



Calle 45



La llegada de los colegiales y colegialas 2025

Pág **5-10**



Andrés Sanz de M. en la Imposición de Becas

Pág **25-28**



Camino a Javier: una experiencia que une

Pág **29-30**

ÍNDICE

Editorial _____ **3**

Entrevista _____ **5**

Llega Gorka López Márquez a Larraona

Especial Bienvenida 2025 _____ **5-10**

- Un nuevo capítulo: la llegada de colegiales y colegialas 2025.
- El primer fin de semana en Larraona.
- El baile de bienvenida: un nuevo curso, la misma familia.
- Rafting en el Irati: una experiencia para conectar y convivir.

Vida colegial _____ **11-24**

- Llegan los parciales: tips de estudio con la pedagoga Lucía Sáez.
- El torneo intercolegial: un fin de semana de esfuerzo y compañerismo.
- Recomendaciones de nuestro colegial cinéfilo, Iñigo Estensoro Benito.
- El Dr. San Miguel inspira a los estudiantes de medicina a vivir su vocación con plenitud.
- Alba Padilla Serrano: “ser decana es una forma de cuidar a los demás y al Colegio Mayor”.
- La dualidad del azúcar.

· La alegría de celebrar la Navidad juntos.

· Violencias invisibles: el daño que no siempre se ve.

· ¡Tiempo de debate!

· No me llames flora, llámame microbiota.

· Amar con conciencia.

· Una cata de cafés “de altura”.

· Bienvenida a la primavera en Larraona.

Becas _____ **25**

Pastoral _____ **28-30**

· Jueves de Fe y Vida.

· Camino a Javier: una experiencia que une.

Voluntariado _____ **31-33**

· Verano con propósito:
el testimonio de Amelia Wefer.

· Vivir más allá del Colegio Mayor:
voluntariado en Larraona.

Concursos _____ **34-37**

ONG Proclade Yanapay _____ **38-39**

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 | nº 28 2026

Coordinación: Juan Gallego García.

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

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

Fotografía: Archivo CM Larraona, Magaly Marrodán, Gorka López, Juan Gallego, 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**

Ponemos otra vez en vuestras manos la revista Calle 45, sin terminar de creer que haya pasado otro curso más.

Cuando miras hacia atrás da la sensación de que todo ha pasado muy rápido, casi de manera vertiginosa. Sin embargo, cuando ves plasmado en un documento el resumen del trabajo de un año, el vértigo se cruza con cansancio, con responsabilidad y sobre todo con una sensación placentera de haber sido fieles a nuestros principios y al compromiso que contrajimos con vosotros en su día.

El proyecto de vivir en un Colegio Mayor, es mucho más que tener un lugar amable, seguro y bien localizado en el que convivir con otros jóvenes. Nosotros, asentados en el carisma claretiano y desde nuestro compromiso con un proyecto educativo integral e integrador, os hemos propuesto un modelo en el que se acoge, se acompaña a los y las jóvenes para que puedan crecer, en un momento crítico de su vida, con sólidos referentes en sus dimensiones individual, social y trascendente.

Y decir eso, es ya decir mucho, es un trabajo ímprobo, agotador, en el que tomamos el relevo, en una misión compartida del trabajo y desvelos que habéis hecho las familias durante tantos años y del esfuerzo que seguís haciendo para dar a vuestros hijos e hijas lo mejor.

Hacer una actividad no es entretenerles, no es supervisarles, no es presionarles para que obtengan puntos, no es cumplir un expediente para rellenar la oferta de una residencia. Cada actividad, por supuesto cada una con su intensidad, con su profundidad, con su carga, es una acción que apunta a una propuesta educativa que se salga, que trascienda de lo que esta juventud ya puede hacer cada día, y que lo hace por sí misma, sea más o menos bueno.

Así, les acompañamos en la integración, en la adaptación a esta nueva vida, ofertamos miradas diferentes, proponemos asumir riesgos, haciendo otras cosas a las habituales. Observamos y escuchamos sin juicio, sin prejuicio, tendemos una mano en el soporte personal, emocional y por supuesto académico, centrándonos en la atención de cada persona, en su individualidad. Si esta persona en formación no está bien, difícilmente va a obtener los objetivos académicos, en los que a veces, por inseguridad, por autoexigencia, por no



reconocer la propia vulnerabilidad, nos vamos dejando trozos de nosotros mismos.

Otro esfuerzo que hemos abordado este curso ha sido una apuesta por trabajar la convivencia, asentándola tanto en el respeto de los demás, como en el respeto de cada uno de nosotros, siendo capaces de reconocer lo que nos molesta, lo que nos incomoda, y huyendo con asertividad de “tragar” con todo para no dejar de ser populares. Proponemos modelos constructivos, con herramientas para trabajar los pequeños conflictos del día a día.

Vamos que me he puesto un poco estupendo, con la que está cayendo en este verano que nos ha arrasado de repente, con calores de otras latitudes. Sirva este escrito de todo el equipo, subdirectores, comunidad claretiana, recepción, administración, comedor, mantenimiento, lavandería y limpieza para daros las gracias y deseáros un feliz verano.

Además de dar gracias a Dios por el nuevo verano, queremos dar gracias especialmente por haber podido convivir y trabajar por el proyecto común con el Padre Enrique Fernández Baños cmf; “Quique”, misionero claretiano de la comunidad de Larraona que nos ha dejado recientemente. Enrique nos dejó una forma de vivir el Evangelio con una gran entrega y amor por los demás, desde una profunda bondad.

Nos vamos al verano con la fuerza de las palabras del Papa, tratando de “alzar la mirada”, saliendo de las cuitas miopes del día a día y poniendo el Evangelio en el centro para descubrir la presencia de Dios, abriéndonos a los demás.

Juan Gallego García

EN LARRAONA ESTAMOS DE ESTRENO. ARRANCAMOS EL CURSO CON MUCHAS CARAS NUEVAS Y, TAMBIÉN, UN FICHAJE MUY ESPECIAL: GORKA LÓPEZ MÁRQUEZ, QUE SE UNE AL EQUIPO COMO SUBDIRECTOR.

Psicólogo de formación, educador de vocación y navarro de corazón, Gorka trae consigo un recorrido marcado por la convivencia, el compromiso social y las ganas de acompañar a jóvenes en una etapa clave de sus vidas.

De Salamanca a Pamplona

Aunque nació en Pamplona, Gorka ha vivido durante casi diez años en Salamanca. Estudió allí la carrera y, al mismo tiempo, descubrió el mundo del voluntariado. Esa experiencia, confiesa, le marcó mucho más que los libros: “Acompañar a personas con discapacidad me enseñó a escuchar y a estar presente”, cuenta. Desde entonces, su carrera siempre ha estado ligada al ámbito social y al contacto directo con personas.

Ahora, después de un tiempo fuera, regresa a su ciudad natal con ilusión de seguir creciendo aquí, en el Colegio Mayor.

Sus primeros pasos en Larraona

En este periodo de inmersión en la vida del Colegio Mayor, Gorka resalta el ambiente de acogida que le ha dado Larraona. “He empezado hace unas semanas, pero parece que llevo aquí mucho más tiempo. Esa cercanía que he experimentado es la que queremos que vivan los colegiales y colegialas”, afirma.

Para él, la convivencia, el respeto y la pluralidad son valores clave que definen al Colegio Mayor. Y asegura que es la convivencia lo que marca a los jóvenes: “Su experiencia de convivencia aquí será en muchos casos la primera ventana a esa vida adulta, más independiente. Es un aprendizaje muy importante para su futuro”, comenta.

Convivencia, diversidad y escucha

Un liderazgo cercano: llega Gorka López Márquez



Gorka López Márquez.

Gorka admite que el inicio de curso será intenso: “Serán semanas intensas y de nuevas experiencias para todos y todas, pero estoy acostumbrado a trabajar con la incertidumbre”. Su experiencia como coordinador de emergencias le ha enseñado a desenvolverse en situaciones complejas. Y, aunque esta vez no se trata de una urgencia, intuye que surgirán emociones similares: “Son muchas personas que se empiezan a conocer, muchas dudas, miedos, pero también muchísima ilusión”, asegura.

El ambiente acogedor del Colegio Mayor lo motiva porque le permite conocer a cada colegial y colegiala de manera única. “Cada persona tendrá sus costumbres, sus rarezas, sus sueños, preocupaciones”, explica, “Lo importante es centrarnos en cada una y cada uno, e intentar sacar ese potencial de cada persona”.

Su papel, asegura, es estar cerca. “Mi motivación máxima es servir, sobre todo al principio, como un apoyo cercano. Que tengan personas a las que puedan acudir en momentos de duda o agobio para sentirse acogidos y acompañados”, explica.

Su mensaje para las nuevas incorporaciones

Gorka no es amigo de dar consejos, pero quiere dejar un mensaje claro al empezar esta nueva etapa: “Déjate llevar, todo va a llegar. Nos vamos a equivocar, vamos a acertar, podemos ir hacia adelante y hacia atrás. Cada persona sigue su propio camino”. Y, para enfrentarse a ese “gran vacío”, como lo llama él, que es el momento de tomar decisiones tras la graduación, añade: “más que el objetivo de terminar y pensar en la siguiente etapa, intenta disfrutar del camino y no de lo que va a venir después”.

Una bienvenida con ilusión

Con su experiencia, mirada social y sus ganas de escuchar, Gorka llega al Colegio Mayor para sumar en la convivencia y el día a día. “A mí me encanta escuchar. Tenemos dos orejas y una boca, por eso debemos escuchar el doble de lo que hablamos”, resalta. “De las colegialas y colegiales tenemos mucho que aprender”.

Bienvenido, Gorka. Nos alegra que ya formes parte de esta casa.

Un nuevo capítulo: la llegada de colegiales y colegialas 2025

El día de bienvenida ha llegado y más de doscientos estudiantes cruzan la puerta de su nuevo hogar. En los pasillos se encuentran miradas curiosas y saludos tímidos, que pronto se vuelven conversaciones naturales. «¿De dónde eres?», «¿Qué vas a estudiar?», «¿En qué planta estás?». Preguntas que se repiten mientras comienzan a formarse vínculos que, sin saberlo aún, marcarán toda una vida.

Se descubren por primera vez las instalaciones: la habitación, el comedor, las salas de estudio. Espacios que dejan de ser extraños para convertirse en parte de la rutina. Entre el bullicio también hay silencios cargados de emoción: estudiantes que, con una mezcla de nervios y entusiasmo, se despiden de sus familias con una mirada cómplice. Esa que dice «comienza la aventura», aunque sientan un nudo en la garganta.

Las familias, mientras cargan las últimas maletas, intentan soltar amarras, aunque les cueste. Se marchan con la tranquilidad de saber que Larraona será más que un lugar para dormir: será un hogar donde crecer y compartir en comunidad.

Una mañana de nervios

A las 10:00 h comienzan a llegar los nuevos colegiales y colegialas. Miradas atentas y pasos inseguros les guían hasta la recepción. Allí, se organizan por carreras, conocen al equipo directivo, reciben sus llaves y dan los primeros pasos en su nueva casa. Poco a poco, las habitaciones se llenan de vida mientras se deshacen las maletas y se acomodan, apropiándose de un espacio que pronto compartirán con amistades y experiencias inolvidables.

Por la tarde, a las 17:00 h, el equipo de Larraona ofrece una cálida bienvenida a estudiantes y familias. Se habla de lo que significa vivir en comunidad, de las normas que facilitan la convivencia y de las actividades que completan la formación universitaria. Es un momento de cercanía, de esa confianza que permite a las familias sentir que dejan a sus seres más preciados en un lugar donde la libertad, el respeto y la amabilidad se cuidan con esmero.

Después llega el café de despedida, un espacio tranquilo pero emotivo en el que familias, colegiales y colegialas veteranos y personal directivo comparten recuerdos y experiencias. Entre sonrisas y conversaciones, las familias dan el último adiós, convencidos de que sus hijos e hijas comienzan una etapa de aprendizaje y crecimiento personal. La convivencia, esencia de la vida colegial, se nota en cada gesto de acogida y en cada palabra compartida.



Libertad y convivencia

Al anochecer, los veteranos y veteranas organizan juegos para que las personas recién llegadas rompan el hielo y empiecen a conocerse. Es un tiempo de diversión, de primeras complicidades y de sembrar amistades que crecerán durante el curso. Entre risas y cercanía, el primer día en el Colegio Mayor Larraona termina con la certeza de que la vida universitaria se disfruta más cuando se comparte en un ambiente de respeto y amistad.

El miércoles pasado recibimos a nuestros nuevos colegiales y colegialas. Sabemos que este día no habría sido igual sin las familias que se acercan hasta Larraona para acompañar este momento tan especial. Vuestra presencia y apoyo dan aún más sentido a la acogida y refuerzan el vínculo de confianza que nos une.

Animamos a los nuevos colegiales y colegialas a seguir participando con ánimo en la vida del Colegio Mayor. Ya tenemos historias del fin de semana que queremos contaros.

Aquí encontrarán un espacio abierto y cercano, donde crecer en libertad y compartir con amabilidad cada paso de esta nueva etapa

El primer fin de semana en Larraona



El Colegio Mayor Larraona abrió sus puertas a los colegiales y colegialas con un primer fin de semana repleto de actividades, pensado para favorecer la convivencia, la integración y el disfrute de todas y de todos.

Desde el primer día, los estudiantes encontraron un ambiente acogedor y dinámico donde pudieron conocerse mejor, descubrir Pamplona y comenzar a crear lazos que les acompañarán durante el curso.

La semana comenzó con un plan especialmente pensado para favorecer la convivencia: 'First Dates', un juego de integración en el que recibían una invitación misteriosa para encontrarse con otra persona a una hora concreta. Una vez juntos y juntas, debían responder diferentes preguntas y conversar con tranquilidad para conocerse un poco mejor. La actividad, divertida, dinámica y participativa, rompió el hielo desde el primer momento y facilitó que los estudiantes empezaran a poner nombre y rostro a sus nuevos compañeros y compañeras.

Un sábado activo

El sábado por la tarde fue el turno de las actividades deportivas. Además de las sesiones de Kick Boxing,

Spinning, MMA y más, en el polideportivo Larraona, se celebró un torneo de pádel, en el que la competición sana y el buen ambiente fueron protagonistas.

También hubo un espacio para la creatividad y la estrategia con las sesiones de juegos de rol y ajedrez, donde los colegiales y colegialas se dejaron llevar por la imaginación, mientras el resto se sumergía en partidas llenas de concentración junto a veteranos y veteranas.

La jornada continuó por la noche con las yincanas nocturnas, que llenaron los pasillos y espacios del Colegio Mayor de pruebas, enigmas y desafíos en equipo. Jugaron a adivinar películas con mímica, a encontrar el mensaje oculto entre calcetines y a adivinar la canción. La emoción y las risas se extendieron hasta la medianoche, consolidando amistades recién estrenadas.

Más actividades dentro y fuera del colegio

El domingo por la mañana, los colegiales y colegialas participaron en un tour guiado por Pamplona, recorriendo las calles más emblemáticas y conociendo de cerca la historia y la cultura de la ciudad que los acogerá durante el curso. Visitaron lugares emblemáticos



«...entre el calor del fuego
y la frescura de septiembre
en Pamplona, Larraona se va
convirtiendo en ese hogar en
construcción, lleno de historias
que empiezan a escribirse»

como la Plaza del Castillo. Y en dirección al Ensanche, pudieron ver el monumento al Encierro. Después, caminaron hasta la Plaza de Toros y continuaron por la Calle Estafeta, para luego recorrer la calle Curia y llegar hasta la Catedral.

Más adelante, llegaron hasta el Baluarte del Redín, admiraron la famosa Plaza del Ayuntamiento y también pasaron por la iglesia de San Cernin. Fue una actividad que les permitió adentrarse en los espacios de nuestra ciudad.

Ese mismo día hubo también un momento para la reflexión y la espiritualidad con la eucaristía vivida como una celebración comunitaria. Fortaleció el sentido de pertenencia y los valores compartidos entre los colegiales y colegialas de Larraona.

La barbacoa al aire libre puso el broche de oro al fin de semana. Entre el humo de las brasas, buena comida y conversaciones que ya sonaban a primeras amistades, los colegiales y colegialas descubrieron que el curso no solo comienza con clases y horarios, sino con un buen ambiente de convivencia. Y así, entre el calor del fuego y la frescura de septiembre en Pamplona, Larraona se va convirtiendo en ese hogar en construcción, lleno de historias que empiezan a escribirse.

El baile de bienvenida: un nuevo curso, la misma familia



Cada año en Larraona se celebra el baile de bienvenida. Este evento marca el inicio de un nuevo curso y simboliza el espíritu de comunidad que caracteriza a nuestro Colegio Mayor. Este año no fue la excepción. Desde temprano, todos los colegiales y todas las colegialas se prepararon para una jornada cargada de emociones, reencuentros y nuevos comienzos.

La celebración comenzó con una eucaristía que reunió a todos en un ambiente de recogimiento y gratitud. El capellán Aitor Karmiruaga, cmf, compartió unas palabras que resonaron en cada asistente. Comenzó recordando la importancia de la comunidad y la empatía: «El yo no existe sin el otro. El otro es tu amigo, tu compañero, tu marido, tu esposa», ex-

plicó. Luego, invitó a reflexionar sobre su papel en la vida de los demás: «Dios nos llama a ser sal, a darle sabor a la vida: a acompañar, a ayudar, a estar con los demás y a ser luz, hecha para iluminar». Finalmente, cerró con una reflexión sobre la incertidumbre y la necesidad de apoyarnos mutuamente: «A veces vamos por la vida con incertidumbre, y ser luz es ayudar a los demás a iluminarles la vida», expuso. «Ser familia supone que cada uno de nosotros piense en las mejores cualidades para ser esta familia de Larraona, siendo sal y acompañando, siendo luz e iluminando», concluyó.

Estas palabras marcaron el tono de la jornada. Invitaron a los presentes a reflexionar sobre la importancia de la convivencia, el apoyo mutuo y la construcción de

una comunidad sólida. Al concluir la ceremonia, la emoción se hizo palpable cuando los veteranos y veteranas se acomodaron para recibir a los nuevos integrantes. Con orgullo, formaron un pasillo para que las personas recién llegadas descendieran las escaleras mientras eran recibidas con aplausos y palabras de aliento.

En ese momento, el ambiente se llenó de recuerdos y emociones. Entre la comunidad veterana se escuchaban susurros cargados de nostalgia. Se rememoraban el día en que caminaron por ese pasillo, con la misma mezcla de nervios y alegría. Y entre las personas recién llegadas, se veían sonrisas tímidas y hombros tensos, una señal clara de la emoción y las ganas de comenzar esta nueva etapa. Es el primer paso en un camino que



«Más allá de la propia fiesta, el baile fue un puente para que todos y todas se conocieran mejor, compartieran experiencias y se sintieran parte de algo mucho más grande»

promete aprendizajes, desafíos y amistades duraderas.

Tras la ceremonia de bienvenida, llegó el momento de compartir una cena que, más que una comida, representó un espacio de encuentro. Las mesas se llenaron de platos cuidadosamente preparados, y entre bocados, la conversación fluyó con naturalidad. Risas y anécdotas resonaban, mientras la comunidad veterana, las personas recién incorporadas y los miembros del equipo directivo compartían historias y expectativas para el año que comienza. Ese ambiente cercano fortaleció los lazos, creando un sentimiento de pertenencia que solo se logra en comunidad.

Pero una celebración no estaría completa sin un baile que le dé el toque festivo a la noche. Cuando

las luces se atenuaron y la música comenzó a sonar, se lanzaron a la pista con energía y entusiasmo. El baile se convirtió en un momento de conexión genuina, donde las risas se unieron al ritmo de la música y las tensiones del inicio de curso se disiparon. Los veteranos y veteranas aprovecharon para reencontrarse, mientras los nuevos y nuevas se atrevieron a presentarse y entablar sus primeras amistades.

La noche avanzó entre canciones, pasos improvisados y la alegría de compartir juntos aquellos momentos. Poco a poco, el ambiente se transformó en una agradable mezcla de diversión y camaradería. Más allá de la propia fiesta, el baile fue un puente para que todos y todas se conocieran mejor, compartieran experiencias y se sintieran parte de algo mucho más grande.



Rafting en el Irati: una experiencia para conectar y convivir

Comenzar una nueva etapa universitaria puede ser emocionante, pero también supone enfrentarse a un entorno desconocido. Por eso, en el Colegio Mayor Larraona se organizan actividades que ayudan a los colegiales y las colegialas a conocerse y a crear vínculos desde el primer momento. Una de las más esperadas es la salida de rafting por el río Irati, que este año reunió a veteranos y veteranas y estudiantes de primer curso en una jornada llena de diversión, convivencia y trabajo en equipo.

Entre los veteranos que vinieron a acompañar estuvo Francisco Pla, nuestro colegial de Puerto Rico. Un apasionado de las actividades al aire libre, que lidera el club de senderismo de Larraona. Francisco recuerda con entusiasmo la experiencia: “Fue un día precioso. Nos montamos en la balsa, los guías nos explicaron las normas de seguridad y después recorrimos unos seis kilómetros del río”, cuenta. “Hubo risas, cantos, bailes y hasta nos refrescamos en el agua. Una experiencia diez de diez”, dice. Para él, estar juntos y juntas en un espacio tan pequeño como una balsa, te obliga a tener que socializar y, definitivamente, divertirse.

Así, el rafting no es solo una aventura, sino también una oportunidad para estrechar lazos. En un contexto en el que los participantes se ven obligados a colaborar y a conversar se desarrolla una experiencia única. Y Francisco lo tiene claro: “Es un entorno que facilita la conexión. Entre remar, contar chistes y mojar a los demás con el remo, se crea un ambiente natural para

conocerse”, explica. “Creo que el colegio eligió una actividad perfecta para romper el hielo”.

El año pasado, Francisco participó en esta actividad como alumno de primer curso. Fue una experiencia que, según cuenta, le ayudó a integrarse rápidamente y a conocer a compañeros y compañeras con los que hoy convive en el colegio. Por eso, cuando surgió la oportunidad de volver este año como veterano, no lo dudó. “Me encanta estar en la naturaleza y conocer gente nueva”, afirma. “Además, como soy el encargado del club de senderismo del colegio, lo vi como una ocasión ideal para dar la bienvenida a los nuevos colegiales”. Esta actividad une las pasiones de Francisco: la amistad y estar en la naturaleza.

Para él, esta actividad tiene un valor añadido: descubrir el entorno natural de Navarra y España, algo que no había podido experimentar en su país de origen. “En Puerto Rico no hay ríos tan grandes para hacer rafting”, cuenta. “Cuando llegué aquí y me llevaron a esta actividad en mi primera semana, me quedé superentusiasmado”.

La salida de rafting refleja el espíritu de Larraona: un lugar donde los colegiales y las colegialas conviven, se acompañan y se apoyan mutuamente. Más que una simple excursión, es un símbolo de lo que significa formar parte de esta comunidad: aprender juntos, compartir experiencias y construir amistades que duran toda la vida.

Llegan los parciales: tips de estudio con la pedagoga Lucía Sáez

El grupo de primer año participó en la segunda sesión del curso 'Aprender a Aprender' con la pedagoga Lucía Sáez, centrada en los exámenes parciales, que se acercan y marcan un momento clave del curso. La actividad buscó ofrecer herramientas prácticas y estrategias concretas para afrontar con seguridad y eficacia este primer reto académico universitario.

Desde el inicio, Lucía invitó a los colegas y colegas a reflexionar sobre el sentido de los parciales. A través del diálogo, el grupo llegó a varias conclusiones: estos exámenes sirven para auto-evaluarse, mantener la continuidad del estudio, recibir una recompensa al esfuerzo y conocer mejor al profesorado y su forma de evaluar. Además, los parciales enseñan a cómo seguir aprendiendo y mejorando.

A partir de esa base, la pedagoga ofreció técnicas concretas para afrontar los diferentes tipos de examen. En las pruebas tipo test, insistió en la importancia de revisar tres veces las preguntas: primero las que se saben con claridad, después las que generan cierta duda y, por último, las que resultan más difíciles. También recordó que, si una pregunta resta puntos, es preferible dejarla en blanco antes que arriesgarse. Para este tipo de exámenes, recomendó herramientas de estudio como Anki, que es un sistema para hacer tarjetas educativas y aprenderlas; o coconote, un programa de transcripción de apuntes en directo, especialmente útil para aquellos que no tienen el español como primer idioma.

Para los exámenes de desarrollo, Lucía subrayó el valor de la limpieza y claridad en las respuestas. Recomendó evitar la rapidez y las respuestas improvisadas, y centrarse siempre en la pregunta concreta: ¿qué me están preguntando? En este punto, insistió en la importancia de subrayar las palabras clave tanto en las preguntas como en los enunciados.

En el caso de las preguntas cortas, su consejo fue ser conciso y concreto, aprendiendo a resumir sin perder precisión. El objetivo, explicó, no es escribir mucho, sino expresar bien lo que se sabe.

Uno de los momentos más enriquecedores de la sesión fue la introducción de los conceptos de 'zona de preocupación' y 'zona de influencia'. La primera aparece cuando el estudiante se bloquea por el miedo, los nervios o el cansancio. La segunda, en cambio, representa el espacio de acción: la motivación, el esfuerzo, el autocuidado y el agradecimiento. Lucía animó a los colegas a moverse hacia esa zona de influencia, donde pueden realmente actuar y mejorar su rendimiento.



Por último, destacó la importancia de la rutina pre-examen. Los exhortó a conocerse mejor: saber si prefieren repasar solo o acompañado, si les tranquiliza llevar apuntes en la mano o si rinden mejor tras una ducha matutina o nocturna. Y cuando reciban la nota, les aconsejó analizar lo que ha funcionado y lo que no, para seguir avanzando con conciencia y constancia.

Este tipo de encuentros buscan fortalecer las habilidades académicas y personales de los colegas y las colegas, acompañándolos en este primer tramo de su vida universitaria.

El torneo intercolegial: un fin de semana de esfuerzo y compañerismo



El pasado 27 de septiembre, 36 deportistas del Colegio Mayor Larraona, 18 chicos y 18 chicas, participaron en el torneo intercolegial celebrado en Madrid. Demostraron el compromiso, la ilusión y el espíritu de equipo que caracteriza a nuestra comunidad.

Los colegiales y las colegialas compitieron en equipos de fútbol, baloncesto y pádel, tanto en categorías masculinas como femeninas, enfrentándose a otros colegios mayores de toda España. Entre los logros más destacados, Amelia y Marina alcanzaron la final de consolación en pádel femenino, un reflejo del talento, la dedicación y la constancia de nuestras colegialas.

Antía Vázquez, estudiante de segundo de Relaciones Internacionales y miembro del equipo de

fútbol, nos relata su experiencia: “Lo que más me gustó fue competir con diferentes colegios mayores de España. Para mí, representar a Larraona fuera del colegio mayor es una sensación bonita porque representas a tu hogar”, comparte. “Y lo más difícil fue enfrentarnos a los equipos contra los que jugamos en el torneo”, explica entre risas.

Por otro lado, Diego Herro comparte que su experiencia como parte del equipo masculino de baloncesto fue muy especial. “Me gustó pasar tiempo con los amigos del Colegio Mayor y estar todos juntos en un ambiente totalmente diferente del ritmo cotidiano en Pamplona”, comenta.

Y no fue una experiencia cualquiera para él: “El equipo siempre buscó dejar a Larraona por todo lo

alto, no solo en el ámbito deportivo, sino también representando los valores que Larraona nos enseña”, dice. “Y fue difícil tener que despedirse del torneo, ya que nos fuimos sabiendo que habíamos vivido una experiencia única”, cuenta. “Aunque no pudimos destacar por nuestro nivel deportivo, nos lo pasamos increíble viendo a los otros equipos jugar y compartiendo momentos con nuestros compañeros”, concluye.

El torneo intercolegial no solo permitió a los participantes demostrar su capacidad deportiva, sino también reforzar los lazos de amistad y el sentido de comunidad que hacen que Larraona sea un lugar preparado para el deporte y la vida de equipo. Sin duda, los recuerdos de este fin de semana quedarán con ellos y ellas para siempre.

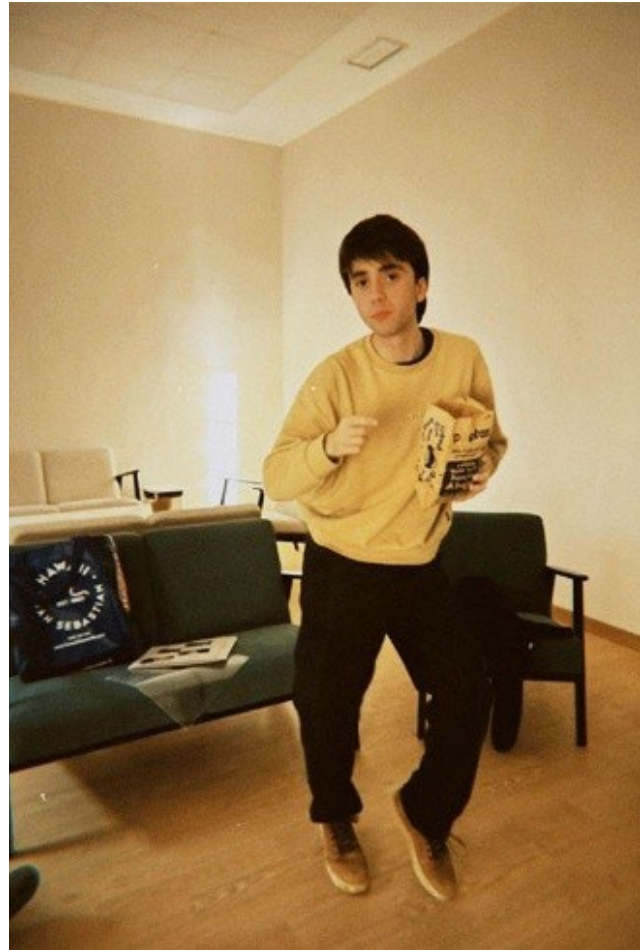
Recomendaciones de nuestro colegial cinéfilo, Iñigo Estensoro Benito

Iñigo Estensoro es un cinéfilo. De los de verdad. Su pasión por las películas va más allá de una ida al cine los viernes por la tarde: lo ha llevado a ser uno de los que organiza el club de cine Larraona, donde proyectan películas aclamadas por la crítica, interesantes por su contenido social, psicológico o cultural. Después de ver las películas, los colegiales y las colegialas discuten la historia, dan su opinión sobre los aprendizajes y conversan sobre la importancia del arte en la vida cotidiana.

Con motivo del 73º Festival de Cine de San Sebastián, Iñigo nos comparte una selección muy especial: sus tres películas favoritas. Según él, no nos habla solo de títulos que han marcado su vida, sino de auténticas joyas del cine que cualquier amante de largometrajes debería ver al menos una vez. Con entusiasmo y pasión, el colegial nos cuenta que estas películas le han hecho sentirse identificado, demostrando un profundo conocimiento de los valores que estas películas transmiten.

La primera en su lista fue *Goodfellas*, dirigida por Martin Scorsese en 1990 y protagonizada por Joe Pesci, Ray Liotta y Robert De Niro. Iñigo la describe como una de las películas más importantes de todos los tiempos, una obra maestra que combina una estética impecable con una historia tan cruda como fascinante. “Es realista, profunda y visualmente impresionante. Muestra valores humanos complejos y te atrapa de principio a fin”, explica. Para él, es un clásico indiscutible de los años noventa, ideal para quienes quieren comprender cómo el cine es capaz de narrar con belleza incluso las historias más duras.

Tras hablar de este primer título, Iñigo se adentra en otro gran clásico del género de gánsteres: *Scarface*. En concreto, se refiere a la versión dirigida por Brian De Palma en los años ochenta, “concretamente entre 1982 y 1983” puntualiza. Es protagonizada por el famoso actor Al Pacino. Esta película es una reinterpretación moderna del *Scarface* original de 1932. Según Iñigo tiene, sin embargo, una fuerza visual y narrativa que la ha convertido en un fenómeno cultural. El colegial destaca que la figura de Tony Montana ha trascendido la pantalla para convertirse en un símbolo universalmente reconocido. “Lo que más me impresiona es cómo muestra las consecuencias de la ambición desmesurada”, comenta. “Aunque la historia se desarrolla en un mundo de crimen y violencia, todos podemos identificarnos, en cierta medida, con esa lucha por alcanzar nuestros sueños y con los peligros que implica perder el control”, explica. Para Iñigo, esta conexión emocional es la clave de por qué *Scarface* sigue siendo tan vigente hoy en día.



El colegial reserva su mayor admiración para *El Padrino*, “es una trilogía dirigida por Francis Ford Coppola que marcó un antes y un después en la historia del cine” dice. Iñigo cuenta que la película se estrenó en 1972 y, pese a tener más de medio siglo, sigue siendo una obra actual en su esencia y estilo. El colegial la describe como una saga profundamente filosófica que explora si el fin justifica los medios. Además, resalta la calidad de sus interpretaciones, deteniéndose especialmente en el papel de Marlon Brando, a quien considera protagonista de una de las actuaciones más emblemáticas jamás vistas. “Es perfecta, simplemente perfecta”, afirma con convicción.

Para Iñigo, *El Padrino* no solo es una lección de cine, sino también de vida, un ejemplo de cómo el arte puede ayudarnos a reflexionar sobre la familia, el poder y la moral. Son estas ideas sobre el cine las que le mueven a Iñigo a implicarse en el club de cine en Larraona. Ahí nos deja una invitación abierta a redescubrir clásicos que, más allá de su fama, siguen ofreciendo mensajes profundos y universales.



El Dr. San Miguel inspira a los estudiantes de medicina a vivir su vocación con plenitud

El 22 de octubre, un grupo de estudiantes del Colegio Mayor Larraona se reúne con el doctor Jesús San Miguel, referente internacional en hematología y hemoterapia, especialmente en el campo del mieloma múltiple. Esta edición de *'Think and Beer'* tiene lugar en la sala marrón, donde los futuros médicos y médicas —junto a estudiantes de farmacia y bioquímica— se sientan en círculo alrededor del doctor. Desde el primer momento se respira curiosidad, admiración y un profundo deseo de aprender.

El encuentro gira en torno a la vocación médica y al sentido de la vida profesional. San Miguel habla sin prisas, con cercanía, hilando anécdotas personales y reflexiones que invitan a pensar. “No hemos nacido para curar a los demás”, dice, “sino para hacer equipo, porque eso nos hace más fuertes para cumplir la misión de cuidar”.

La conversación es viva y sincera. El alumnado plantea sus inquietudes más humanas: el miedo a equivocarse, el reto de seguir aprendiendo siempre, la búsqueda de plenitud en una profesión exigente. El doctor responde con la serenidad que dan

los años de experiencia y la pasión intacta por su trabajo.

Recuerda cómo las casualidades pueden convertirse en oportunidades: él mismo descubrió su especialidad, la hematología, casi por azar. Aconseja aprender a descartar aquello para lo que uno no vale: “Si te tiemblan las manos, no seas cirujano”, escapa entre risas mientras sube los hombros. Y exhorta a los estudiantes a elegir su camino con honestidad. “La actitud y el lugar son clave”, insiste. También subraya la importancia de tener un buen mentor: “Si vuestro tutor o tutora no os guía, pedid otro”, afirma. “Buscad a alguien que os abra la cabeza”.

Anima a la juventud a salir y a no esperar que las oportunidades lleguen solas. A través de sus anécdotas en Londres, donde investigó en un centro de referencia mundial, y de su regreso a España, insiste en que quien persevera, incluso cuando no recibe respuesta ni apoyo, es quien finalmente llega lejos. “Todo es posible”, asegura. “Pero hay que hacerlo desde el sentido del servicio. El cristianismo nos recuerda que para servir hay que ser buenos y exigentes con uno mismo”.

San Miguel defiende una ética profesional que no se limite a las normas, sino que se fundamente en el respeto y la empatía. “No podéis cuidar a la gente por sus ideologías políticas. Hay que querer mucho a las personas. A todas las personas. Y ponerse en su piel”, explica.

También habla del error y del aprendizaje. Recuerda con emoción uno de los momentos más duros de su carrera: la pérdida de un amigo tras un trasplante de médula. “Debí prever una complicación. Esa experiencia me marcó profundamente”.

Entre historias personales, consejos y sonrisas, los estudiantes descubren a un médico apasionado, feliz de su camino y comprometido con los demás. “La vida no va de hacer lo que uno quiere, sino de querer lo que uno hace”, concluye.

La sesión termina con un aplauso sincero. Queda la sensación de haber participado en algo más que una charla: un encuentro que recuerda a todos y a todas que la vocación médica, cuando se vive con sentido, se convierte en una forma de amar.

Alba Padilla Serrano:

«Ser decana es una forma de cuidar a los demás y al Colegio Mayor»

En Larraona, la vida colegial se construye a diario y en comunidad. Este año, esa labor está representada por un rostro especialmente comprometido y sereno: el de Alba Padilla, que, junto a Amelia Wefer y Alberto Solano forman el decanato, una figura de representación que sirve para canalizar la comunicación intercolegial y promover la dinamización de actividades. Constituyen un grupo diverso, equilibrado y lleno de entusiasmo, cada quien con su propia mirada. Y es precisamente esa combinación —según Alba— lo que da el verdadero sentido a su labor.

“Lo más bonito es formar parte activa del colegio mayor. Ver cómo las pequeñas actividades o propuestas de los colegiales y colegialas ayudan a mejorar el ambiente”, explica. Para ella, el papel del decanato no es solo organizar o representar sino acompañar y cuidar. En cada iniciativa, en cada conversación hay un propósito común: hacer que todos y todas se sientan parte de Larraona.

Para ella, este rol es especial: “Ser decana es una forma de cuidar a los demás y de cuidar al colegio mayor”, afirma. “Representar los valores de Larraona y tratar de transmitirlos día a día. Es un trabajo que me tomo en serio”. Alba forma parte de la primera generación de decanato de Larraona en la que hay decanas, a raíz del paso de Larraona a colegio mayor mixto. Es un hecho que añade un matiz histórico y simbólico a su experiencia. “Ser parte de esta primera generación lo hace más especial. Es un espacio bonito, significativo también para la historia de Larraona”.

Alba cursa tercer año de carrera y, a pesar de su carácter calmado y discreto, irradia la energía tranquila de quien sabe escuchar y estar presente. Habla con naturalidad, pero con la autoridad de quien cree en lo que hace. “Me interesé por el decanato porque me ilusionaba poder aportar desde dentro. Queríamos ayudar a que hubiera buen ambiente, unión y motivación entre todos y todas”, cuenta. “Después de haber vivido las experiencias de primero y segundo, sentíamos que podíamos proponer nuevas ideas para seguir construyendo comunidad”.

Su equipo se formó de manera casi natural. “Este año solo nos presentamos Amelia, Alberto y yo. Creo que fue algo bien pensado porque Alberto está fuera este semestre y yo me iré el próximo, así que siempre hay alguien presente desde el decanato”, explica. “Además, Alberto ya había sido decano, así que su experiencia nos ayuda a mejorar”.



El trabajo, explica, se basa en la coordinación, el apoyo y la representación: “Nos encargamos de coordinar y ayudar en las actividades, de apoyar a las comisiones y, sobre todo, de ser un enlace entre estudiantes y dirección”, expone. “Al ser tres, intentamos repartirnos las responsabilidades para que el trabajo sea dinámico y compartido. Así no sentimos que es una carga difícil de compaginar con los estudios”.

En sus palabras hay una mezcla de responsabilidad y afecto, de compromiso y alegría. Quizás por eso, cuando le preguntan qué mensaje dejaría a sus compañeros y compañeras, responde con la sencillez de quien ha aprendido a disfrutar de lo esencial: “Les diría que aprovechen cada momento en Larraona. Las amistades que van a formar aquí serán para toda la vida. Que se involucren, participen y saquen el máximo provecho. Este lugar se hace entre todos y todas, y cada persona aporta algo único”.

Alba lo resume con sutileza: ser decana o decano, más que un título, es una forma de estar. De mirar por los demás, de construir vínculos, de mantener viva la esencia de lo que significa Larraona. Un espacio que sigue siendo mucho más que una residencia: una familia que se cuida, crece y camina unida.

El pasado 19 de noviembre el invierno llegó a Navarra. A pesar de la lluvia y el frío en Pamplona, diecisiete estudiantes se reunieron en Larraona para escuchar a Pedro González Muniesa, licenciado en Farmacia y doctor en Fisiología y Nutrición. Desde el principio se notó el ambiente cercano, que facilitó que la charla empezara más como una conversación que como una clase. Después de que todos y todas se presentasen, lanzó la pregunta que marcó el tono del encuentro:

“¿Por qué estáis aquí y qué esperáis de este encuentro?”

El doctor explicó cuál sería el tema que iba a abordar: la dualidad que rodea al azúcar. “Parece que para la mayoría el azúcar se ha convertido en enemigo público, pero es esencial para la vida”, explicó. ¿La razón? La glucosa alimenta nuestras células y neuronas, por lo que la necesitamos para vivir adecuadamente. Insistió en diferenciar conceptos básicos – hidratos, azúcares añadidos, edulcorantes – y en no dejarse arrastrar por afirmaciones rotundas que podamos escuchar día a día en las redes sociales.

Varias de las personas que asistieron tenían mucha curiosidad por saber qué hay de malo en los edulcorantes que encontramos en los productos de nuestro entorno. No le fue muy complicado explicarlo valiéndose del tradicional símil de Pedro y el Lobo: Pedro es quien avisa que llega el azúcar, el pueblo representa a la insulina que responde al aviso, y el lobo es el azúcar. Cuando tomamos un refresco o alimento con edulcorantes, le llega una señal al cerebro de que llega azúcar a nuestro cuerpo y el pueblo (la insulina) se pone en marcha, pero no tiene azúcar con el que trabajar porque no es glucosa real. Es decir, los edulcorantes engañan a nuestro cuerpo: activan la maquinaria para procesar el azúcar, pero no aportan glucosa de verdad. Esa confusión, de manera repetida, puede afectar a nuestro organismo generando la conocida “resistencia a la insulina”.



La dualidad del azúcar

Uno de los momentos más serios se produjo cuando explicó su interés en investigar la diabetes, a raíz del diagnóstico de uno de sus hijos. “A veces llega y te toca. En nuestro caso, nuestro hijo nos pedía agua llorando, y al no ser algo habitual, este síntoma hizo que se nos activaran las alarmas”. La sala, muy atenta durante toda la sesión, quedó completamente en silencio y se pudo sentir un profundo respeto y admiración ante la experiencia narrada en primera persona por el doctor González Muniesa.

Sin entrar en tecnicismos innecesarios, el profesor explicó cómo ciertos hábitos – como el consumo habitual de productos light o zero – pueden generar efectos inesperados y por qué la personalización es clave en cualquier pauta alimentaria. Las intervenciones de los colegas y las colegas die-

ron paso a una ronda de preguntas más distendida, en la que surgieron temas como la miel, la fruta por la noche y los picos de glucosa.

También hubo espacio para el humor. Entre risas, González comentó que su alumnado se sorprende cuando lo ven en un McDonald's: “También yo de vez en cuando me doy un capricho”, dijo, provocando complicidad en la sala.

Y la conversación se cerró con una respuesta ingeniosa sobre la alimentación en España. “En Larraona la dieta es mediterránea y poco americanizada”, aseguró, bromeando con que Juan, el director allí presente, no le había pagado por afirmarlo. La tarde concluyó con un aplauso y una foto grupal que cerró un encuentro claro, cercano y participativo, donde la ciencia se entendió desde el sentido común.

La alegría de celebrar la Navidad juntos

El pasado jueves 18 de diciembre, celebramos la fiesta de Navidad del Colegio Mayor en una velada marcada por la emoción y el espíritu navideño que unió a toda la comunidad para despedir el año juntos.

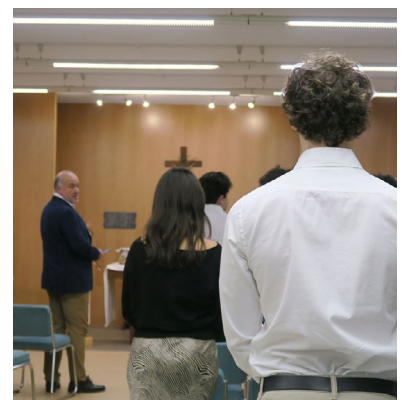
La celebración comenzó a las 20:00 horas con la eucaristía, un momento de recogimiento en el que colegiales y colegialas llenaron la capilla de villancicos, elevando sus peticiones por los más necesitados, la paz en el mundo, por quienes viven la Navidad en soledad y por aquellos que ya no están.

Durante la eucaristía, el sacerdote compartió con cariño las fiestas de Navidad vividas antaño en el Colegio Mayor, mientras resonaban villancicos como Noche de Paz y Campanas de Belén, que llenaron el espacio de un ambiente cercano y familiar.

Tras la celebración, los y las estudiantes se trasladaron al comedor, donde en apenas unos minutos se formó una larga cola que dejaba claro que nadie quería perderse la cena de Navidad. Entre risas y conversaciones, se fueron sentando y tomando asiento, luciendo sus mejores galas y celebrando, en muchos casos, el final de los exámenes y el merecido descanso.

La cena transcurrió en un ambiente inmejorable, entre risas, abrazos y conversaciones animadas, reflejo del espíritu de convivencia. La noche continuó sin prisas, en la que la música tomó protagonismo con un pequeño concierto a cargo de varios colegiales y colegialas.

A continuación, se anunciaron los ganadores de los concursos de microrrelato y fotografía y de varios sorteos, entre ellos uno de jamón y un animado bingo. La velada concluyó con música y baile, poniendo el broche final a una celebración que sirvió para despedir el año y dar la bienvenida a la Navidad.



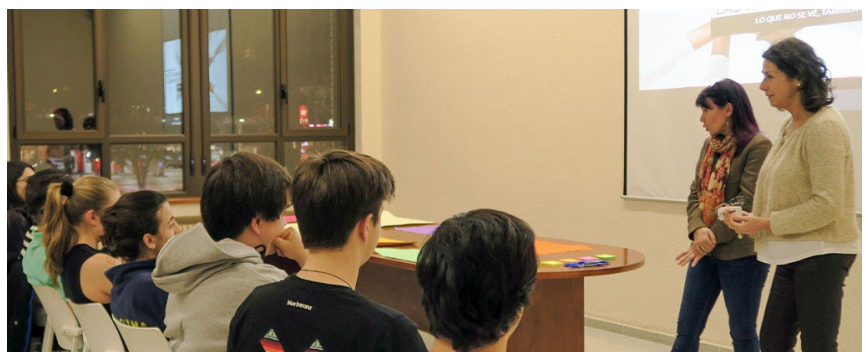
Violencias invisibles: el daño que no siempre se ve

El pasado 15 de enero, los dinamizadores y dinamizadoras de pasillo participaron en una sesión formativa centrada en las violencias invisibles dentro de las relaciones personales. La actividad, impartida por la pedagoga y mediadora Patricia Valle Mena, abordó aquellas actitudes y conductas que, por su sutileza, no siempre se reconocen como violencia, pero que generan daño emocional y pasan desapercibidas por su normalización.

La sesión arrancó con una pregunta sencilla: ¿qué papel juega la intención cuando se causa daño? A partir de ahí, la pedagoga guió la reflexión con un ejemplo muy claro. Imaginó un golpe con su furgoneta y propuso tres distintas reacciones ante un mismo hecho: quien reconoce el error y se responsabiliza, quien resta importancia a lo ocurrido o quien responde de forma más agresiva y se niega a repararlo. “El golpe es el mismo”, explicó, “pero la sensación con la que te quedas después no lo es”, una idea que ayudó al grupo a entender cómo, más allá del hecho en sí, las actitudes condicionan profundamente la vivencia emocional.

A partir de este punto, Patricia explicó que se han identificado hasta veinte formas distintas de violencias invisibles, de las cuales seleccionó siete para trabajarlas durante la tarde: autoritarismo, control, invisibilización, luz de gas (gashlighting), manipulación, desvalorización y humor hiriente. No buscaba enumerarlas ni hablar sobre ellas de forma teórica, sino enseñar a reconocerlas en situaciones reales del día a día y detectarlas desde sus primeras manifestaciones antes de que se normalicen.

A través de ejemplos cotidianos y comparaciones muy visuales, la reflexión fue girando en torno a cómo determinadas actitudes, gestos y silencios pueden generar daño. Actitudes como la falta de reconocimiento, no devolver un saludo o ignorar una intervención fueron algunos de ellos. “Son conductas que muchas veces se



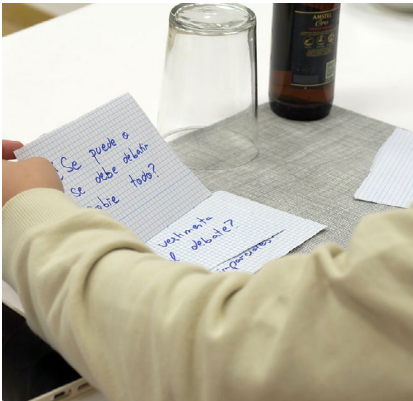
normalizan, y por eso cuesta tanto identificarlas”.

Más que una charla, la sesión fue un espacio de diálogo. Los dinamizadores y dinamizadoras escucharon, asintieron, discreparon y plantearon dudas, compartiendo ejemplos y contrastando puntos de vista a partir de lo que se iba trabajando.

En la parte final de la sesión, Patricia propuso una dinámica práctica para trasladar lo trabajado a experiencias concretas. A través de cartulinas y post-it de distintos colores, los colegiales y co-

legiales escribieron situaciones concretas que hubieran vivido de violencias invisibles. “No se trata de juzgar, sino de poder reconocer estas situaciones”, explicó. Así, comenzaron a escribir momentos en los que habían ejercido alguna de esas conductas, situaciones en las que las habían sufrido y los motivos asociados a cada caso.

Este taller forma parte del compromiso del C.M. Larraona por seguir reforzando la formación en convivencia y bienestar emocional, poniendo el foco en aquellas realidades cotidianas que, aunque no siempre se ven, también importan.



El pasado miércoles un grupo de colegiales y colegialas se reunió para celebrar el primer Think and Beer del año. Eran pocos, pero con muchas ganas de hablar. Algo casi imprescindible teniendo en cuenta que el tema de la tarde giraría en torno al debate.

Antes de entrar en materia, los y las estudiantes se presentaron individualmente. Ese primer intercambio, sencillo y espontáneo, bastó para que el ambiente se relajara y la conversación empezara a tomar forma. Miguel Matellanes, concejal del Ayuntamiento de Pamplona e invitado de la tarde comenzó entonces su presentación.

Recordó cómo su primer contacto con el debate llegó en el instituto, casi sin saber muy bien en qué consistía, y cómo esa práctica fue acompañándolo después en la universidad y en su trayectoria profesional. Más que enumerar logros, explicó que el debate había sido para él “una herramienta que me ayudó a formarme, expresarme y entender mejor a los demás”.

Poco a poco fue quedando claro el eje central de la charla: la di-

¡Tiempo de debate!

mensión social del debate. Miguel lo describía como “un espacio que iguala, donde todos tienen un tiempo y una palabra, y donde aprender a hablar empieza por aprender a escuchar”. Se habló de quienes no siempre alzan la voz. De personas tímidas o vergonzosas que encuentran en el debate un espacio propio. Contó también su experiencia trabajando con jóvenes con discapacidad intelectual, entre ellos personas con síndrome de Down, donde “escuchar se convierte en la mejor manera de romper prejuicios”.

Con el debate ya sobre la mesa, llegaron las preguntas. Algunas surgieron de forma espontánea y otras a partir de tarjetas, unas en blanco y otras ya escritas, que Miguel fue repartiendo para animar a intervenir.

A partir de las tarjetas, las preguntas empezaron a llevar la conversación a un tono más profundo. Miguel habló entonces de la carga con la que cada uno llega a una conversación, insistiendo en que “es imposible ser una pizarra en

blanco”. Esa idea llevó a reflexionar sobre cómo lo personal influye también en la forma de construir los argumentos y, en algunos casos, en la necesidad de bajarlos a la realidad concreta y ponerles rostro.

Desde ahí, la conversación fue derivando hacia la escucha y la forma de comunicar. Miguel repetía que debatir no empieza cuando uno habla, sino cuando es capaz de atender al otro. “No sirve de nada presentar tus argumentos si no has escuchado”, decía, en un mundo que, como él mismo reconocía, “va mucho más rápido todo”. En ese contexto, subrayó también el peso de lo no verbal y recordó que “el 93% del impacto que tenemos en la gente es lo no verbal”, advirtiendo del riesgo de quedarse solo en la forma y olvidar el fondo.

El debate no se cerró con conclusiones definitivas, pero quedó claro que no se estaba hablando de algo lejano o teórico, sino de una forma muy concreta de escuchar, hablar y relacionarse con los demás.

«No me llames flora, llámame microbiota»



El pasado miércoles, y a pesar de la lluvia, la sala estaba llena en el segundo Think and Beer del año. No era para menos. El invitado era Ignacio López Goñi, microbiólogo, profesor y divulgador, y la expectación se notaba desde antes de empezar.

Hace diez años, investigadores canadienses decidieron retirar la microbiota intestinal de ratones y sustituirla por la de personas con depresión. El resultado fue tan sorprendente como inquietante: los ratones comenzaron a mostrar comportamientos depresivos. Aquello demostraba que ese conjunto de bacterias era capaz de influir directamente en el cerebro de los animales de laboratorio. Así comenzaba Ignacio, dejando en el aire una pregunta que acompañaría toda la charla: “¿hasta qué punto lo que sentimos puede estar relacionado con algo tan invisible como las bacterias?”.

La respuesta, aclaró enseguida, no es tan simple. Ese experimen-

to no significa que hoy podamos curar la depresión en humanos mediante trasplantes de microbiota intestinal. “No, al menos por ahora”, subrayó. Aun así, el ejemplo sirvió para abrir la puerta a un mundo que Ignacio fue explicando con un tono cercano y salpicado de humor.

Habló de ese conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo —no solo en el intestino, también en la piel o en la boca— y bromeó incluso con el término, recordando que durante años se ha hablado de “flora intestinal”, algo que a los microbiólogos no les convence demasiado: “no me llames flora, llámame microbiota”. Entre risas, fue quedando claro que cada persona tiene una especie de huella propia, cambiante a lo largo de la vida y muy influida por factores como la alimentación, el estrés o la edad.

El microbiólogo habló del estrés, la ansiedad y de cómo situaciones cotidianas —como los

periodos de exámenes— pueden ir acompañadas de cambios en las bacterias intestinales. Cerebro e intestino están conectados a nivel neuronal, lo que ayuda a entender por qué lo que ocurre en uno puede reflejarse en el otro. Por eso, “cuando estamos estresados, se nos pueden mover las tripas, o cuando tenemos problemas digestivos podemos estar de mal humor”. Aclaró, eso sí, que encontrar una microbiota alterada no implica que ahí esté el origen del problema. “Correlación no es causalidad”, insistió, recordando que forma parte de un contexto más amplio.

Para terminar, Ignacio habló de algo muy concreto: qué podemos hacer para tener una salud intestinal más sana. Insistió en que la alimentación es clave y que no hace falta buscar soluciones nuevas ni complicadas. “La mejor dieta es la mediterránea”, afirmó, defendiendo la importancia de la variedad y recordando que “a la microbiota le gusta la diversidad”.

Amar con conciencia



En este encuentro, la educadora Ángeles Cabido invitó a reflexionar sobre las relaciones afectivas y en cómo construir vínculos que no se queden en la idealización, sino que se sostengan en el conocimiento, el compromiso y el cuidado del otro.

Empezar a conocerse desde el principio

Ángeles arrancó con un relato personal que sirvió para introducir una idea clave: “amar no es improvisar, sino decidir con verdad”. A partir de su propia experiencia, explicó que “no basta con lo que se siente al principio, sino que es necesario hacerse las preguntas adecuadas para descubrir quién es realmente esa persona”.

Con esa premisa, propuso una dinámica en parejas en la que los y las jóvenes tuvieron que pensar

cuáles serían esas tres preguntas esenciales que habría que hacer al iniciar una relación. Las respuestas apuntaron a cuestiones esenciales como el compromiso, el proyecto de vida y lo que cada uno está dispuesto a ofrecer. Ángeles subrayó la importancia de “conocerse y descubrirse en el día a día para construir relaciones con sentido”.

Las relaciones dejan huella

Las relaciones humanas dejan huella, aunque no siempre sea visible. Para trabajar en esta idea, Ángeles contó con la ayuda de un colegial voluntario, explicando que se trataba de una manera simbólica de reflexionar sobre el impacto de las acciones. A través de pequeños gestos, mostró cómo una marca puede permanecer en nuestro cuerpo, aunque el dolor no se manifieste de forma explícita.

Del mismo modo, toda relación deja una marca, positiva o negativa. Por eso, la educadora insistió en la importancia de aprender a amar, sabiendo cómo queremos ser amados; y de corregir aquellas acciones que dañan el cuerpo o el alma, “ya que ese tipo de dinámicas acaban convirtiéndose en relaciones tóxicas”. Incluso puede que “te hayas acostumbrado y no notes el daño, pero la huella está ahí”.

Amor y enamoramiento

El amor no es ciego, el enamoramiento sí. A veces, cuando nos enamoramos, corremos el riesgo de idealizar e imaginar a la persona y pasar más tiempo con la persona que uno construye en su cabeza que con la persona real que tiene delante. “¿Has pasado más tiempo con la persona real o con la de tu imaginación?”, planteó, señalando que muchas decepciones nacen



cuando el otro no responde a la imagen que uno había creado.

El dinamismo afectivo suele empezar con la atracción, la emoción de “me gustas” ahora mismo. Si esta emoción se alimenta puede pasar a enamoramiento, “siento que te quiero”, por ahora. Este sentimiento de amor es muy bonito, pero no es suficiente. Para construir un amor que dure para siempre se necesita tiempo, libertad, conocimiento y determinación la de “querer quererte”. Pero, ¿cuál es la base para construir un amor así?

Construir un amor que dure

En el tramo final de la sesión, Ángeles invitó a pensar en las relaciones como una construcción. Recordó que un amor que quiera durar necesita algo más que emoción: “requiere un proyecto, una base y unos buenos materiales”. Sobre una cartulina con el dibujo de una casa, los colegiales y colegialas fueron escribiendo en post-its aquellos elementos que consideran imprescindibles en una relación. De pie,

«Los peores momentos obligan a revisar las grandes razones que nos llevaron a estar juntos»

alrededor del mural, fueron apareciendo palabras como confianza, lealtad, comunicación, sinceridad, respeto, apoyo o perdón.

A partir de esa imagen, Ángeles explicó que una estructura solo se sostiene si tiene una base firme y buenos materiales, y que lo mismo ocurre con las relaciones. Subrayó que esos elementos no son opcionales y que es necesario saber qué valores son irrenunciables para uno mismo antes de construir un proyecto con otra persona, porque “elegir bien los materiales es la clave para que una relación de amor no se venga abajo con el tiempo”.

Por último, se habló de la crisis como una oportunidad en la relación destacando que “los peores momentos obligan a revisar las grandes razones que nos llevaron a estar juntos” y que dichas razones hay que tenerlas antes de iniciar la relación porque sin ellas todos se vendría abajo, pero si perduran, la mayoría de las crisis se podrán superar

Una cata de cafés “de altura”

Viernes 13 de marzo, 15:25 de la tarde en el Colegio Mayor Larraona. Llega un olor delicioso desde la cafetería: en unos minutos va a dar comienzo una cata de café de Comercio Justo, ofrecida por la ONG claretiana Proclade Yanapay.

Los colegiales y colegialas se agrupan en las mesas para escuchar a Miguel Mendizábal, que abre la charla con una pregunta muy sencilla: “¿Quién bebe café?”.

El docente recuerda que hasta cinco cafés al día es lo permitido por especialistas en cardiología, aunque el consumo de la mayoría del grupo dista de llegar a esta cifra. Y eso que vivimos en un país “muy cafetero”: bebemos de media casi dos tazas de café al día, lo que, excluyendo a la población infantil, serían tres o cuatro tazas en la población adulta. Esto, se traduce en unos cuatro kilogramos de café al año por persona adulta. Un alimento en el que merece la pena detenerse para profundizar en su origen, sus matices y sus prácticas de producción, no siempre vinculadas a la sostenibilidad ni al respeto de los derechos humanos.

Con un vaso de café en la mano, iniciamos un viaje sensorial guiado por Mendizábal, que nos recuerda el origen de este producto y su proceso de elaboración, desde la recolección manual hasta el tostado y su preparación para el consumo. El primero de los cafés viene de Burundi, en África. Vamos degustando y oliendo, tratando de reconocer y evaluar los distintos elementos que entran en juego en esta cata: el aroma, el sabor, la acidez, el cuerpo, la intensidad, el equilibrio y el retrogusto. Todo un reto para nuestros paladares y nuestro olfato, poco entrenado para hacer estas distinciones.

Entre sorbo y sorbo, aprendemos que estamos degustando cafés de la variedad Arábica y “de altura”: han sido cultivado a más de 1.400 metros sobre el nivel del mar. La menor temperatura a esta altitud permite una maduración más lenta, lo que concentra los aromas y sabores y da lugar a notas más complejas que tratamos de identificar. Puede recordarnos a... ¿naranja? Sí, el primer café que catamos presenta matices cítricos.

“Aprender a catar es darle valor a lo que consumimos. Es saber qué bebo y de dónde viene; por eso hablamos de catas conscientes”, explica Mendizábal. Mientras tanto, tenemos ya en la mano la segunda variedad de café, esta vez procedente de Colombia. Con un poco de esfuerzo, conseguimos detectar sus notas a cacao.

La última parada del viaje la hacemos en Honduras, con un café muy interesante que presenta matices de frutos secos. Pero la experiencia no tiene por qué terminar aquí: “Os invito a organizar catas en vuestras casas, a abriros a otras realidades del café, a entrar alguna vez en un café de especialidad”.

Y, sobre todo, se nos anima a apostar por el comercio justo: “Ese es el ingrediente que no se ve, pero que marca la diferencia. No es lo mismo comprar de una manera que de otra. El café de comercio justo procede de cooperativas y pequeñas comunidades rurales en las que se garantizan unas condiciones dignas y un reparto más equitativo de la riqueza”, concluye nuestro docente. Con el retrogusto del café en el paladar, la cata deja algo más que aromas y matices: nos invita a consumir de forma más consciente.



Bienvenida a la primavera en Larraona



El pasado jueves 26 de marzo, en el Colegio Mayor Larraona celebramos nuestra ya tradicional bienvenida a la primavera en una velada especialmente entrañable. Con la llegada del buen tiempo y la cercanía de las vacaciones de Semana Santa, nos reunimos para compartir un momento de encuentro, descanso y celebración tras unos meses intensos de actividad.

Este encuentro supone también un pequeño punto de inflexión en el curso: atrás quedan semanas llenas de propuestas —baile, deporte, talleres o charlas— y, a la vuelta de las vacaciones, el foco se orientará de manera más intensa hacia el estudio y los exámenes. Por eso, esta fiesta tiene algo especial: es una forma de cerrar esta etapa y coger impulso para lo que viene.

Un debate diferente: pensar jugando

La tarde comenzó a las 19:30 en el Salón de Actos con una propuesta diferente del grupo de debate. A través de un formato de juego inspirado en el conocido dilema del tren, invitaron a reflexionar sobre decisiones morales... pero de una manera dinámica y participativa.

Después de una breve demostración, varias personas del público se animaron a sumarse, formando equipos y generando un ambiente en el que no faltaron ni las buenas ideas ni las risas.

Cena para compartir

A las 21:00 nos reunimos en el comedor para disfrutar de una cena informal, pensada para conversar sin prisas. Con un ambiente ya plenamente primaveral, colegiales y colegialas compartieron hamburguesas, patatas, brochetas de fruta y, sobre todo, buenos momentos. Es una forma de celebrar que refuerza las bases de la vida colegial: conversación, cercanía y tiempo compartido.

Baile, música y mucha alegría

La noche continuó a las 22:00 en la cafetería con la actuación del grupo de baile. Al son de rueda cubana y bachata, mostraron todo lo aprendido durante el curso, contagiándonos de energía y buen ritmo. Poco después, nuestros dos grupos de música tomaron el relevo y consiguieron que nadie se quedara al margen. Con canciones en inglés y en español, en un repertorio muy conocido, lograron que la cafetería se llenara de cantos, movimiento y muy buen ambiente.

Reparto de premios

Durante una pausa, el equipo directivo entregó los premios de los últimos concursos.

En fotografía, el primer premio fue para Inés Luna, por “El color de la primavera”; el segundo, para Eva Hurtado, con “Florecimiento en Larraona”; y el tercero, para Mario López, por “Antesis en Larraona”.

En relatos, el primer puesto lo obtuvo Belén Sánchez, con “Teorema de la primavera”, seguida de Natalia Treviño, con “Planes”, y Teresa Vergés, con “Lo que queda”.

También hubo un reconocimiento para quienes forman el equipo de fútbol sala de Larraona, con la entrega de txapelas tras el torneo intercolegial. Y, como broche final, se sortearon dos tarjetas sorpresa que pusieron un toque inesperado a la fiesta.

Una noche para el recuerdo

Pasada la medianoche, finalizó esta velada tan especial. Una noche en la que se respiró cercanía, alegría y ese espíritu de compañerismo que caracteriza nuestra vida colegial. Con este bonito recuerdo, nos despedimos hasta la vuelta de las vacaciones e inauguramos esta nueva etapa primaveral, con fuerzas renovadas para todo lo que está por venir.

ANDRÉS SÁENZ MAGDALENA:

«La IA debe ser un asistente, tú tienes que llevar el volante; lo importante es que no piense por ti»

Andrés Sáenz Magdalena regresó a Larraona veinte años después, en el Día de Becas, para reflexionar en la lectura de la lección magistral de este año sobre tecnología, humanidades y responsabilidad

El 18 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 Claret del Colegio Mayor, fue una ocasión especial para reconocer a los diecisiete colegiales y colegialas que llevan tres años en el Colegio Mayor, así como a los seis 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.

Una de estas personas es el logroñés Andrés Sáenz Magdalena (1984), quien justo veinte años después de terminar su etapa universitaria en el Colegio Mayor Larraona, volvió al lugar donde comenzó buena parte de su vida adulta. Lo hizo para pronunciar la lección magistral del Día de Becas, pero también, -de alguna manera-, para reencontrarse con aquel estudiante de Humanidades que llegó a Pamplona en 2002 sin imaginar que acabaría desarrollando su carrera profesional en el ámbito de la inteligencia artificial y la estrategia tecnológica.

“Aunque han cambiado muchas cosas, fue como volver a casa”, reconoce al recordar una jornada cargada de memoria, afecto y cierta sensación de vértigo al comprobar cómo han cambiado el mundo y la tecnología desde entonces. Porque cuando Andrés dejó la Universidad de Navarra, ‘YouTube’ acababa prácticamente de aparecer y las redes sociales todavía no formaban parte del día a día. Hoy, en cambio, trabaja en estrategia de inteligencia artificial y alianzas internacionales dentro de una multinacional vinculada al ecosistema Microsoft y colabora además como profesor invitado en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAV.

Disciplinas que resurgen

Lejos de hablar de la IA únicamente como una revolución tecnológica, Andrés tiene claro que el verdadero reto hoy no es técnico, sino profundamente humano. “La IA no es solo tecnología. Está en nuestras decisiones, en nuestras búsquedas, en nuestras relaciones”, explica, convencido de que el gran error de estos años



ha sido pensar que la IA pertenece únicamente al mundo de los ingenieros o programadores.

En realidad, -defiende-, afecta ya a prácticamente todos los ámbitos de la vida: desde la educación hasta la medicina, pasando por la política, la comunicación, la salud mental o incluso la forma en que las personas se relacionan entre sí. Y así lo expuso durante su intervención en Larraona, titulada ‘Pensar distinto: jóvenes, tecnología y responsabilidad’.

Por eso cree que, paradójicamente, su auge está devolviendo valor a disciplinas que durante mucho tiempo parecían haber quedado relegadas. “Siempre se decía eso de: ‘¿Para qué sirve un filósofo? ¿Para qué sirve un filólogo?’”, comenta con cierta ironía. Sin embargo, sostiene que las empresas tecnológicas empiezan a demandar precisamente perfiles capaces de interpretar, contextualizar y cuestionar críticamente las herramientas que ellas mismas desarrollan.

“La IA necesita personas con sentido crítico”, afirma antes de explicar que ningún algoritmo es completamente neutro porque detrás existen decisiones humanas, intereses económicos, modelos culturales o sesgos que terminan influyendo en las respuestas que esas herramientas generan. Por eso insiste cons-



tantemente en que la tecnología necesita algo más que capacidad técnica: necesita ética, pensamiento humanístico y sensibilidad social. De hecho, una de las frases más contundentes de su lección magistral fue precisamente aquella en la que defendía que “una tecnología sin relato, sin ética, sin historia o sin arte, es una tecnología vacía”.

Una revolución vertiginosa

Buena parte de su intervención giró alrededor de una misma idea: la necesidad de “pensar distinto”. Una expresión que para él no tiene que ver únicamente con creatividad o innovación, sino con la capacidad de no acomodarse intelectualmente en una época donde las respuestas inmediatas parecen estar al alcance de cualquiera.

Y en ese contexto reivindica algo aparentemente sencillo, pero cada vez más difícil: mantener viva la curiosidad intelectual. “La clave no está en saberlo todo, sino en querer seguir aprendiendo”, insiste, convencido de que el gran desafío de las nuevas generaciones no será acumular información (nunca había habido tanta disponible) sino aprender a interpretarla críticamente.

Precisamente por eso le preocupa especialmente la velocidad a la que la IA se está incorporando a nuestra vida cotidiana. Considera que estamos viviendo un cambio histórico comparable, o incluso superior, al impacto que tuvo Internet. “Los estudios dicen que la IA puede ser incluso más disruptiva que la llegada de Internet”.

Sin embargo, cree que existe una diferencia fundamental respecto a revoluciones tecnológicas anteriores: la facilidad con la que cualquier persona puede acceder hoy a herramientas extremadamente complejas. “Ya no hace falta saber programar; basta con saber hablar”.

Andrés reconoce también que la IA transformará inevitablemente el mercado laboral y que algunos puestos de trabajo desaparecerán o cambiarán profundamente. Sin embargo, rechaza una visión catastrofista y recuerda que todas las grandes revoluciones tecnológicas han generado también nuevas profesiones, oportunidades y formas distintas de trabajar. En su opinión, más que competir contra la IA, el verdadero reto será aprender a convivir con ella, adaptarse y desarrollar capacidades que sigan siendo profundamente humanas.

La democratización de la IA, sin embargo, también le genera dudas. Cree que la sociedad está empezando a depender demasiado rápido de herramientas cuyo acceso podría cambiar radicalmente en los próximos años. “La IA a día de hoy no es rentable, no se cubren los gastos con los 20 dólares que pagas al mes y por eso está muy subvencionada. Pero eso puede cambiar y dispararse el coste. ¿Qué pasaría entonces?”, se pregunta.

Un reto para la educación

Más allá de las cuestiones económicas o legales, lo que verdaderamente le preocupa es el riesgo de delegar demasiado en ella hasta el punto de perder autonomía intelectual. “La IA debe ser un asistente, pero tú tienes que llevar el volante; lo importante es que no piense por ti”.

En su opinión, ese es uno de los grandes riesgos educativos y culturales de esta nueva etapa: acostumbrarse a obtener respuestas inmediatas sin atravesar los procesos lentos y muchas veces incómodos que forman parte del aprendizaje real. Por eso le preocupa especialmente el impacto que estas herramientas pueden tener en las generaciones más jóvenes y advierte del riesgo de un cierto “debilitamiento cognitivo” si las personas terminan delegando demasiadas capacidades mentales en sistemas automáticos.



En ese contexto, insiste en que la educación tendrá que transformarse profundamente durante los próximos años. “El reto ya no es solo memorizar contenidos. Hay que enseñar a preguntar, a interpretar, a contrastar y a pensar críticamente”.

Salud mental, algoritmos y “falso conocimiento”

Andrés Sáenz no se queda únicamente en el ámbito académico. Habla también del impacto que las redes sociales y los algoritmos están teniendo sobre la salud mental y sobre la forma en que las personas se relacionan con la realidad. “Las plataformas están diseñadas para captar nuestra atención constantemente”, explica mientras reflexiona sobre ansiedad, sobreexposición digital y dependencia tecnológica.

Uno de los conceptos sobre los que más insiste es el de los “filtros burbuja”: sistemas que muestran continuamente contenidos similares a aquello que una persona ya consume o piensa. “Si una plataforma solo te enseña aquello con lo que ya estás de acuerdo, acabas viviendo dentro de un espejo”.

En su opinión, esto contribuye a generar una especie de ilusión de conocimiento permanente. “Vivimos rodeados de una especie de burbuja de falso conocimiento donde parece que todo el mundo es experto en todo”, comenta.

Aun así, insiste en que no tiene una visión negativa de la IA. Al contrario: se define a sí mismo como “optimista, pero crítico”, y menciona múltiples aplicaciones

positivas relacionadas con la medicina, la accesibilidad, la investigación científica... Precisamente por eso le parece significativo que incluso instituciones tradicionalmente alejadas del ámbito tecnológico estén empezando a reflexionar sobre estas cuestiones, como la Iglesia o el propio Papa León XIV, que han comenzado a posicionarse públicamente sobre los desafíos éticos de la IA. En su opinión, eso demuestra hasta qué punto este debate afecta ya a toda la sociedad.

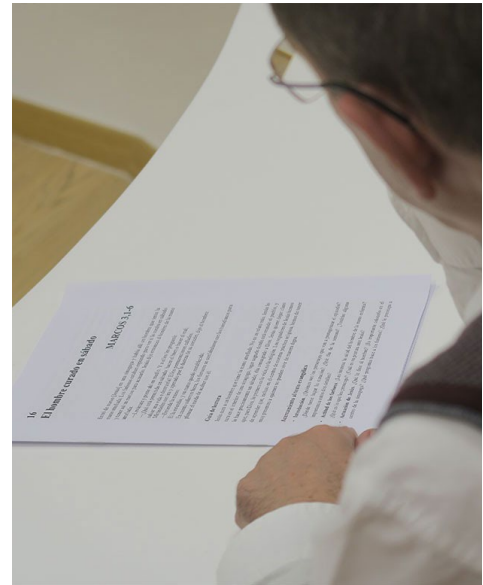
Regreso al Colegio Mayor

Regresar al Colegio Mayor en un día tan especial como el Día de Becas fue para Andrés una experiencia especialmente emotiva. Recuerda aquellos años de colegial con enorme cariño y, sobre todo, pone el acento en el valor de convivir con muchas personas distintas, algo que te obliga a salir constantemente de tu propia burbuja. “En un colegio mayor convives con arquitectos, médicos, abogados, filósofos o periodistas. Cada persona te aporta una mirada distinta y eso te obliga a pensar de otra manera y te enriquece mucho”.

Dos décadas después, reconoce que, más allá de la formación académica o profesional, lo verdaderamente importante fueron las relaciones humanas que nacieron allí y que todavía conserva hoy. “Lo mejor que me llevé son los amigos, con los que tengo todavía mucha relación”.

Quizá por eso, cuando le preguntas qué le diría hoy al Andrés colegial que llegó a Pamplona con apenas 18 años, responde sin pensarlo: “No cambiaría nada”.

Jueves de Fe y Vida



Cada jueves, en la sala redonda de Larraona se abre un espacio distinto. No es una clase, no es una charla ni un club de debate. Es un encuentro de Fe y Vida, guiado por el capellán y claretiano Aitor Kamiruaga c.m.f., donde estudiantes del Colegio Mayor se reúnen para leer el Evangelio, rezar y, sobre todo dialogar desde la sinceridad.

El encuentro comienza con una breve oración. Un silencio que no pesa, sino que invita a ponerse en presencia de Dios. Después se lee una lectura enviada previamente al grupo de WhatsApp, junto con algunas preguntas para reflexionar y compartir. El material pertenece a los Grupos de Jesús, una propuesta sencilla, cercana y pensada para llevar el Evangelio a la vida cotidiana.

El texto que acompaña esta sesión es el pasaje Marcos 3: 1-6, la del hombre de la mano atrofiada curado por Jesús en sábado. Un relato breve pero cargado de preguntas: ¿Qué significa hacer el bien? ¿Qué está por encima de la norma o de la ley? ¿Cómo se entiende la compasión?

A partir de ahí, la conversación se estructura en tres momentos. Primero, un acercamiento al texto bíblico para comprender su contexto. La sinagoga como lugar sagrado de encuentro y de educación, el sábado como día de reposo, los fariseos como clase social que busca seguir la ley a pie de la letra y el gesto de Jesús que desafía la interpretación moral dominante. Luego, una reflexión personal, donde cada colegial y colegiala se pregunta: ¿Qué tiene que ver esto conmigo, con mi vida diaria, con mi carrera? ¿En qué me desafía? Finalmente, surgen cuestiones más amplias: éticas, humanas, existenciales.

Y las preguntas —aquí llamadas “superpreguntas” con cariño— no se evitan. Al contrario, se celebran. El encuentro no consiste en reforzar seguridades. Se trata de reconocer que la fe no siempre ofrece certezas absolutas, pero sí un camino. “Si tuviéramos toda la seguridad, entonces no estaríamos hablando de fe”, explica el padre Aitor.

Los estudiantes intervienen con libertad. Comparten lo que saben, lo que sienten y lo que aún no han resuelto. Este jueves la conversación da vueltas hasta llegar a profundizar en qué es realmente la empatía y la tolerancia. Entre todos y todas, descubren que el respeto, que solemos considerar la cumbre de la convivencia, es en realidad solo el mínimo necesario para vivir en comunidad.

A la hora de profundizar en la palabra empatía, que se confunde con la acción superficial de ponerse en el lugar de los demás, surge la idea de que el concepto realmente apunta a “padecer con”, acompañar desde la compasión. Actuar para que la otra persona pueda estar mejor.

Y sí, hay risas. No porque falte seriedad, sino porque la confianza entre quienes están presentes es cálida y viva. Hoy, la sala redonda adquiere un tono formal, pero accesible. La disposición del espacio favorece la mirada directa, sin barreras. La conversación fluye, y lo solemne convive con lo cotidiano; con la naturalidad de quienes no buscan aparentar, sino abrir espacio a la duda. Esa duda que, desde hace siglos, nos ha impulsado a avanzar.

El grupo de Fe y Vida no ofrece respuestas cerradas. Pero sí una comunidad para hacerse buenas preguntas. Y escuchar, juntos, lo que Jesús tiene que decir hoy.

Camino a Javier: una experiencia que une



Ni el frío ni la lluvia frenaron a las miles de personas que caminaron el pasado sábado 14 de marzo hasta el castillo de Javier, en Navarra, en la segunda de la tradicional peregrinación conocida como “Javierada”. Desde Larraona partieron dos autobuses para acudir a esta cita multitudinaria organizada por la Delegación de Misiones del Arzobispado de Pamplona y Tudela, en honor al santo misionero, patrón de nuestra Comunidad Foral.

En este tiempo de Cuaresma, la peregrinación es ocasión de encuentro fraterno, de crecimiento en la fe y de aprendizaje, a lo que se suma el reto físico de la caminata. Una experiencia muy gratificante en la que participamos desde el Colegio Mayor Larraona.

Sobre las 4:30 del sábado sonó el despertador de la colegiala madrileña Marina Gil. La estudiante de 1º de Medicina fue una de las 8 participantes del grupo de Fe que

hizo un trayecto más largo para llegar al castillo: los 47 kilómetros que separan Noáin de Javier.

“A las cinco y cuarto estábamos desayunando. Estaba oscuro, lloviendo... En ese momento no nos apetecía nada”, confiesa. Llegaron en coche hasta Noáin, donde, guiados por Miguel Mendizábal, de la ONG Claretiana Proclade Yanapay, empezaron la caminata con algún contratiempo: “Nos perdimos al principio, pero solo fueron diez minutos. Luego empezamos a caminar súper frescos. Cuando estábamos por Monreal empezó una lluvia muy dura y todos lo pasamos mal.”

Hacia las tres horas de haber partido pudieron recuperar energías en el Bosquecillo de Sengáriz, en el puesto de avituallamiento dispuesto por los voluntarios. Eso les dio fuerza para caminar los siguientes kilómetros. “Lo peor fue antes de llegar a Liédena. Nos dolían mucho las plantas de los pies, a mí me molestaban las caderas... Pero nos

intentábamos animar los unos a los otros y no quejarnos: el objetivo era llegar”.

Sobre las 13:15 por fin alcanzaron este pueblo de la Merindad de Sangüesa, donde pararon una hora para comer y descansar. “Como había estirado, yo ya estaba mejor, pero los últimos siete kilómetros volvieron a costar”, reconoce Marina. “Llegamos a la explanada del castillo a las 16:53, apenas unos minutos antes de que empezara la misa. Fue precioso, nos abrazamos... Estábamos muy contentos”, relata.

Tras la eucaristía, el grupo de fe se quedó un momento cantando y disfrutando del ambiente, y volvió al Colegio Mayor en los dos autobuses organizados para la ocasión, que ofrecían a estudiantes y alumnado de Claret Larraona dos trayectos: 22 o 9 kilómetros hasta Javier.

Matías León, estudiante guatemalteco de 2º de ADE, eligió por segundo año el de 22 kilómetros.



“Estuvo más nublado e hizo más frío que el año pasado, pero la pasamos muy bien”, asegura, “hay un gran ambiente”. Aunque reconoce que es cansado –“llegar es un alivio”–, explica que no supone tanto reto físico, sobre todo porque se camina en llano y se hace acompañado: “Charlando se pasa bastante rápido”.

La compañía es, sin duda, un punto central de esta experiencia. “Se fortalecen los lazos de comunidad, porque en el día a día vamos cada uno a sus cosas”, comenta Marina.

El grupo de Fe es para ella también una oportunidad de encuentro y de compartir vivencias en torno a la fe. Además de la hora en la que se reúnen la noche de los viernes, intentan participar en convivencias y otras iniciativas cristianas. “Con estas cosas se aprende un montón. Pienso que vivimos muy cómodos. Cuando sufres un poquito te acercas al

«La javierada no es solo por un motivo religioso», apunta Matías. “Es una gran experiencia que recomiendo: ir con tu grupo de amigos, hacer la caminata charlando y disfrutar de paisajes muy bonitos... Se pasa muy bien»

sufrimiento de los demás, y te puedes poner en su lugar”, cuenta la estudiante. “Por ejemplo, durante parte del trayecto una chica le llevó la mochila a otra que iba peor. Yo aproveché esta peregrinación para ofrecer mi sufrimiento por las personas que están sufriendo y no conocen a Dios”.

Javier “acoge a todos”, recordó el arzobispo Florencio Roselló durante la homilía. “La javierada no es solo por un motivo religioso”, apunta Matías. “Es una gran experiencia que recomiendo: ir con tu grupo de amigos, hacer la caminata charlando y disfrutar de paisajes muy bonitos... Se pasa muy bien”.

En resumen, un año más, quienes participaron disfrutaron de momentos preciosos de compañerismo, ejercicio, socialización y también interioridad. Una vivencia que une a quienes la comparten y que resulta muy oportuna en este tiempo de Cuaresma previo a los exámenes y al final de curso.

Verano con propósito: el testimonio de Amelia Wefer



Desde su primer año de carrera, Amelia Wefer Moltedo forma parte de la familia del Colegio Mayor Larraona. Llegó a Pamplona después de haber vivido una experiencia de voluntariado en Roma con una idea clara: no buscaba solo un lugar donde dormir, sino un hogar que le ofreciera acompañamiento humano y espiritual. Y lo encontró. «Jesús es mi lugar seguro, especialmente en los momentos de dificultad o soledad», declara. «Saber que podía acudir a Él tan fácilmente en la capilla del Colegio Mayor fue una de las cosas que más me ayudó a decidir». En Larraona, descubrió una comunidad donde sentirse en casa, un espacio donde crecer, compartir y vivir su fe con autenticidad.

Estudia Psicología, una carrera que eligió porque sentía que le daba la posibilidad de trabajar en distintas áreas y que le permite vivir su deseo de ayudar a los demás “con fundamento”, como dice ella. Ese deseo también se cultiva día a

día en Larraona, donde ha encontrado amistades profundas, como Alba, que, según Amelia, es “uno de los mayores regalos que me ha dado Larraona. La conocí la primera semana en el colegio mayor. Desde entonces me ha acompañado en todas mis aventuras”.

Además, ha participado en proyectos compartidos y ha encontrado mucho espacio para crear: desde clubes y catas de jamón hasta el coro de misa de Navidad. Cada experiencia suma en un entorno que impulsa acompañar y hace posible que todo eso suceda.

“El colegio mayor me ha regalado tiempo: para pensar, para estudiar, y para aprovechar al máximo todo lo que la vida universitaria me ofrece”, cuenta. Con energía y compromiso, Amelia ha hecho de Larraona su hogar y su base para seguir soñando en grande.

Y sus ganas de crecer están presentes no solo durante el curso

académico. Este verano, Amelia viajó junto a su mejor amiga Alba, a São Paulo. La idea era conocer el país, porque allí vive su novio con su familia. Pero un paseo tranquilo no les bastaba: “las dos somos personas muy inquietas, y el simple turismo no era lo que buscábamos. Queríamos hacer algo con sentido”. Por eso, se involucraron en varias actividades con el ECYD de São Paulo, un grupo católico de adolescentes vinculado al movimiento Regnum Christi.

Aprovecharon lo aprendido en la universidad para preparar sesiones sobre liderazgo y gestión de conflictos. Lo desarrollaron con la ayuda de Magaly Marrodán, la subdirectora de Larraona, quien las ayudó a preparar el contenido de las sesiones. También participaron en misiones por la fiesta del Corpus Christi, visitando favelas y acompañando a las familias. “Sobre todo, acompañamos a los adolescentes del grupo en su propio camino de entrega a esa comunidad”.



«El colegio mayor me ha regalado tiempo: para pensar, para estudiar, y para aprovechar al máximo todo lo que la vida universitaria me ofrece»

Más tarde, en un campamento con niños de 7 a 17 años, se encargaron de la organización, la animación y el apoyo a los monitores. “No era un campamento cualquiera: la diversión no era el objetivo principal, sino la formación humana y espiritual”, describe. Lo que más le marcó fue ver a tantos jóvenes entregarse con alegría, no por obligación, sino por vocación.

El choque cultural más grande fue el idioma: “Empezamos sin entender casi nada, y poco a poco fuimos comunicándonos mejor”, cuenta. Esa convivencia diaria, tan intensa, la hizo crecer. Aunque su familia, venezolana y de origen italiano, ya le había enseñado a moverse entre culturas, esta vez fue distinto: “aprender desde dentro –no como turista sino formando parte de una comunidad– ha sido un regalo que me ha hecho crecer mucho”, dice.

Y sí, también hubo sorpresas inesperadas: “¡nunca antes había probado el corazón de gallina!”, cuenta entre risas.

Un día especialmente duro, quedarse en la cama unos minutos más le hizo ver algo profundo: su ejemplo contaba más de lo que imaginaba. Entendió que los demás la empezaron a imitar, y que su comportamiento era ejemplar. “Mi papel no era simplemente estar allí, sino formar a las formadoras”, explica.

“Esta experiencia me ha hecho enamorarme aún más de la etapa de la preadolescencia y la adolescencia”, comenta “aunque a muchos les intimida esta edad”. Hoy tiene claro que quiere poner su formación al servicio de quienes están creciendo y aprendiendo a ser ellos mismos.

¿Y ahora? “Mi plan es no tener plan... aunque eso sí, a ver si este verano por fin logro sacarme el carnet de conducir. ¡Deseadme suerte!”.

Le deseamos mucha suerte y ánimo durante esta última etapa de verano y esperamos volver a verla pronto, cuando empiece el año académico.

Vivir más allá del Colegio Mayor: el voluntariado en Larraona

La experiencia universitaria no se limita a las aulas ni a los pasillos de nuestro colegio mayor. Se expande cuando nos acercamos a la ciudad que nos rodea y nos involucramos en su tejido social. En Larraona creemos que ser parte de algo más grande es crucial en la formación de nuestros colegiales.

Es importante que los estudiantes dediquen parte de su tiempo a salir y formar parte activa de la comunidad; por eso promovemos el voluntariado con entidades de Pamplona como DEspacio, Casa de Misericordia de Pamplona y Asociación Lagundu Arakil: D-Espacio es un lugar de encuentro que ofrece actividades lúdicas, culturales y deportivas para personas con discapacidad intelectual y sus familias, fomentando su inclusión y desarrollo personal. Casa de Misericordia acoge a personas mayores, ofreciéndoles atención asistencial, apoyo sanitario, rehabilitación, actividades socioculturales y acompañamiento, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y promover su integración social. Asociación Lagundu Arakil trabaja con infancia y juventud en situación de vulnerabilidad, brindándoles apoyo escolar, oportunidades de ocio y tiempo libre, así como orientación familiar, favoreciendo su educación, integración social y el desarrollo de valores como la solidaridad, el respeto y la confianza.

D-Espacio: un lugar para compartir actividades

Uno de los programas más consolidados en Larraona es su participación en D-Espacio, una iniciativa creada por familias que buscan un entorno donde las personas con discapacidad intelectual compartan actividades de ocio. Colaboramos en salidas al parque, juegos, talleres o meriendas. El grupo de Larraona suele desplazarse cada viernes y forma parte de la programación semanal del proyecto. La dinámica favorece la convivencia y ofrece a los colegiales y colegiales una forma accesible de iniciarse en el voluntariado.

Joan Ivorra conoció D-Espacio al comenzar el curso y decidió incorporarse. Cada semana forma parte del pequeño grupo que visita el local y participa en las actividades. Destaca que la experiencia le permite relacionarse con personas de fuera del entorno universitario y conoce una realidad que antes no trataba de cerca. También señala que la regularidad del voluntariado facilita que se generen vínculos con los participantes y con los propios compañeros.



Otras opciones: apoyo educativo y acompañamiento a mayores

Además de D-Espacio, Larraona ofrece otras alternativas. Algunos estudiantes se suman a programas de apoyo escolar o lingüístico y otros colaboran con instituciones que trabajan con personas mayores.

Abrar Dhalai, estudiante de primer año, participa en dos iniciativas distintas. “Todos los jueves colaboro con la Asociación Lagundu Arakil, donde ayudo en apoyo de inglés. Y los viernes

participo en el voluntariado de Casa de Misericordia”, explica. En esta última, dedica la tarde a conversar con los residentes. “Siempre tienen curiosidad por mi vida, mis viajes y cómo es crecer en Dubái en comparación con España”, cuenta. “Compartimos historias, hablamos de cultura y comentamos cosas del día a día. Muchas veces se trata simplemente de acompañarlos y crear un momento tranquilo para ellos”.

Abrar buscaba oportunidades para colaborar desde que llegó a España. “En mi país no tenía muchas opciones para hacer voluntariado. Cuando supe que Larraona tenía varios programas, tuve claro que quería participar”. De su experiencia, destaca la relación directa con las personas: “Incluso las conversaciones más simples pueden cambiar el día. Me gusta ver cómo se animan solo por tener a alguien con quien hablar. Ellos son amables y siempre tienen historias interesantes. Saber que puedo aportar un rato de compañía hace que todo valga la pena”.

Un programa abierto para cualquier colegial

Los estudiantes interesados pueden incorporarse a cualquiera de los programas durante el curso. La oferta incluye actividades de ocio inclusivo, apoyo académico, acompañamiento a mayores y colaboraciones puntuales con asociaciones locales. Larraona coordina los grupos y facilita el contacto con cada entidad, lo que permite que los colegiales encuentren un proyecto acorde a su disponibilidad y a sus intereses.

El voluntariado se ha convertido en una parte estable de la vida del colegio mayor. Para muchos colegiales, supone una forma práctica de integrarse en la ciudad y de conocer realidades que complementan su formación universitaria, humana y social. El voluntariado les permite dar de vuelta a la sociedad un poco de todo aquello que han recibido.

Concurso de postales navideñas, fotografía y microrrelatos 2025

Un año más, el Colegio Mayor ha celebrado sus concursos creativos, que en esta edición han incluido microrrelato, fotografía y postal navideña. Tres certámenes que han vuelto a poner de manifiesto el talento, la sensibilidad y la creatividad de nuestros colegiales y colegialas.

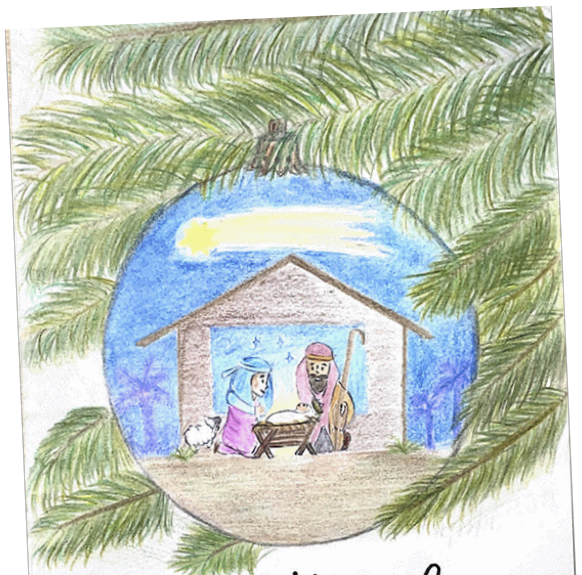
A través de estas iniciativas buscamos fomentar la participación en la vida colegial y ofrecer un espacio en el que la comunidad colegial pueda expresar su mirada personal, tanto desde la palabra escrita como desde la imagen. El jurado ha destacado la calidad y originalidad de los trabajos presentados, lo que ha hecho especialmente difícil la elección de las personas premiadas.

¡Enhorabuena a las personas premiadas y gracias a todos los participantes por su implicación!



El Colegio Mayor Larraona os desea una Feliz Navidad y un próspero año 2026

Clara Ruiz · Primer premio



El Colegio Mayor Larraona os desea una Feliz Navidad y un próspero año 2026

Cristina Pardos · Tercer premio



EL COLEGIO MAYOR LARRAONA OS DESEA UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO AÑO 2026

Natalia García · Segundo premio

Concurso de fotografía



'Estancia temporal, huella permanente'
de Víctor Ventura Alonso.
Primer premio.



'La alegría de servir entre café y
sonrisas' de Francisco Pla.
Segundo premio



'¡Gente, volteen pa' abajo!'
de Natalia Treviño. Tercer premio.



Concurso de microrrelatos



PRIMER PREMIO | NATALIA TREVIÑO IBARRA

"Ahí existo"

Yo, como estudiante de filología, exijo mi libertad. Vivo encadenada a los clásicos, a sus textos, que tengo que analizar, uno por uno, hasta dejarlos sin nada. Ya no quiero saber nada de Aristóteles, ni de Poe y menos de García Márquez. Estoy harta. Mi imaginación se está muriendo. Suplico que me den un día –solo uno– para leer y escribir lo que yo quiera. La literatura que yo elija, esa que me salva, la que escribo a escondidas de aquellos que no la aprueban. Ahí respiro. Ahí existo.

SEGUNDO PREMIO | BELÉN GENOVEVA SÁNCHEZ PEÑUELAS

"Fórmulas de azúcar" y "El bosque de papel"

Entre exámenes y cenas compartidas, he descubierto que el laboratorio también puede oler a canela. Mientras repaso fórmulas interminables, las palabras se me escapan a los márgenes de los apuntes, buscando una vida menos exacta, más libre. Afuera, la nieve cae con la cadencia de un verso que aún no me atrevo a escribir y se disuelve antes de tocar el suelo. Cada diciembre, entre prácticas y desvelos, dejo nacer un cuento, un poema, una historia mínima. Es mi acto de rebeldía, mi respiración secreta entre compuestos y fórmulas. Anoche me dormí sobre una página inacabada. Al despertar, el papel estaba cubierto de polvo de azúcar, como si la nieve hubiese querido leerme. Y comprendí que, algún día, mis palabras también aprenderían a cuajar.

Se acercaban las Navidades y, con ellas, los finales, apilándose como torres de exámenes sobre mi escritorio. Pero una noche, hastiada de memorizar, abrí un cuaderno en blanco y, casi sin querer, el papel susurró: un bosque diminuto brotó ante mis ojos, con árboles de tinta, ríos de palabras y luciérnagas que recitaban versos olvidados. Caminé entre senderos que trazaba mi lápiz, descubriendo que podía reposar en sueños despiertos, que la imaginación era un refugio cálido. Al cerrar los ojos, las luces del bosque se fundieron con las del árbol de Navidad, y sentí una felicidad clara y tranquila: escribir había tejido para mí un mundo secreto donde mi espíritu podía bailar libre.

TERCER PREMIO | TRESA VERGÉS BARRIO

El origen de las posibilidades

Aparece sin que nadie mire: en el instante en que un estudiante, extenuado, decide intentarlo otra vez; en la risa que estalla en medio del caos; en la vulnerabilidad valiente de quien reconoce que tiene miedo a no ser suficiente. Crecer no solo va de llegar lejos. Nosotros sabemos algo distinto: Crecer va de no rendirse cuando nadie aplaude. Va de hacer sitio a los demás en la mesa, de sostener una mirada, seguir la conversación, de encender una luz cuando todo es oscuridad, y esa luz llega en forma de literatura. Aquí, en Larraona descubro que el futuro no se espera: se escribe. Y quizá por eso, cuando alguien observa con atención desde fuera, se queda sin palabras: porque no está viendo estudiantes. Está viendo posibilidades.

Concurso de primavera



"El color de la primavera" de Inés María Luna. Primer premio



"Florecimiento en Larraona" de Eva Hurtado. Tercer premio



"Antesis en Larraona" de Mario López. Segundo premio

Una pequeña infraestructura con un gran impacto social

Un baño para cambiarlo todo en Fetentaa (Ghana)



Cuando pensamos en proyectos de cooperación internacional solemos imaginar grandes infraestructuras o complejos programas de desarrollo. Sin embargo, en muchas ocasiones son actuaciones sencillas las que generan cambios más profundos y duraderos en la vida de las personas. La construcción de un baño público en la comunidad de Fetentaa, en Ghana, es un claro ejemplo de ello.

Esta iniciativa nos llega de la mano de los Misioneros Claretianos, presentes en Ghana desde hace más de veinticinco años. Su labor se desarrolla en distintos ámbitos, desde la atención pastoral y educativa hasta el acompañamiento de las personas más vulnerables y el impulso de proyectos de desarrollo comunitario. Fruto de su cercanía a la población y de su conocimiento de la realidad local, han identificado una necesidad urgente cuya respuesta puede mejorar significativamente la salud y la calidad de vida de miles de personas.

Una comunidad acogedora con importantes desafíos

Fetentaa es una localidad situada en la región de Bono, al oeste de Ghana, muy próxima a la frontera con Costa de Marfil. Sus cerca de 10.000 habitantes viven principalmente de la agricultura de subsistencia, cultivando cacao, anacardos, maíz, yuca, tomate y palma aceitera. La población es especialmente joven y mantiene fuertes vínculos comunitarios basados en las tradiciones culturales y el respeto a las autoridades locales.

A lo largo de los años, esta comunidad ha demostrado también una extraordinaria capacidad de solidaridad. Durante la crisis política de Costa de Marfil acogió a centenares de personas refugiadas que encontraron allí un lugar seguro donde rehacer sus vidas. La convivencia entre ambas poblaciones fue un ejemplo de hospitalidad y de construcción de comunidad.

Sin embargo, Fetentaa sigue enfrentándose a importantes dificultades. Una de las más graves es la ausencia de infraestructuras básicas de saneamiento. La mayoría de las viviendas carece de letrinas y no existe ningún baño público en la localidad. Como consecuencia, la defecación al aire libre es una práctica extendida y, en muchos casos, inevitable.

Un problema de salud pública

La falta de instalaciones higiénicas adecuadas tiene consecuencias directas sobre la salud de la población. La contaminación del suelo y de las fuentes de agua favorece la aparición y propagación de enfermedades como el cólera, la fiebre tifoidea o las diarreas severas, que afectan especialmente a niños y niñas.

Detrás de estas cifras encontramos realidades cotidianas que condicionan la vida de las familias: enfermedades evitables, gastos sanitarios difíciles de asumir, absentismo escolar y una mayor



vulnerabilidad para las personas más frágiles.

Por ello, el acceso al saneamiento constituye hoy uno de los grandes retos del desarrollo humano y ocupa un lugar destacado dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas. Garantizar unas condiciones mínimas de higiene no solo mejora la salud, sino que también protege la dignidad de las personas y favorece el desarrollo de las comunidades.

Una solución sencilla y sostenible

La propuesta impulsada por los Claretianos consiste en la construcción de un baño público de siete plazas ubicado en los terrenos de la parroquia, un espacio accesible y conocido por toda la población.

La instalación estará abierta al conjunto de la comunidad, aunque beneficiará especialmente a las familias que viven en las inmediaciones y a las numerosas personas que participan en las actividades parroquiales.

Además de la construcción, el proyecto contempla medidas para asegurar su sostenibilidad a largo

plazo. Para ello, se prevé una pequeña aportación de un cedi por uso — equivalente a unos siete céntimos de euro— destinada a sufragar los costes de limpieza, mantenimiento y contratación de una persona responsable de las instalaciones.

La gestión correrá a cargo de la propia comunidad local, reforzando así su implicación y corresponsabilidad en el cuidado de un recurso que será de utilidad para todos.

Una oportunidad para colaborar

El presupuesto total del proyecto asciende a 18.500 euros. Una cantidad modesta si se compara con el impacto que puede generar en la vida cotidiana de miles de personas.

Este proyecto nos recuerda que, en muchas partes del mundo, servicios que consideramos básicos siguen siendo un lujo al alcance de muy pocos.

Apoyar iniciativas como esta supone contribuir de manera directa a mejorar las condiciones de vida de una comunidad, prevenir enfermedades y ofrecer oportunidades de desarrollo más dignas y saludables para las generaciones futuras.

Si deseas **implicarte** con Proclade Yanapay te invitamos a informarte:

Avenida Pío XII, 45
31008 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

Si quieres realizar un **donativo** para el proyecto:
Código Bizum: **38313**

Si prefieres hacer un **ingreso o transferencia** bancaria:

FIARE Banca Coop: ES80 1550 0001 23 0000702621

Kutxabank:
ES89 2095 0119 9091 0803 6531

Laboral Kutxa:
ES30 3035 0096 35 0960012743

CaixaBank:
ES34 2100 5306 38 2100938170

Calle 45 | número 28 · año 2026

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

