisotea, hay quien lo contempla y lo cuida”. Con esto, el capellán nos recuerda que estos días de diciembre sirven para prepararnos. Preparamos de todo, pero no perdamos de vista preparar lo que es realmente importante, el acontecimiento divino que da sentido a esta festividad.

Tras este mensaje, hacia las 21:00 todos los colegiales y colegialas, vestidos elegantes para la ocasión, entraron al comedor para disfrutar de la esperada cena de Navidad, la última gran cena del semestre. Disfrutamos de unos deliciosos entrantes, solomillo con patatas y buen vino y polvorones de postre. Para continuar con este ambiente festivo, pasamos a la sala bar para escuchar las actuaciones de música en vivo de las dos bandas del Colegio Mayor con su repertorio navideño.

Al terminar, cada persona recibió un cartón para participar en el bingo navideño, donde se podía ganar desde una caja de bombones, ¡hasta una pata de jamón ibérico o una tarjeta de regalo del Corte Inglés! También, hubo una entrega de premios especial para quienes más han participado en actividades durante el primer cuatrimestre y otros reconocimientos especiales como la ganadora del concurso de fotografía y las ganadoras del concurso de decoración en Halloween.

Con esta hermosa noche, queremos desearos una Feliz Navidad a quienes compartís momentos con nuestra comunidad colegial a lo largo del año, en estas fechas de festividad donde se nos recuerda, como dice nuestro capellán, que la palabra de Dios también está en los recuerdos que cultivamos juntos.



¿Cómo suena Larraona? La música en nuestro Colegio Mayor

Combo 1, Combo 2, Larrabanda, la banda de Larraona... Todavía no hay nombre para los colegiales y colegialas que cada lunes y martes a las 20:00 se reúnen, cada uno de distintos niveles, carreras y talentos, para tocar juntos. Este año, son tantas las personas interesadas en desarrollar su lado musical, que se ha dividido el grupo en dos días. Javier Albiac, nuestro colegial organizador de ambas bandas, nos cuenta un poco sobre esta nueva agrupación que se suma a la que se creó el curso pasado.

Nuestro violinista

Es el cuarto año de Javier en Larraona, pero lleva toda una vida practicando el violín. Tras 10 años en el Conservatorio Profesional de Música de Alcañiz (Teruel), de donde viene, Javier decidió dejar de lado la carrera musical para centrarse en estudiar Medicina. Sin embargo, eso no significa que la historia haya quedado ahí: “Dejé lo que es continuar la carrera, pero yo sigo tocando el violín”.

Este año Javier sigue siendo nuestro colegial organizador de las agrupaciones musicales del Colegio Mayor y nos comenta que cada vez más, crece el número de personas implicadas. Ahora, el horario se divide en dos, pues son muchos los colegiales y colegialas con talento y ganas de desarrollar su lado musical. Además, Javier se encarga tanto de la organización de los ensayos como la coordinación de los eventos que tanto ayudan a las bandas a crecer.

Poco a poco, ensayo por ensayo y pieza por pieza, va creciendo el repertorio. Javier nos cuenta que, en Larraona, tras años de música clásica en el conservatorio, ha podido pasar a probar obras más actuales. El violín no es un instrumento que casa mucho en esto, pero justamente por eso, el violín de Javier se ha convertido en un poco de todo. “Si falta alguna voz masculina la hago yo con el violín; un saxofón, voces de coro...”.

Un poco de la trayectoria

A lo largo de este curso, la banda ha podido presentarse en el Día solidario por Valencia, la Fiesta de Navidad, y recientemente en el evento del Proyecto Langeti que se dio a cabo en el Colegio Mayor hace dos semanas. Ahora, el siguiente objetivo es el 28 de febrero, donde la banda se va a presentar junto a otros dos grupos de la escuela de música Kithara, del profesor Javier Aramendia, en un pequeño concierto en un bar.

Con el orgullo del crecimiento de esta iniciativa musical, tenemos la seguridad de que seguirán apareciendo nuevas oportunidades que podrán aprovechar.

¡A seguir practicando y aumentando el repertorio!



Comprenderme para valorarme

El pasado martes 21 de enero, el psicólogo Alberto de Santiago, antiguo alumno de la Universidad de Navarra, impartió la segunda sesión de nuestro programa de formación afectivo-sexual “Amarme, amarte”. Esta sesión titulada “Quererte en tu prime o siempre” se enfocó en la autoestima y la gestión emocional.

¿Cómo comprenderme, aceptarme y valorarme?

Cuántas veces hemos oído la siguiente frase: “La etapa universitaria es la mejor de la vida”. La realidad, sin embargo, se muestra distinta cuando no todos los días son así, ni nos despertamos con la misma “batería interna”. El primer paso para el desafío de quererse a sí mismo y gestionar las emociones propias es identificar ciertos aspectos del humano, que varían, que sorprenden y que debemos aprender a llamar por su nombre.

Alberto afirma: “La persona es una unidad corpóreo-espiritual”. Nuestro ser está compuesto de varias dimensiones, cada una igual de compleja que la otra. Somos seres de alma y cuerpo, y en cada una de estas, las personas presentamos muchas diferencias. El primer paso para valorarse a sí mismo es comprenderse.

Alberto invita a los colegiales y colegialas al ejercicio de indagar en la dimensión emocional, que está siendo la que tanto nos diferencia entre hombres y mujeres, y que muchas veces suele caer en simplificaciones y estereotipos. “Ni los hombres son simples ni las mujeres complicadas”, recalca, pero tampoco podemos olvidar que sin duda existen razones biológicas que influyen directamente en nuestras emociones.

Debemos poner atención a estas cuestiones, son pasos importantes para poder gestionar correctamente las emociones, sobre todo en etapas de la vida donde el cambio es tanto físico como emocional. Es difícil



atisbar algo sin saber identificarlo correctamente. Hay que conocernos para apreciarnos, para valorarnos.

¿Qué me pasa? ¿Cómo lo gestiono?

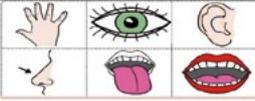
“¿Se puede estar triste y ser feliz?”. Alberto continúa la sesión hablando de la gestión emocional. Para empezar, ¿cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos? Alberto abre una dinámica donde en parejas, una persona cuenta algo y la otra escucha. Inmediatamente vemos las distintas reacciones, los gestos, las miradas... Esto nos demuestra cómo las emociones afloran y los sentimientos, en cambio, se distinguen en su profundidad y durabilidad.

Entonces, cuando hablamos de gestión emocional, hablamos de las emociones, de cómo aprender a

cultivar ese control sobre ellas. Las emociones de por sí no son buenas ni malas, pero lo que sucede es que caen en una mala gestión y eso es lo que juega en nuestra contra. Estas se reflejan en nuestro tono de voz, en nuestra actitud y nuestros gestos. Alberto nos invita a tomar conciencia sobre ellas y su inmediatez, y permitir preguntarnos, antes que nada: “¿Qué me pasa? ¿Cómo lo gestiono?”

La sesión termina con una serie de consejos prácticos sobre la salud mental. La etapa universitaria puede ser muy enriquecedora, pero está llena de retos. Desde el Colegio Mayor Larraona nos aseguramos de proporcionar una educación adecuada sobre estas cuestiones que afectan al día a día de los estudiantes, de la mano de profesionales que nos seguirán acompañando en las siguientes sesiones.

Apreciar mediante todos los sentidos

| 2024 - 2025 EL CURSO DE LAS CATAS | |  COLEGIO MAYOR LARRACINA  | |
|--|---|---|---|
| 7/11/24 20,00 COMEDOR |  | VINO |  D.O. NAVARRA CONSEJO REGULADOR |
| 30/11/24 12,00 COMEDOR |  | JAMÓN Y MANZANILLA |  IBÉRICO Y TERUEL (DEFERENCIA: J ANTONIO CASADO) |
| 18/1/25 17,30 COMEDOR |  | SOBAOS PASIEGOS DEFERENCIA DE LA COLEGIALA VIOLETA DIEGO |  SOBAO PASIEGO DEFERENCIA DE LA COLEGIALA VIOLETA DIEGO DE CANTABRIA |
| 23/1/25 19,30 COMEDOR |  | ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA |  aceite de Navarra DEFERENCIA DE LA COLEGIALA VIOLETA DIEGO D.O. ARRÓNIZ Y OTROS |
| 27/2/25 19,30 COMEDOR |  | PATXARÁN |  patxarán navarro INDICACIÓN GEOGRÁFICA NAVARRA |
| 13/3/25 19,30 COMEDOR |  | MORCILLA |  morcilla Burgos BURGOS, Y NAVARRA |
| 27/3/25 19,30 COMEDOR |  | QUESOS CON PAN, NUECES MEMBRILLO |  BONICA  ITALIAN DEFERENCIA DE LA COLEGIALA VIOLETA DIEGO |



Invitamos a nuestros colegiales y colegialas a conocer Navarra y otras regiones de España a través de todos sus sentidos, incluido el gusto. A lo largo de este curso, hemos organizado distintas catas de comida típica de nuestra gastronomía y, ¡han sido todo un éxito! El programa se extiende a lo largo del curso, siendo una forma novedosa de aprender un poco más sobre dónde vivimos.

Cata de vino

El semestre pasado, dimos inicio a este programa de "Catas" con una de las bebidas de mayor consumo y tradición en España: el vino. En esta primera degustación, nos visitó Migueltxo Goñi, quien, tras una explicación a fondo sobre su producción e introducción a la

elaboración de cada vino, guió a nuestros colegiales y colegialas a probar cuatro vinos D.O Navarra.

Cata de jamón ibérico y manzanilla

Para seguir esta experiencia, el primer domingo de diciembre tuvimos una deliciosa cata de jamón ibérico y manzanilla. Nos reunimos en el comedor para recibir al cortador de jamón, Eduardo de Prados, que nos visitó desde el restaurante "La Olla". Pudimos degustar el jamón serrano de La Rioja, el jamón de Teruel, el jamón 50% ibérico y el jamón 100% ibérico de pata negra.

El jamón ibérico de bellota tiene un sabor muy característico debido a varios factores, entre ellos, el clima y la geografía de la región y un laborioso proceso artesanal. Todo

ello contribuye a conseguir ese sabor intenso y delicado, de suave textura que hacen de este jamón uno de los más valorados a nivel internacional. Este último producto llegó al Colegio Mayor Larraona desde Huelva. Estos cerdos viven en libertad en las dehesas del Parque Natural de la Sierra de Aracena y los Picos de Aroche.

Para acompañar esta experiencia, disfrutamos de una manzanilla de Soler Barbadillo, el único vino español dentro de los cien mejores del mundo según la prestigiosa revista The Wine Selector. Es seco al paladar, pero suave, armonioso, sutil, salino y con un sabor muy persistente.

Cata de sobaos

Al regresar de vacaciones, arrancamos enero con una cata de so-



baos pasiegos en la tarde del sábado 18. El sobao pasiego es un producto típico de la repostería de la comarca de los Valles Pasiegos. Este producto, proveniente de Cantabria, es un dulce muy reconocido en Navarra. Los disfrutamos en una merienda acompañada de café con leche y chocolate.

Cata de aceites

El jueves 23 de enero a las 19:30 de la tarde, tuvimos la cata de aceite en el comedor. Ana Irurita, experta de Denominación Origen Navarra, fue la ponente que nos llevó a través de la degustación. Probamos distintos aceites por procedencia, es especial, de Arróniz de Navarra y Arbequina. La cata fue hecha al modo tradicional: con recipientes azules, tapa y dando calor con las manos.

¡Esto no acaba aquí! A lo largo de lo que queda del curso, seguiremos con el programa. A través de la degustación, podemos aprender a apreciar correctamente los alimentos, su sabor y su aroma. Nuestros colegiales y colegialas se apuntan con emoción a este programa, ya que son ocasiones que nos permiten pasar un rato juntos, aprender e informarnos y sobre todo, ¡comer rico!

Cata de patxarán

Se celebró el 27 de febrero con profesionales de IGN (indicación Geográfica de Navarra).

Cata de morcilla

El 13 de marzo de 2025, y por segundo curso consecutivo, el colegial Gonzalo Ovejero se encargó

de la organización de esta cata donde se degustaron de modo apasionado productos de Burgos y de Navarra (casa Arizaleta). Las morcillas fueron acompañadas por excelentes tintos de Navarra y Rioja.

Cata de queso

Al programa de las Catas se le añadió un bis: Cata de quesos, celebrada el 27 de marzo, justo antes de Semana Santa. Se cataron: Cremoso Barisien (Francia); suave Scamorza (Italia); corteza dura curado Roncal (Navarra); curado y ahumado Idiazabal (Navarra y Gipuzkoa); intenso Cabrales (Cantabria). Esta cata 'extra' la promocionaron las colegialas Margherita de Giorgi, Lara Garay, Saida Rodionova y Thea Mcauliffe y fue un rotundo éxito.



Participamos en las Jornadas de Colegios Mayores 2025

Si la universidad es el ámbito del pensamiento y de la educación, un Colegio Mayor es la universidad adensada”, así definía esta institución Federico Morán –catedrático de Bioquímica y Biología Molecular– en el arranque de su lección magistral en las XLVI Jornadas de Colegios Mayores Universitarias, celebradas en torno al lema: “Los Colegios Mayores como escuela de ciudadanía y participación.”

Un año más, el Colegio Mayor Larraona ha participado en estas jornadas, de la mano de Juan Gallego y Magaly Marrodán –en representación de nuestro equipo directivo– y de nuestros alumnos decanos Eneko de Diego y Alberto Alonso Solano. El evento, celebrado entre los días 13 y 15 de febrero, tuvo como sede el Paraninfo de la Universidad Complutense de Madrid. “Una de las riquezas de este encuentro es que vamos equipos directivos y colegiales, y trabajamos de igual a igual, lo que hace que en el congreso se produzca un diálogo y una combinación de visiones importante y enriquecedora”, afirma Juan Gallego, nuestro director. Y añade: “es una satisfacción ver a los colegiales participantes cómo se involucran y lo mucho que les motivan estas

jornadas de convivencia. Enseguida están pensando en aplicar las cosas que han visto y escuchado”.

Tras la apertura, la tarde del jueves se llevó a cabo un taller para identificar barreras y resistencias a la participación en los colegios mayores universitarios. “Se hizo con una dinámica muy novedosa: cada grupo trabajábamos unos temas y teníamos que plasmarlo en un cortometraje de un minuto. Y a partir de ese resultado, al día siguiente se proyectaron las piezas de vídeo en una especie de gala de oscar”, relata Gallego. “Fue una fórmula muy efectiva para conseguir bajar la reflexión al terreno de juego y la experiencia práctica. Si algo me gusta de estos encuentros es que hablas con personas que viven las mismas circunstancias y retos, y nos podemos aportar muchas soluciones prácticas.”

El viernes, después de la presentación de los vídeos y la entrega de premios, tuvo lugar una nueva dinámica de grupos, titulada “Círculos de palabra”, para crear un decálogo sobre ciudadanía activa y participación en los colegios mayores.

Sobre esta responsabilidad ciudadana y el desafío de los colegios

mayores en el mundo cambiante en el que vivimos, Morán, en su discurso de apertura, ya había trazado unas líneas maestras que guiaron el debate: “Vivimos en una mutación tan espectacular que nos sentimos prehistóricos de una era nueva. Lo nuevo no acaba de nacer y lo viejo no acaba de morir. Son tiempos críticos. (...) Esta incertidumbre abre una brecha generacional (...) Formarse en la versatilidad es la condición necesaria, aunque no suficiente, para responder en tiempo real a los desafíos de un mundo tan plástico, tan cambiante, tan líquido. (...) Los colegios mayores desempeñan un rol crucial en la formación de ciudadanos responsables y activos (...) en varias áreas: fomento del pensamiento crítico (...), desarrollo de valores democráticos (...), compromiso social y voluntariado (...) y formación en habilidades interpersonales. (...) No basta con esperar que los gobiernos del mundo lo arreglen todo. Algo tenemos que poner cada uno de nuestra parte y un Colegio Mayor es de los mejores sitios que conozco para comprometerse con los demás. Si no existiesen los Colegios Mayores, habría que inventarlos”.

El reto, a la vuelta, está en implementar estos aprendizajes en la vida cotidiana, en nuestro día a día.

Participamos en el Torneo de Debate de CCMM en Madrid



Los días 28 de febrero y 1 de marzo, un equipo de debatientes del Colegio Mayor Larraona participó en el Torneo de Debates de Colegios Mayores en Madrid, dejando una gran impresión con su desempeño. El equipo estuvo conformado por algunos miembros del club de debate: Marina Hinojosa, Ager Uribe, Carla Fontaine y Diego Amaro, bajo la dirección de su formador, el colegial Miguel Ruiz.

El tema sobre el que se debatió durante el torneo, era: '¿Ha sido negativo el impacto de los influencers en las experiencias sociales y personales de los jóvenes?' Los participantes se debían preparar para poder defender ambas posturas, a favor o en contra, y tan solo minutos antes de que comenzara el debate se les decía que postura defendían. Alrededor del tema central se celebraron cinco debates, organizados en un sistema de brackets. Cada uno tuvo una duración aproximada de 20 minutos, seguidos de un espacio de retroalimentación para los participantes. En total, el evento contó con debates generales de 40 minutos.

Nuestro equipo logró ganar dos debates y empatar uno, y aunque no consiguieron clasificar a la siguiente fase, su desempeño fue sobresaliente y recibieron una mención especial por su participación. Miguel Ruiz expresó su gran orgullo por el trabajo realizado y el compromiso de sus debatientes.

El reto de hablar en público frente a un jurado

Miguel Ruiz compartió su vivencia como formador del equipo, destacando que tuvo el privilegio de acompañar a los debatientes como un entrenador de fútbol que observa desde la línea de banda. "Ha sido

un honor poder estar ahí con ellos, apoyándolos en cada momento", comentó.

Para los integrantes del equipo, esta fue su primera experiencia hablando en público y enfrentándose a un jurado profesional. Fue su primer con la retórica en un entorno competitivo. "Les encantó la experiencia. Disfrutaron todo el proceso, desde ver las plantillas de corrección hasta recibir la retroalimentación del jurado y aprender de otros equipos", explicó Miguel Ruiz Landeiro.

La importancia de la buena comunicación

Miguel Ruiz, colegial y formador del equipo de debate en el Colegio Mayor Larraona, se reúne con el club de debate una vez por semana, y subraya la importancia del debate y la retórica como herramientas fundamentales para la vida. "Es esencial aprender a hablar y comunicar de manera clara y eficaz. No se trata solo de un ejercicio intelectual o académico, sino de una habilidad indispensable en cualquier ámbito de la vida." Durante los encuentros del club, se preparan y aprenden este arte de comunicar y hablar.

El equipo del Colegio Mayor Larraona ha demostrado que el esfuerzo y la pasión por la oratoria pueden abrir nuevas oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.

Damos las gracias al Consejo de Colegios Mayores de Madrid, al ayuntamiento de Madrid y a la Universidad Complutense por organizar y facilitar este tipo de actividades formativas.



Caminando hacia Javier

El pasado 15 de marzo tuvo lugar la tradicional Javierada, la peregrinación anual al Castillo de Javier en honor a San Francisco Javier, patrono de Navarra. Desde el Colegio Mayor, un grupo de 35 colegiales y colegialas se unió a los más de 15.000 peregrinos que recorrieron el camino. Para la mayoría era su primera vez, convirtiéndose en una experiencia interesante y divertida. Como es costumbre, no faltó algún imprevisto que hizo de la caminata toda una aventura.

El autobús partió a las 10 de la mañana, dejando a nuestro grupo de estudiantes listo para recorrer los 23 kilómetros que los separaban del Castillo. Hablamos con Alejandro García González, vallisoletano estudiante de primero de Química en la Universidad de Navarra. Ha sido la primera vez que hace la Javierada, pero seguro que no la última. “La verdad es que no iba con ninguna expectativa, no sabía qué me iba a encontrar. Me apetecía el plan de hacer una peregrinación con mis amigos del Colegio Mayor”, cuenta.

Lo que Alejandro no se esperaba es que iba a caminar junto a 15 mil peregrinos que también iban rumbo a Javier: “Me sorprendió la cantidad de gente que la hace. En el camino nos encontramos a mucha gente, pero no me esperaba llegar a Javier y ver que casi no cabíamos, no imaginaba que tuviese tanta convocatoria”.

Para la vuelta cogieron el mismo bus que les había dejado a la ida y se volvieron al Colegio Mayor, a descansar y comentar con los demás el gran día que

habían pasado. Le preguntamos a Alejandro si se vería capaz de hacer la Javierada entera, desde el Colegio Mayor (55km) y esto es lo que nos responde: “Por ahora la verdad es que no la haría entera, 23 kilómetros son más que suficientes, lo justo y necesario”. ¡Ya veremos el año que viene!

Una peregrinación con altibajos

Como hemos dicho, la caminata colegial tuvo sus momentos de bajón y sus momentos de euforia. Empezaron “cantando y con música, muy motivados, pero conforme avanzábamos, íbamos notando los kilómetros y el ambiente decaía”. Dos colegialas tuvieron que recurrir al coche escoba del Colegio Mayor, una debido a un percance en el pie y la otra, por un bajón de azúcar, sin embargo, pudieron llegar a Javier y esperar a sus compañeros allí, que llegaron al Castillo sobre las 15.30, lo que les dio un margen para descansar las piernas antes de la misa oficiada por el arzobispo de Pamplona, Mons. Florencio Roselló, que comenzaba a las 17.00 de la tarde.

Un plan para conectar

Además del reto físico, la Javierada resultó ser una experiencia de convivencia y crecimiento personal: “La verdad es que ha sido un plan que nos ha unido mucho a todos los que fuimos, al fin y al cabo, son horas y horas los mismos andando, así que te da para muchas conversaciones guays. También pienso que ayuda a crecer espiritualmente, a estar más cerca de Jesús”, comparte Alejandro.

Think&Beer: La IA y sus límites en el sector sanitario



El jueves 20 de marzo, tuvimos la oportunidad de recibir a María Jorqui, profesora de Derecho Civil en la Universidad Pública de Navarra. Actualmente, la Inteligencia Artificial (IA) está presente en casi todos los sectores y ámbitos laborales imaginables, y la medicina es uno de ellos. Jorqui nos habló sobre los límites éticos y jurídicos en este ámbito tan importante. A la charla asistieron estudiantes de Medicina y Derecho, entre otros.

Jorqui nos planteó durante casi una hora y media los desafíos que la Inteligencia Artificial plantea en trabajos sanitarios. Se discutieron temas como la discriminación en los algoritmos médicos, el uso de datos personales, la normativa vigente y, el tema más debatido: ¿de quién es la responsabilidad en caso de error? ¿De la máquina? ¿Del médico? ¿Del técnico? Todas estas preguntas y más surgieron durante este Think&Beer. ¡Sigue leyendo para conocer más!

¿Cuál es el rol del profesional?

El rol del profesional sanitario fue uno de los temas más debatidos en la mesa redonda. Los asistentes discutieron con la profesora que la IA debe ser un apoyo, no un sustituto del criterio médico. También señalaron que la responsabilidad final del diagnóstico recae en el médico, ya que es su deber contrastar los resultados proporcionados por la IA

con otras pruebas. Esto se debe a que, como señaló Jorqui, “si los datos del paciente son incompletos o de baja calidad, la IA puede generar diagnósticos erróneos”.

Sin embargo, la responsabilidad total no tiene por qué recaer completamente en el médico, o eso se discutió en el encuentro. Jorqui nos explicó que también se plantea la posible responsabilidad del fabricante del software si el fallo se debió a defectos del sistema.

Los colegiales y colegialas plantearon sus preguntas a la profesora con la intención de saber cómo podrían actuar en el futuro. En la conversación surgieron varios puntos de vista: por un lado, algunos estudiantes de Medicina afirmaron que nunca utilizarían máquinas de Inteligencia Artificial, mientras que otros las consideraban una herramienta muy útil, aunque dudaban en poner la vida de los pacientes bajo su responsabilidad.

Los derechos del paciente

Un colegial lanzó la pregunta de si un paciente podría decidir que su diagnóstico lo realice un médico en lugar de una IA, a lo que Jorqui respondió que dependería de si se trata de un hospital privado o público: “En el sector público, el paciente solo podrá exigir aquello que esté en la cartera de servicios. En el sector privado, podría elegir según la oferta disponible”.

Como conclusión de la tertulia, Jorqui explicó que se trata de un tema que aún requiere mucha investigación y trabajo, pero hizo conscientes a todos los asistentes de que la IA en el ámbito de la salud no se limita únicamente a la ‘eficacia’; hay muchos otros factores que hay que tener en cuenta, como la responsabilidad legal, la seguridad o el derecho del paciente a la información, entre otros. El uso de la IA ofrece grandes beneficios, pero también plantea riesgos éticos y legales que deben ser regulados y controlados.

Fue una charla muy interesante que llevó a los asistentes a hacerse preguntas sobre el futuro de la medicina, la ética en el uso de la IA y el impacto que tendrá en la relación entre médicos y pacientes sobre el procedimiento en este tipo de casos.

Complementa muy bien el Think&Beer anterior con el profesor Joaquín Sevilla, en el que debatimos –de manera más genérica– sobre las bondades y los peligros de esta tecnología. ¡Qué importante es mantenerse al día y tener curiosidad por conocer bien los desafíos y oportunidades que nos brinda la tecnología! Agradecemos a todas las personas asistentes por su escucha activa y contribución al diálogo y a estos dos profesionales expertos, María Jorqui y Joaquín Sevilla, por dedicarnos este rato para aprender y reflexionar sobre la IA de forma amena.



Becas: el acto más esperado del año

El 15 de abril tuvimos el acto más esperado del año: la Imposición de Becas y la Entrega de Placas de Fin de Grado. El evento, que comenzó a las 19:00h en el salón de actos del Colegio Mayor, fue una ocasión especial para reconocer a los quince colegiales que llevan tres años en el Colegio Mayor, así como a los dos que finalizan sus estudios siendo colegiales. Además, se entregaron Becas de Honor a personas e instituciones que colaboran estrechamente con el Colegio Mayor y que, con su apoyo, contribuyen a que Larraona siga siendo un lugar de desarrollo académico, crecimiento personal y convivencia. Como novedad, este año retransmitimos el acto en directo a través de YouTube, para que los familiares que no pudieron asistir pudieran seguir la celebración desde sus casas.

Repaso del año académico

Los colegiales Mariano Plana Blanco y Leyre Belda Monreal presentaron el acto. La apertura estuvo a cargo de Doña Julia Pavón, Decana de la Facultad de Filosofía y

Letras de la UNAV y Catedrática en Historia Medieval, que más tarde recibió una de las Becas de Honor. Seguidamente, los colegiales decanos Eneko de Diego López de Araya y Alberto Solano Altamirano leyeron la memoria del Colegio Mayor y repasaron todas las actividades organizadas a lo largo del curso académico. Alberto comenzó su apasionado discurso con las palabras: “No he nacido para estar quieto”, aludiendo a la figura de San Antonio María Claret, fundador de los Misioneros Claretianos. Animó a todos los presentes a que “si las cosas se hacen con amor, con entrega y con visión de comunidad, no hay obstáculos que nos detengan”. Él y Eneko invitaron a todos sus compañeros y compañeras a aprovechar la estancia en el Colegio Mayor para “transformar, construir y dejar huella”.

“El futuro de la nutrición”

Acto seguido, Don Pedro González Muniesa, antiguo colegial de Larraona y Vicedecano de Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra, dio la lección magis-

tral sobre “El futuro de la nutrición”. Destacó lo importante que es una buena alimentación y nutrición para la salud física y emocional, tal y como valoramos en el Colegio Mayor. También mencionó las tres funciones principales de la nutrición: metabólica, sensorial o de placer y social. Finalmente, compartió algunos de los proyectos que está desarrollando actualmente junto con otros científicos, entre ellos un estudio sobre el papel del oxígeno en el metabolismo y otro sobre cómo influye la alimentación al bienestar personal según el momento del día en que se coma —un campo conocido como cronobiología.

Entrega de las Becas y las Placas de Honor

Tras el discurso del antiguo colegial, los becarios recibieron su beca de Larraona que les fue entregada por Juan Gallego García, director del Colegio Mayor, Julia Pavón, presidenta del acto en representación de la Universidad de Navarra, y el Padre Aitor Kamiruaga Mieza c.m.f., capellán de Larraona. Subieron al estrado los

colegiales: Agustín Borges Padrón, Javier Brizuela Marcos, Eneko de Diego López Araya, Eneko Ezponda Portu, Iñigo Frías García, Alberto Solano Altamirano, Miguel Garrido Álvarez, Pol González Llanes, Alexandre Mena Andrés, Marti Viñolas Parcet, Santiago Novoa González, Pablo Gutiérrez Ubierna, Nicolás Montón Prades y Johannes Roberto de Jong Barbosa. El colegial Samuel Hitchings no pudo acudir por encontrarse de movilidad internacional.

A continuación, Ignacio Díez Rodas y Mario López Ruiz recibieron la Placa de Fin de Grado. Ignacio finaliza sus estudios de Biología en la Universidad de Navarra, mientras que Mario ha concluido el conservatorio en Navarra, especializándose en trompeta. Más adelante, ambos sorprendieron al público con una emotiva interpretación del tema principal de Gladiator: Mario a la trompeta, Ignacio al teclado, y acompañados de Javier Albiac al violín.

Un apoyo incondicional a Larraona

Seguidamente, se entregaron las cuatro Becas de Honor de este curso. En primer lugar, a la presidenta del Acto Académico, Julia Pavón por su brillante trayectoria ligada a la Universidad de Navarra y su presencia este día.

En segundo lugar, se entregó una Beca a los Misioneros Claretianos de San Fermín de Aldapa, "por tantos años de dedicación a la evangelización, por mantener con esmero el culto a San Fermín, y por la entrega en la atención a los misioneros claretianos mayores y enfermos". En representación de los Misioneros recibió la Beca el Padre Carlos Pagola Echauri c.m.f, que fue durante 17 años capellán de nuestro Colegio Mayor y durante 15 años superior de la Comunidad de San Fermín de Aldapa.

La tercera Beca de Honor fue para Katya Palafox Gómez, pedagoga y educadora familiar. Fue directora del Colegio Internacional Juan Pablo II, licenciada en Cien-

cias Religiosas y Pedagogía de la Religión y es doctora en Educación por la Universidad de Navarra. Además de sus muchas ocupaciones profesionales, saca tiempo para organizar voluntariados con desfavorecidos y catequesis. Desde hace tres años, contribuye en uno de los pilares fundamentales de nuestro proyecto académico: el apoyo en el estudio con el curso "Aprender a estudiar en la Universidad", una herramienta fundamental de orientación académica de Larraona.

Por último, fue un honor conceder la cuarta Beca a Pedro González Muniesa. Se le hizo entrega del galardón "agradecidos por su lección magistral, por su brillante trayectoria profesional, y por su habitual colaboración y sentido de pertenencia para con este colegio Mayor".

Juan Gallego, el director del Colegio Mayor, dedicó unas palabras de agradecimiento a todos los presentes y a Dios, apuntando hacia la esperanza, y la esperanza cristiana, como fuente de luz y alegría para afrontar los retos de la actualidad.

Para concluir, Julia Pavón clausuró el Acto animando a los presentes a no desaprovechar la vida universitaria y de colegial: "No olvidéis nunca, por favor, que el amor a la verdad, a la humildad y a la apertura de mente, bajo la inspiración cristiana de esta Universidad que San Josemaría Escrivá de Balaguer quiso imprimir en todos nosotros, deben estar en la base de nuestro conocimiento". Cerramos el acto entonando el Gaudeamus Igitur.

Para terminar el día por todo lo alto, tuvimos en la cafetería del Colegio Mayor un aperitivo. Como dijo Muniesa en la lección magistral: "la comida es un elemento indispensable en nuestra socialización". Cerrar juntos y juntas en la cafetería confirmó las palabras del antiguo colegial.

Gracias, una vez más, a quienes hicisteis posible este emotivo acto, un momento importante en nuestro año académico y en la vivencia colegial en Larraona.



Un paso en la vida de la fe: El Sacramento de la Confirmación

El pasado 10 de mayo, 80 jóvenes de la Universidad de Navarra y la Universidad Pública de Navarra recibieron el sacramento de la Confirmación en la Catedral de Pamplona, Santa María la Real. La Confirmación, que habitualmente es administrada por el obispo o un sacerdote autorizado, en este caso, el Deán Don Carlos Ayerra Sola, es el sacramento mediante el cual los cristianos reciben de forma plena el don del Espíritu Santo.

Entre todos esos jóvenes universitarios, se encontraban once colegiales y colegialas del Colegio Mayor Larraona que tomaron la decisión de recibir este sacramento. Para ello, este curso recibieron la preparación impartida por el padre Gustavo Pez, c.m.f., y el padre Roberto Cillero, c.m.f. En la ceremonia les acompañó el padre Enrique Martínez, c.m.f. El Deán agradeció la presencia de Don Enrique y la labor pastoral que hay en el Colegio Mayor Larraona con los jóvenes universitarios. La ceremonia comenzó a las 17.30h y finalizó sobre las 19.00h. Los colegiales y colegialas que decidieron recibir el sacramento fueron Aitana Rodríguez, Martín Carreras, Josefina Recabarran, Mario Hinojosa, Martí Viñolas, Paula Jiménez, Sara Campos, Ane Alba, Rosa Casado, Inés Duque y Jimena Santos.

Una jornada para celebrar

La Catedral de Santa María la Mayor se llenó en su totalidad para acoger a los familiares y personas allegadas de los confirmandos y confirmandas. En representación del equipo directivo del Colegio Mayor Larraona estuvieron presentes la subdirectora Magaly Marrodán y el subdirector Manuel Sagüés. Fue una eucaristía solemne y cercana celebrada por Don Carlos Ayerra Sola. En palabras del propio Manuel: “Nos sentimos



muy agradecidos desde Larraona con el grupo por la renovación de su fe católica a través de la confirmación. En la larga historia del Colegio Mayor, ha sido el grupo más numeroso, prueba de la labor pastoral de los claretianos”. Aunque fue un día de lluvias intensas acompañadas de truenos y rayos, nada empañó la alegría compartida por las personas confirmadas, sus padrinos y madrinas y todos los seres queridos que acudieron a acompañarlos.

El padre Roberto: jóvenes inquietos

El claretiano Roberto Cillero, quien acompañó al grupo durante los últimos meses de formación, destaca la esperanza que le transmiten

estos jóvenes que deciden libremente acercarse más a Jesús y conectarse con la vida cristiana: “Es esperanzador ver cómo gente joven de 20, 21 o 22 años tiene ese deseo de conocer más a Jesús, de reconectar un poco con Él y de descubrir cosas nuevas. Ese interés y ese deseo que han tenido ha sido un motivo para seguir trabajando y esforzándome por hacerlo lo mejor posible, y para que disfrutasen del proceso”.

Señala que su objetivo al impartir la catequesis no era tanto transmitir conocimientos, sino suscitar y despertar la fe en ellos. Les recordó que “después de la Confirmación es cuando verdaderamente empieza todo”, y los animó a cuidar su fe y alimentarla día a día.



Razones para no tener miedo

Entre los confirmados se encuentran Martín Carreras, estudiante de primer curso de Economía y natural de Quito, y Rosa Casado, sevillana y estudiante de primer curso de Enfermería. Ambos cursan sus estudios en la Universidad de Navarra y han querido compartir su experiencia durante de estos últimos meses, desde la formación recibida en la catequesis hasta las razones personales que los llevaron a dar este paso.

Martín y Rosa coinciden en que ha sido una decisión muy acertada. Se sienten con más serenidad, más felices, y ambos destacan que el proceso les ha ayudado a madurar en su fe y a vivirla con mayor plenitud. Ambos animan a quienes estén considerando recibir este sacramento a retomar el camino de la fe o incluso a dar el primer paso, e insisten en no tener miedo. “Si alguien tiene dudas, que pregunte sin miedo ni vergüenza”, comenta Martín. Rosa destaca que esa decisión es algo muy personal: “Es algo entre tú y Dios. Los cambios dan miedo, lo que pueda pensar la gente da miedo, pero Dios es amor y siempre espera con los brazos abiertos. Y la Iglesia también”.

El padre Roberto anima a lo mismo: a no tener miedo a preguntar y a preguntarse, y comparte su testimonio personal: “Cuando entré en el seminario claretiano y empecé a formarme para ser sacerdote, también fui con mucho miedo e incertidumbre. Pero pensé que, si esto era de Dios, iba a salir adelante; y que si no lo era, saldría y, sencillamente, no pasaba nada. Dios me quiere, y eso es lo importante, la razón más profunda para no tener miedo”.

Un paso de fe: el testimonio de Rosa

Rosa no solo hizo la confirmación este pasado 10 de mayo, sino que el 22 de marzo hizo también la Comunión en el Colegio Mayor Larraona. Cuenta que desde pequeña es cristiana e iba a misa con su abuela de vez en cuando, pero conforme crecía se fue distanciando, hasta no tener ningún contacto con la religión. Antes de empezar la Universidad, conoció a su novio y a un grupo de amigos que son practicantes, y a partir de ese momento, poco a poco volvió a acercarse a la religión. Cuando vio que tenía la oportunidad de recibir formación en el Colegio Mayor no dudó en hablar con el personal administrativo del Colegio Mayor y con el capellán

de ese momento: Don Gustavo Pez. Rosa comenzó las catequesis junto con un grupo de jóvenes que también estaban interesados en recibir también el sacramento.

Un día en su tierra natal, Sevilla, se dio cuenta de que esa paz que le transmitían sus amigos era lo que ella estaba buscando: “Me di cuenta que eso era lo que había estado buscando desde hace mucho tiempo. Gracias a esas personas yo me abrí y encontré lo que hoy en día es un pilar muy importante en mi vida. Las cosas que antes eran un tormento para mí, ahora son esperanza. He encontrado un consuelo muy grande: Dios”.

Rosa comparte cómo ha sido el proceso de catequesis y el acompañamiento de los padres claretianos con ella y con el grupo: “Hemos formado un grupo muy bonito. Yo me he sentido muy cómoda”, cuenta. “Al principio, cuando empecé con don Gustavo, todo esto era bastante nuevo y extraño para mí. Pero él, súper comprensivo y simpático, me acogió desde el primer momento”. También destaca la llegada del padre Roberto: “Con don Roberto igual, me lo paso muy bien con él, es muy gracioso y también muy bueno. Creo que los dos nos han ayudado



mucho a despertar el interés por aprender más sobre la fe y la vida de Cristo. Es un tema muy amplio y creo que todos estamos aprendiendo muchísimo”.

El Colegio Mayor: un pilar para Martín

Martín destaca la importancia que ha tenido para él vivir este proceso dentro del Colegio Mayor: “Durante la catequesis he hecho muy buenos amigos. Si no hubiese tenido esta oportunidad en Larraona, no sé si habría recibido el sacramento en otro momento”, explica. “Conocí al padre Gustavo y me facilitó el proceso. Fue muy llevadero y sencillo. Me regaló una Biblia y me la leí entera. Cuando tenía alguna duda, le preguntaba y siempre tenía tiempo para mí”.

El acompañamiento de los padres claretianos ha sido clave para muchos colegiales y colegialas que han decidido dar este paso. Así lo afirma el padre Roberto: “Estamos, por supuesto, a disposición de ellos y de lo que necesiten: si quieren confesarse, simplemente hablar de lo que sea o pedir algún consejo”.

Jóvenes cristianos en el mundo de hoy

Rosa reflexiona sobre lo que significa creer en un contexto tan mar-



“Pero la fe implica una dimensión diferente, es algo especial que ayuda a tener esperanza”.

cado por lo inmediato y lo material: “Hoy en día todo tiene que tener una explicación científica, algo que podamos ver con nuestros propios ojos para creerlo. Vivimos en una sociedad muy impaciente”, comenta. “Pero la fe implica una dimensión diferente, es algo especial que ayuda a tener esperanza”. Por otro lado, el padre Roberto reflexiona sobre el contexto actual, marcado por el consumo, la compra-venta de productos, el disfrute y las experiencias efímeras que prometen una felicidad que, una vez alcanzada, tiende a desvanecerse. Considera que vivimos en una sociedad líquida, donde todo parece relativo, provisional y condicionado por el gusto o el momento. Frente a esa inestabilidad, subraya la firmeza de la fe: “Dios es sólido, Dios permanece y siempre está presente”.

Las confirmaciones del 10 de mayo fueron más que una ceremonia: un camino de amistad, de formación y de reafirmar la fe. ¡Enhorabuena a todos aquellos que la recibisteis! En esta etapa final del curso, con los exámenes a punto de acabar y el sol del verano asomándose, recordemos las palabras del padre Roberto: “Actuemos con autenticidad y verdad, y estemos muy tranquilos porque Dios siempre está con nosotros de nuestra mano”.

Viernes de voluntariado en D-Espacio, una experiencia muy valiosa



Desde principio de curso, un grupo de colegiales y colegialas ha participado en un proyecto de voluntariado con D-Espacio, una asociación sin ánimo de lucro ubicada en el centro de Pamplona que ofrece distintas actividades para jóvenes con discapacidad intelectual y sus familias. El objetivo de esta asociación es fomentar la inclusión y el desarrollo personal de estas personas a través de actividades educativas, deportivas y culturales. En nuestro Colegio Mayor, este voluntariado se suma al del acompañamiento de mayores en la Casa de la Misericordia, que lleva funcionando con éxito desde el curso pasado.

“Es muy distinto de los voluntariados que había hecho hasta ahora, pero con diferencia, es el que más me ha gustado”, afirma Raúl López Pascual, participante de esta actividad. El colegial, estudiante de 1º de Gestión Aplicada en la Universidad de Navarra, es un joven activo al que siempre

le han motivado los retos, sobre todo, el de servir a los demás. Ha participado en distintos voluntariados, como en un comedor social o en residencias de personas mayores, pero reconoce que este curso ha vivido una experiencia diferente.

El proyecto se presentó en unas jornadas informativas que hubo en septiembre y a partir de entonces se puso en marcha. Raúl dudó en apuntarse y, aunque reconoce que al principio le imponía un poco, cuenta que pronto se convirtió en una de sus actividades favoritas de la semana.

Funcionamiento del voluntariado

El voluntariado ha tenido lugar los viernes de 18:30 a 20:30h durante el curso. Cada semana han ido unos cinco o seis estudiantes que se han coordinado con la asociación para acompañar al grupo de adolescentes (jóvenes entre 14 y 17 años) que estuviesen apuntados

ese viernes al plan. El punto de encuentro habitual ha sido la Media Luna, allí se reunían con los chicos y chicas participantes y desde ese momento, la tarde tomaba el rumbo que el grupo marcaba: un paseo por el centro, juegos en el parque, chuches en la Plaza del Castillo... Incluso, un día, hicieron una sesión de karaoke en la Casa de la Juventud. Si el calendario coincidía y era el cumpleaños de alguien del grupo, la tarde se convertía en celebración.

Raúl y Lucía: experiencia y aprendizajes

Raúl comparte uno de los momentos más memorables del voluntariado para él: “Fue el día que hicimos karaoke. Los chicos salieron completamente de su zona de confort y lo disfrutaron como nunca. Fue un viernes distinto, y se notó. Todos nos reímos muchísimo”, cuenta. Esa tarde es un ejemplo del buen ambiente que viven nuestros colegiales y colegialas cada viernes en D-Espacio.



“Pienso que deberíamos de vivir la vida como la viven ellos muchas veces”, reflexiona Raúl. “Hay mucha inocencia, dulzura, todo les sorprende, todo les hace gracia. Deberíamos parecernos un poco más y disfrutar como lo hacen ellos”. En un mundo marcado por un ritmo acelerado, cuenta que este voluntariado le ha enseñado a mirar la vida con otros ojos, a detenerse y a agradecer: “Este voluntariado me ha hecho ser más agradecido. Es muy gratificante, porque ha sido una de esas actividades que te apetece que llegue ya el día, y no solo por ayudar con los chicos, sino porque sabías que a ti también te ayudaba”, explica. Raúl no duda en afirmar que, si el próximo curso se da la ocasión de repetir el voluntariado, lo hará encantado.

Lucía Mayendía, otra colegiala que también ha sido voluntaria, destaca que se lleva “recuerdos increíbles” del plan de los viernes.

Cuenta que, entre las muchas lecciones que ha aprendido, la más importante ha sido entender que esta actividad de los viernes no solo consiste en cuidar o enseñar.

“Al final y al cabo, ellos tienen casi mi misma edad”, comenta. Para esta estudiante de 1º de Psicología, lo esencial ha sido construir una relación de amistad que va más allá del voluntariado: “Eso creo que lo hemos conseguido”, afirma contenta.

También comparte una anécdota que le marcó: “Cuando volvimos después de las vacaciones de Navidad y fuimos a verlos el viernes, nos recibieron con abrazos y gritos de alegría. Fue un momento muy especial. Me di cuenta de cuánto nos habían echado de menos”. Al igual que a Raúl, Lucía piensa que esta experiencia le ha marcado. Para ambos, el voluntariado extracurricular del Colegio Mayor ha sido una forma de crecer, aprendiendo a valorar más el tiempo compartido y a cultivar la amistad y la generosidad.

Convivencia y valores colegiales

Raúl concluye su testimonio destacando el impacto de la actividad en los colegiales y colegialas que asistían cada viernes: “Nos obligaba a salir de nuestra zona

de confort para darnos a los demás”, afirma. Destaca que el proyecto, aparte de haberles permitido acompañar y conocer a estas personas, les ha hecho profundizar en la relación entre los colegiales y colegialas que han participado: “Hemos hecho mucha piña y nos hemos unido mucho”, asegura.

Desde el Colegio Mayor Larraona siempre hemos tratado de impulsar diferentes iniciativas de cooperación y voluntariado, conscientes de la inmensa riqueza que generan, no solo para las personas con las que se trabaja, sino para todo aquel que participa. Son los valores de Jesucristo y de San Antonio María Claret, que nos impulsan a abrirnos y servir a los demás.

Como expresa Raúl: “Es una experiencia enriquecedora que te enseña a ver la vida desde otra perspectiva, desde sus ojos. Y eso, aunque muchas veces no lo parezca, es todo un privilegio que no todo el mundo tiene”.

Raúl lo resume con una frase que lo dice todo: “un reto divertido que te agranda el corazón”.

Concurso de literatura

Relato corto. Nutrida y de buena calidad la participación. Se presentaron una veintena de trabajos.



PRIMER PREMIO | 150 € (sobre regalo), 15 puntos colegiales y txapela

Manchar el lienzo, de Belén Peñuelas Sánchez

Aunque ya soy mayor de edad, mi vida todavía es un lienzo en blanco. Han pasado veinte años y el lienzo sigue con su plástico. La gente lo admira, susurrando: “Es más valioso porque nadie lo ha estropeado.”, “Es especial, intacto.”

Escucho estas palabras mientras permanezco frente al lienzo, pincel en mano, dedos palpitando. Me han enseñado a esperar el momento perfecto, a temer la primera pincelada. Pero quiero pintar,

manchar el lienzo con pinceladas torpes, cubrirlo de sombras y llenarlo de luz. Quiero que alguien lo desgarré y coserle las heridas con oro, como hacen los japoneses con la cerámica rota.

El lienzo llora, admirado pero nunca elegido. No quiere ser objeto inmaculado, sino historia viva. Este lienzo es mi vida, y quiero que se transforme, como la arena que se deja acariciar por las pisadas, que se desvanecen con la marea.

SEGUNDO PREMIO | 75 € (sobre regalo) y 10 puntos colegiales

El banco eterno, de Javier Areal Clavera

Aunque ya soy mayor de edad, mi vida todavía es un lienzo en blanco pero con una gran fisura.

He vuelto al banco donde solíamos gritar sueños al atardecer, los que el tiempo transformó en un eco melancólico.

Me encontraba sentado en la vieja madera; acariciando las dos iniciales que marcamos con las llaves recordaba su risa contagiosa, cada

palabra y el calor de su abrazo. Hoy, el silencio pesa; las sombras prolongan su ausencia y sobrevuelan las huellas de días irrepetibles. Es ese el lugar donde el viento llevará siempre consigo su voz dulce, lejana y transformada en susurros de amor eterno. Aunque ya no está, cada grito en ese viejo banco revive su esencia, y la memoria que le mantiene viva en mí. Así, el transcurrir del tiempo adormece el dolor y celebra el amor que nos unió.

TERCER PREMIO | 25 € (sobre regalo) y 5 puntos colegiales

Color morado, de María Montero

Aunque ya soy mayor de edad, mi vida todavía es un lienzo en blanco, esperando sus primeras pinceladas. Llevo un tiempo con el pincel en mi mano, pero la vida se ve tan confusa que aún no decido que color usar.

El lunes miré la paleta y quise pintar mi lienzo de amarillo de alegría, pero el martes volví a mirarla y solo quería pintarlo de azul de soledad. Hoy

miércoles quiero pintar de rojo de amor, pero mañana querré un color distinto.

Quizá lo que quiero es que el resto vea bonito mi lienzo. Quizá el color más adecuado sea el morado de miedo, miedo a que a los demás, no les guste mi lienzo y quizá entonces sea ese morado, el que haga que mi lienzo, todavía sea blanco.

Concurso de fotografía

Navidad 2024

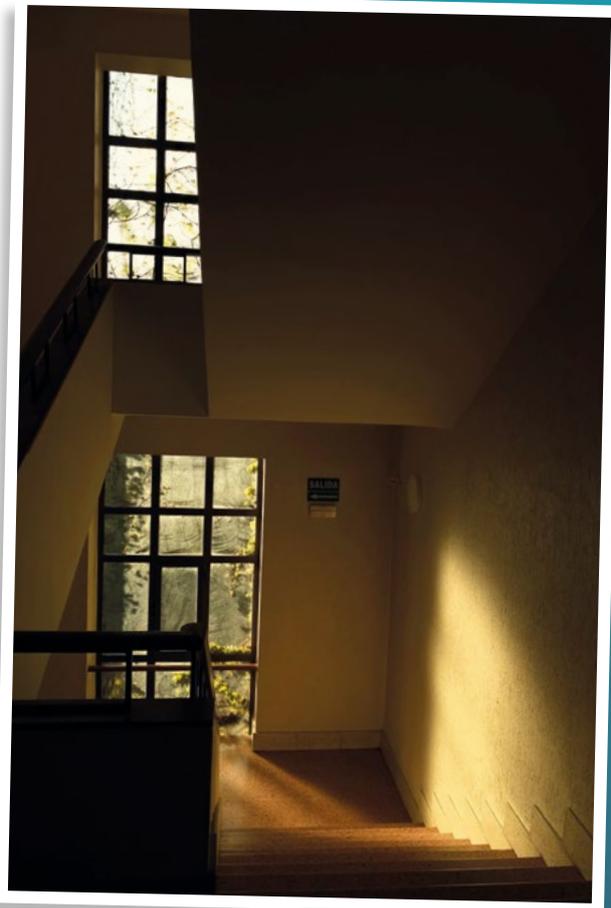
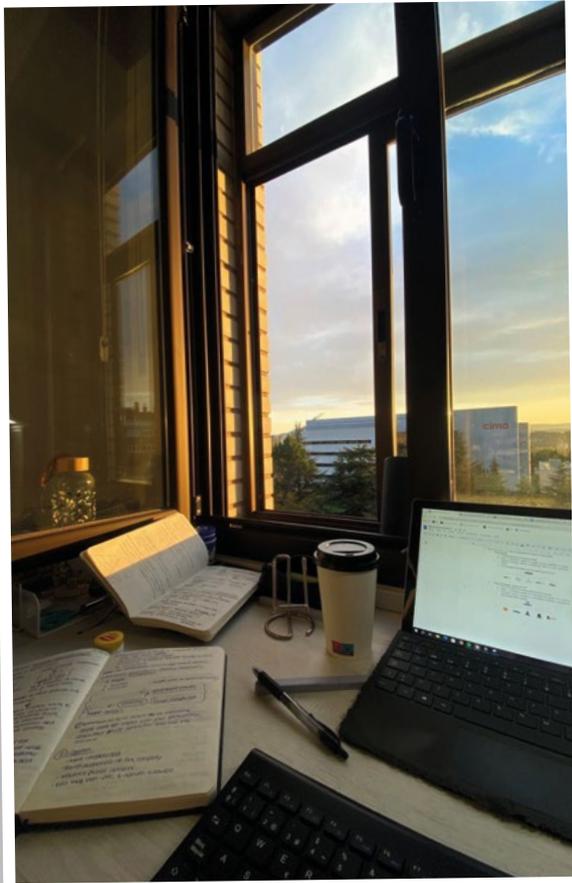


↓ Premios:

1° - Foto nº 11, de
Cecilia Sierra

2° - Foto nº 29, de
Jaime Yeregi

3° - Foto nº 40, de
Belén Peñuelas



Concurso de fotografía

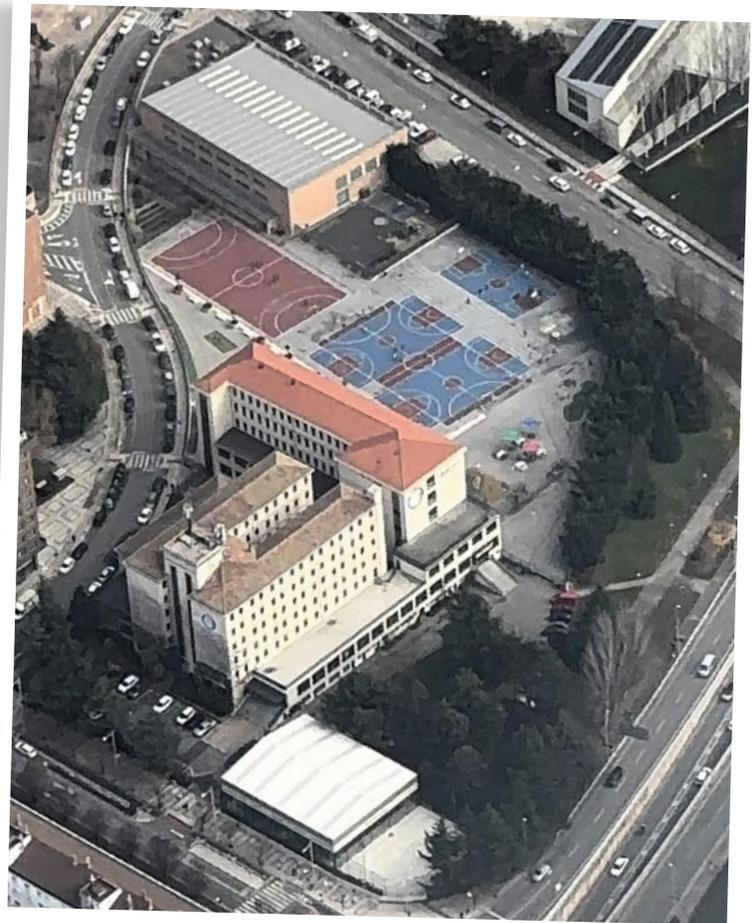
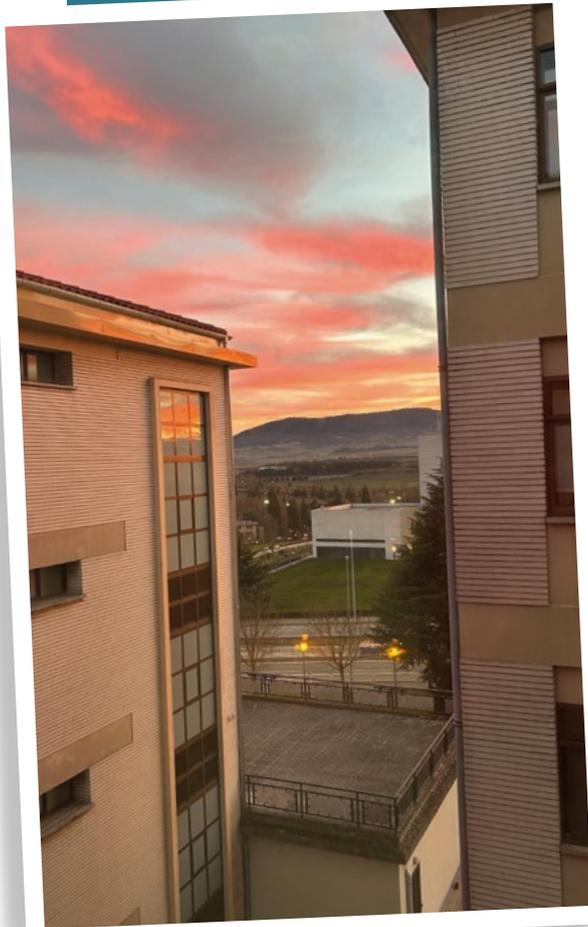
Primavera 2025

Participaron más de 40
colegiales con un total de
103 fotos validadas por
ajustarse a las bases del
concurso.

1º - Foto nº 11, de
Francisco Plá

2º - Foto nº 29, de
Belén Peñuelas

3º - Foto nº 40, de
Carla Cilimingras



Solidaridad. Tercer Mundo. Proclade Navarra

De la exclusión a la inclusión: proteger los derechos de la infancia con discapacidad

Project Vision” (theprojectvision.org) es una iniciativa del “Grupo de Acción contra la Adicción-Hope”, una iniciativa social de los Misioneros Claretianos de la provincia de Bangalore. Hope comenzó a trabajar con personas con adicción al alcohol y las drogas, posteriormente estableció 2 centros de atención a personas con VIH/SIDA y más tarde añadió a su misión la atención de la discapacidad. Project Vision se centra en la donación de ojos, la atención oftalmológica y la ayuda a niños y niñas con discapacidad.

Los niños y niñas con discapacidad de las zonas rurales carecen totalmente de apoyo. Sus padres/ y madres luchan por mantenerlos seguros y sanos. Muchas veces, estos niños y niñas se quedan en casa desatendidos y a veces incluso atados. Sin escuelas ni centros de apoyo, Project Vision ha iniciado un programa para su cuidado y crecimiento. La propuesta que presentamos se enmarca en el apoyo al trabajo que Project Vision desarrolla con niños y niñas con discapacidad.

El proyecto atenderá a **125 niños/as con discapacidad** (84 chicos y 41 chicas), con diferentes afectaciones: 15 con problemas auditivos o de habla, 68 con problemas de aprendizaje o comportamiento por razones de discapacidad intelectual, autismo, Síndrome de Down, epilepsia, parálisis cerebral; 28 que no pueden moverse por parálisis cerebral, debilidad en el movimiento de las extremidades, enfermedades musculares; 14 con discapacidad múltiple. Estos niños y niñas, si se les proporcionan tratamientos y atención adecuadas, tienen numerosas posibilidades de crecer y mejorar su calidad de vida.

El proyecto también va dirigido a sus (250) **padres/madres, personas**



PAÍS: India (Estado de Karnataka, distrito de Thumkur, aldea de Madenahalli).

DELEGACIÓN: Bangalore

DURACIÓN: 12 meses

cuidadoras y familiares, quienes recibirán apoyo para proporcionar el máximo cuidado de sus hijos e hijas en su propia comunidad. Estos padres/madres afrontan las siguientes **problemáticas** en el cuidado de sus hijos e hijas con discapacidad:

Desconocen por completo la discapacidad y cómo tratarla, por lo que es necesario formarles y asesorarles; tampoco son conscientes de que sus hijos/as pueden acceder a mejores tratamientos y a ayudas.

No quieren enviar a sus hijos/as con discapacidad a la escuela, pues les supone una carga adicional (transporte...), en familias ya de por sí en situación económica de pobreza. Por lo que los niños y niñas con discapacidad permanecen en el hogar, sin acceso a la educación, aislados/as.

No son conscientes de las posibilidades que tienen algunos de estos niños y niñas de ganarse la vida si reciben una formación profesional adecuada a su interés y capacidad.

Muchos padres/madres y otra personas que cuidan de estos niños/as sufren estrés por la enfermedad de sus hijos/as; los niños/as también tienen dificultades para expresar sus problemas. Además, esta situación de discapacidad en la familia puede aislarles de la sociedad, apartarles del funcionamiento social. Por lo que necesitan una atención y asesoramiento adecuado para hacer frente a estas situaciones.

Muchos padres no pueden buscar un trabajo por tener que cuidar a un hijo o hija con discapacidad, lo cual puede agravar la situación de pobreza de estas familias. Por eso es necesario que conozcan los programas de ayudas gubernamentales.

En base a esta problemática detectada, se hace una propuesta con los siguientes **objetivos**:

Mejora del desarrollo de estos niños y niñas con discapacidad.

Generación de un entorno propicio para su atención: fundamentalmente, a través del trabajo que se haga con padres/madres y personas cuidadoras.

Refuerzo de las capacidades de las personas profesionales que los atienden.

Para lograr estos objetivos, se trabajará en los siguientes **ámbitos**, desarrollando distintas **actividades**:

Salud: Mejorar el estado de salud de los niños y niñas con discapacidad mediante medicación y tratamiento paramédico: 32 niños/as necesitan apoyo médico (medicación, terapias): medicación (28), fisioterapia (14), logopedia (16), terapia ocupacional (10), musicoterapia (3), reparación silla de ruedas (2).

Educación: Proporcionar educación ordinaria/especial de calidad para el desarrollo de sus capacidades: ayudas económicas para pago de gastos de escuelas (tasas escolares, compra de material de estudio). Se ayudaría a 65 niños/as que están en escuelas.

Facilitar el acceso a medios de subsistencia mediante la formación profesional: formación profesional para niños/as (8) organizada en las escuelas especiales donde estudian, formación para el desarrollo de habilidades de cuidadores/as (50), asistencia para inicio de actividad por cuenta propia para padres (15).

Asesoría a padres/madres por parte de profesionales cualificados.

Protección de derechos: asistencia jurídica a padres/madres.

Sensibilización de padres/madres, hermanos/as y familiares sobre el trato a los niños y niñas con discapacidad: sesiones de sensibilización e información sobre programas gubernamentales de apoyo. De modo que los padres/madres dispongan de los conocimientos necesarios para ocuparse de los aspectos sanitarios, educativos y sociales de sus hijos e hijas con discapacidad. También se celebrará de



forma lúdica entre las familias el día de las Personas con Discapacidad (3 diciembre).

Giras de **detección precoz de discapacidad visual**, en colaboración con el hospital gubernamental.

Fomentar la organización para personas con discapacidad o cuidadoras: se formarán (4) grupos de autoayuda, en los que se desarrollarán actividades de sensibilización, microfinanciación y autoempleo.

Programa de formación en diferentes **métodos de comunicación** (25 niños/as).

Formación del personal del centro sobre discapacidad.

Si deseas **implicarte** con Procladeyanapay te invitamos a informarte:

Avenida Pío XII, 45
31007 Pamplona,

Tel: 948 25 04 00

Whatsapp: 943 29 80 55

E-mail:
navarra@procladeyanapay.org

Web:
www.procladeyanapay.org

Facebook: procladeyanapay

Twitter: procladeyanapay

Instagram: procladeyanapay

Calle 45 | número 27 · año 2025

Colegio Mayor LARRAONA Avda. Pío XII, 45 · 31008 · Pamplona Iruñea
Tel. 948 250 400 · cmrecepcion@larraona.org · www.larraona.org

