



Universidad de Navarra

Noticias de Capellanía

Abril 2008

Índice

- 1 Aliviar el sufrimiento
- 2 Diez principios para mejorar la autoestima en la familia
- 3 En busca de la excelencia
- 4 Actividades abril'08

Jesucristo ha muerto y resucitado por todos: ¡Él es nuestra esperanza!

Aliviar el sufrimiento

Hermanas y hermanos cristianos de todos los rincones del mundo, hombres y mujeres de espíritu sinceramente abierto a la verdad: que nadie cierre el corazón a la omnipotencia de este amor redentor. Jesucristo ha muerto y resucitado por todos: ¡Él es nuestra esperanza! Esperanza verdadera para cada ser humano. Fijando la mirada del alma en las llagas gloriosas de su cuerpo transfigurado, podemos entender el sentido y el valor del sufrimiento, podemos aliviar las múltiples heridas que siguen ensangrentando a la humanidad, también en nuestros días.

En sus llagas gloriosas reconocemos los signos indelebles de la misericordia infinita del Dios del que habla al profeta: Él es quien cura las heridas de los corazones desgarrados, quien defiende a los débiles y proclama la libertad a los esclavos, quien consuela a todos los afligidos y ofrece su aceite de alegría en lugar del vestido de luto, un canto de alabanza en lugar de un corazón triste (cf. Is 61,1.2.3). Si nos acercamos a Él con humilde confianza, encontraremos en su mirada la respuesta al anhelo más profundo de nuestro corazón: conocer a Dios y entablar con Él una relación vital en una auténtica comunión de amor, que colme de su mismo amor nuestra existencia y nuestras relaciones interpersonales y sociales. Para esto la humanidad necesita a Cristo: en Él, nuestra esperanza, «fuimos salvados» (cf. Rm 8,24).



Cuántas veces las relaciones entre personas, grupos y pueblos, están marcadas por el egoísmo, la injusticia, el odio, la violencia, en vez de estarlo por el amor. Son las llagas de la humanidad, abiertas y dolientes en todos los rincones del planeta, aunque a veces ignoradas e intencionadamente escondidas; llagas que desgarran el alma y el cuerpo de innumerables hermanos y hermanas nuestros. Éstas esperan obtener alivio y ser curadas por las llagas gloriosas del Señor resucitado (cf. 1 P 2, 24-25) y por la solidaridad de cuantos, siguiendo sus huellas y en su nombre, realizan gestos de amor, se comprometen activamente en favor de la justicia y difunden en su alrededor signos luminosos de esperanza en los lugares ensangrentados por los conflictos y dondequiera que la dignidad de la persona humana continúe siendo denigrada y vulnerada. El anhelo es que precisamente allí se multipliquen los testimonios de benignidad y de perdón.

Benedicto XVI,
del Mensaje de Pascua



Diez principios para mejorar la autoestima en la familia

La coherencia y buena comunicación son claves para construir una familia fuerte

Los padres deberían dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar.

1. Disponibilidad. Consiste en dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos y esposo/a. Con los adolescentes, por ejemplo, no vale lo de “este tema ya lo hablaremos el sábado con tranquilidad, cariño”. Para el sábado, tu hija de 13 años ya se ha emborrachado con una amiga y van a hacer lo que se les ocurra, porque el padre estaba deslocalizado, como las empresas. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado. Recordemos que nuestros padres, al morir, sólo nos dejan realmente el tiempo que pasaron con nosotros. Demos tiempo al otro.

2. Comunicación padres-hijos: que los padres hablen menos y escuchen más. En muchas familias, cuando un padre o madre dice: “hijo, tenemos que hablar”, el chaval piensa “uy, malo, malo”. ¿Por qué? Porque sabe que los padres cuando dicen “tenemos que hablar” quieren decir: “te voy a soltar un discurso por algo tuyo que no me ha gustado”. Esto cambiaría si los padres se hicieran un propósito: dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos (o al cónyuge, a cualquiera) es un esfuerzo activo. Hay que soltar el diario, quitar el volumen del televisor, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de tu familia.

3. Coherencia en los padres y autoexigencia en los hijos. Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirle a los niños desde el sofá: “eh, vosotros, ayudad a mamá a retirar la mesa”. Hay que dar ejemplo primero. Tú, padre, has de retirar la mesa durante cinco días, que te vean. El quinto día dices a tu hijo: “venga, ahora entre los dos”. Y dos días después: “estoy orgulloso de ti, ahora ya has aprendido y ya puedes retirar la mesa tú sólo”. Y él se sentirá orgulloso

de retirar la mesa. Así aprenden a autoexigirse, que es mucho mejor que tenerlos vigilados 24 horas al día. Esto es un progenitor potenciador, motivador, animador y protector al mismo tiempo. También pedimos a los niños que estudien, pero ¿nos ven a nosotros estudiar, leer revistas de nuestro oficio, ponernos al día en nuestra especialidad? Hemos de poder decir: “mirad, hijos, nosotros también estudiamos”.

4. Tener iniciativa, inquietudes y buen humor, especialmente con el cónyuge. Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. En España, el buen humor no suele escasear. Pero la rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Las mejores horas deben ser para compartir con el esposo o esposa. Ser papá o mamá no debe hacernos olvidar que somos “tú y yo, cariño, nosotros”. Creatividad e iniciativa protegen a la pareja de la rutina. Cuando hay rutina, es fácil que uno de los dos busque la “magia” añorada fuera, en otras relaciones. Por el contrario, si la pareja va bien, los hijos aprenden su “educación sentimental” simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan, se alaban, son cómplices. “Cuando sea mayor trataré a mi mujer como papá a mamá”, piensan los niños entusiasmados. Eso les da autoestima.

5. Aceptar nuestras limitaciones, y las de los nuestros. Hay que conocer y aceptar tus limitaciones, las de tu cónyuge, las de tus hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano “bueno” con uno “malo”. Eso hace sufrir al hijo y le resta autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

6. Reconocer y reafirmar lo que vale la otra persona. Seamos sinceros: no tiene sentido que

Los hijos aprenden su “educación sentimental” simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan y se alaban.

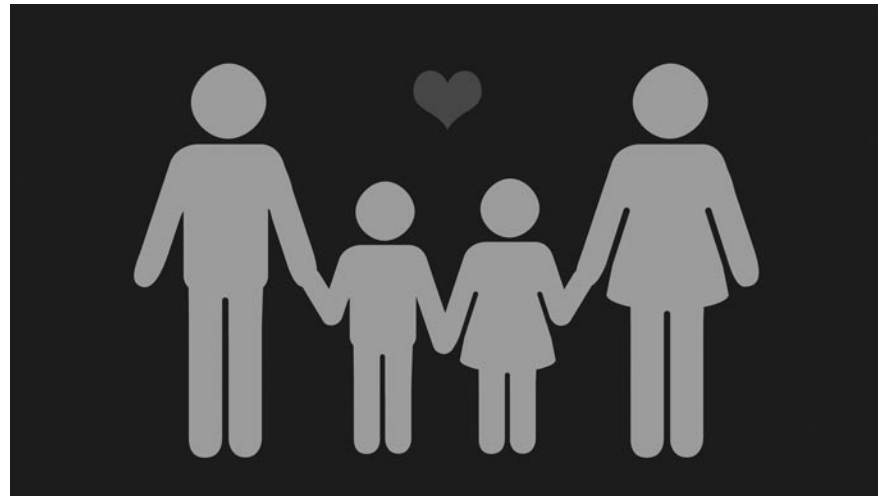


andemos llamando “campeón” a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llames campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber (grandes y pequeños) que somos buenos en unas cosas y no en otras. “Hijo, pareces bueno en A y en B, pero creo que C no es lo tuyo”. Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

7. Estimular la autonomía personal. Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hace buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

8. Diseñar un proyecto personal. No irás muy lejos si no sabes dónde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

9. Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista. Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Si aspiramos alto, nos valoraremos bien, tendremos autoestima. Pero, ¿es factible? Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.



10. Elijamos buenos amigos y amigas. El individualismo es el cáncer del siglo XXI. Nosotros y nuestros hijos estamos atados a máquinas gratificantes: el DVD, el televisor, la videoconsola, Internet... El trabajo en solitario va minando la amistad verdadera. ¡Los amigos comprometen mucho y al individualista no le gustan los compromisos! Sin embargo, necesitamos más que nunca amigos humanos, personas, grandes y buenos amigos, con los que compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que te apoyen y te conozcan auténticamente, que te acepten con tus fallos y potencien lo mejor en ti. Seleccionar amigos así para ti y para los tuyos es la mejor inversión.

Aquilino Polaino
Psiquiatra (www.agea.org)

Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos.

En busca de la excelencia

La calidad de una vida está en función de la calidad de los vínculos afectivos libremente elegidos

En los últimos años se ha creado en el ámbito académico una agencia nacional de evaluación de la calidad que pretende ayudar al crecimiento de la calidad de las instituciones universitarias españolas mediante la exigencia de unos requisitos formales relativos a las enseñanzas, al profesorado y a todos aquellos procesos que pueden medirse con relativa facilidad. No

dudo de que ese esfuerzo pueda dar algún fruto, pero soy del todo escéptico en cuanto a que en su conjunto logre un incremento de la calidad de las universidades españolas que las sitúe realmente en un horizonte internacional competitivo. La calidad tiene que ver con la creatividad inteligente proseguida con tenacidad y flexibilidad.

La calidad tiene que ver con la creatividad inteligente proseguida con tenacidad y flexibilidad.



Como me decía el avezado bodeguero y enólogo navarro Ricardo Guelbenzu a propósito del vino, "la más alta calidad jamás es fruto del azar". Un vino de verdadera calidad requiere muchísimo trabajo desde la uva en la vid hasta su consumo. Los avatares meteorológicos tendrán su importancia; también los procesos de prensado y de fermentación y las cubas para su almacenamiento. A la postre, todo es importante y nada puede ser dejado al azar. Los pequeños detalles al final son muy importantes, pues el azar tiende más bien a rebajar la calidad. De ahí que muchas veces se avance en la calidad mediante controles que posibilitan el desecho de los productos defectuosos, pero de suyo el control sólo no crea calidad.

¿Cómo lograr calidad en un proceso cualquiera? No es fácil determinar cómo puede acrecentarse la calidad de una cosecha o de una marca de vino determinada. Lo primero es estar empeñado en mejorar la calidad del producto, y lo segundo, más importante, es intentar aprender de aquellos otros que han conseguido mejores resultados que nosotros. Querer mejorar y aprender de los mejores son los dos principios básicos.

Quizá la pregunta realmente decisiva es qué podemos hacer para incrementar la calidad de nuestra vida. No me refiero sólo a la mejora de las condiciones materiales de nuestra existencia, sino sobre todo a que nuestra vida cobre más calidad, adquiera mayor sentido, esté más llena de luz, de color, de sonrisas, cariños y satisfacciones. Me parece luminoso recordar con Saint-Exupéry que la calidad de una vida está en función de la calidad de los vínculos afectivos libremente elegidos. Son el amor y la amistad los que nos salvan a todos literalmente la vida, porque nos ayudan a mejorar aprendiendo de aquellos a quienes queremos.

Jaime Nubiola,
profesor de filosofía
Gaceta de los Negocios

Actividades abril'08

Barcelona

Santa Misa:

- 7:45, lunes a viernes (Campus Sur)
 - 12:35, lunes a jueves (Campus Sur, martes y jueves en inglés)
 - 13:30, viernes (Campus Norte)
 - 19:30, sábados (Campus Sur)
- Misa anticipada del domingo, en inglés

Confesiones:

TODOS LOS DIAS:

15 minutos antes de la Santa Misa

TODOS LOS JUEVES:

durante la Vela al Santísimo

SIEMPRE:

durante el día, avisando a los sacerdotes

Vela de adoración al Santísimo Sacramento:

- Jueves, 3, 10, 17 y 24 (de 14:30 a 15:30)

Retiros Mensuales:

Profesores, Antiguos Alumnos, participantes en Programas de Perfeccionamiento, personal no docente, familiares y amigos invitados

Hombres

- Martes, 8 (19:30 a 21:00)
- Jueves, 10 (19:30 a 21:00).

El retiro da comienzo con la Santa Misa

Mujeres

- Miércoles, 16 (14:30 a 15:30)
- Jueves, 24 (14:00 a 15:00)

Horario Capellanes:

- **Joan Garcia Llobet**
Lunes, miércoles y viernes, de 10:30 a 19:00
- **Domènec Melé**
Lunes a viernes, de 8:15 a 19:00 y a horas convenidas
- **Ricardo Peris**
Lunes a viernes, de 9:00 a 20:00
- **John Twist**
Lunes a jueves, de 10:30 a 13:30; miércoles y jueves, de 17:00 a 19:00

Madrid

Santa Misa:

- De lunes a viernes, a las 13:30
- Sábados, a las 8:00

Confesiones:

TODOS LOS DIAS:

15 minutos antes de la Santa Misa

De 15:30 a 16:00

SIEMPRE:

durante el día, avisando a los sacerdotes

Vela de adoración al Santísimo Sacramento:

- Viernes, 4 (de 15:15 a 16:00)

Retiros Mensuales:

Profesores, Antiguos Alumnos, participantes en Programas de Perfeccionamiento, personal no docente, familiares y amigos invitados

Hombres

- Lunes, 14 (14:30 a 16:00)
- Jueves, 17 (14:30 a 16:00)

Para Antiguos Alumnos del IESE

- Jueves, 17 (19:45 a 21:15)
- Lugar: Balbina Valverde, 11

Curso de retiro para hombres:

- 17-20 abril
- Lugar: Los Rosales (Villaviciosa de Odón)

Horario Capellanes:

- **Pelegrín Muñoz**
Lunes, martes y viernes, de 10:00 a 17:00
- **Ernesto Juliá**
Jueves y viernes, de 12:00 a 18:00
- **Vicente Llorca**
Lunes, miércoles y viernes, de 09:00 a 16:00, y sábados, de 08:00 a 12:00

* Las actividades se realizan en el Oratorio del IESE, siempre que no se indique lo contrario

Fiestas y celebraciones:

19 Elección del Papa Benedicto XVI (2005), 23 San Jorge, 25 San Marcos Evangelista, 26 San Isidoro, 27 Nuestra Señora de Montserrat, 29 Santa Catalina de Siena