



# UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA





La pasión de Santi ha sido siempre la música. Cuando este madrileño tenía 18 años, **un amigo le hizo una propuesta**. Le invitó a asistir a un cursillo de cristiandad. Santi no sabía muy bien de qué se trataba ni a dónde iba, pero le pareció bien pasar un fin de semana fuera de casa. “El Señor me tenía guardada una sorpresa que era **encontrarse conmigo decirme que me amaba y que me quería para siempre**. Ese encuentro cambió mi vida. (...) saberte amado incondicionalmente lo cambia todo”.





MARTES 11.11.25

Por mucho que avance, la medicina no puede acabar con la **muerte** ni sus **preguntas**. Lo más importante al final de la vida se resume en dos preguntas: **¿Me siento amado?** **¿He amado?** Todas las reflexiones se dirigen a estas dos cuestiones. Me moriré, me repito esta mañana, vendrá la enfermedad. Entretanto, **¿estoy amando** cada instante de mi vida?

JESÚS MONTIEL

**ALFA & OMEGA**



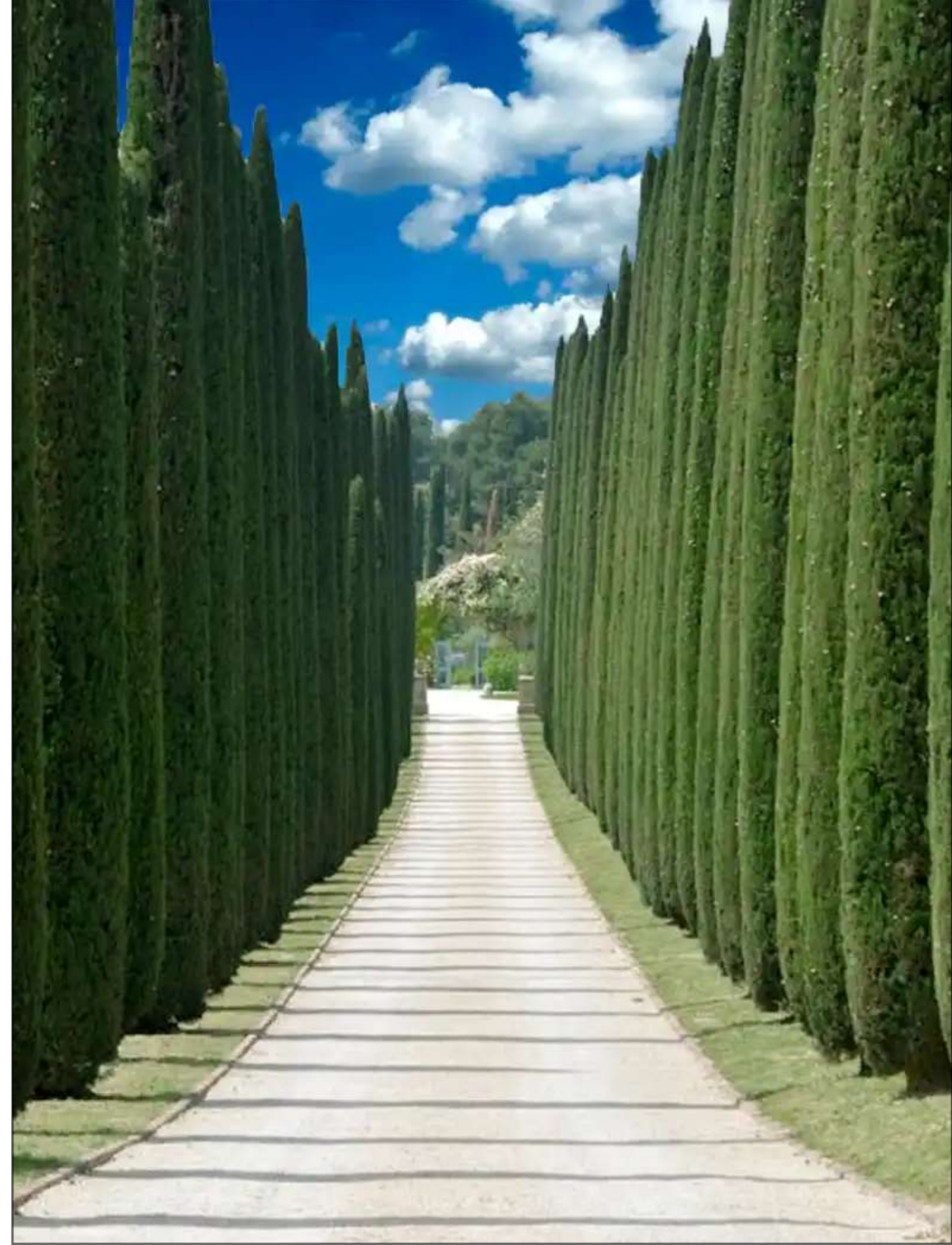


A una mujer con 43 años le detectan un cáncer, fallece y deja tres hijos huérfanos y a un viudo. "A ojos humanos no hay quien lo entienda pero **nosotros hemos vivido profundamente felices la enfermedad de Elena**. Con dolor pero profundamente felices. Mi hijo este verano me daba las gracias por haber convertido la muerte de su madre en una experiencia de Dios. **El Señor, cuando le pides ayuda, te sostiene te hace vivir las cosas con un prisma totalmente distinto**".





“En septiembre de 2022 nos dijeron que no podían hacer nada más. Comenzó en ese momento lo que ella llamó la **preparación para nacer al cielo**. Nos comenzamos a preparar todos juntos. Aunque nos quieran vender una vida de color de rosa, a lo largo de nuestra vida nos encontramos con muchas complicaciones”. Durante la enfermedad de Elena y hasta su muerte, para su familia fueron años de aprendizaje, de disfrutar del Señor y darle gracias. Elena se fue al cielo rodeada de sus hijos y de su marido: “**Un momento en el que lo normal hubiera sido horrible nosotros vimos cómo el cielo se juntaba con la tierra**”.





Jaime López Peñalba destaca que Santi, quien «se ha pasado toda la vida acercando a gente a Dios», ha logrado ese propósito incluso postrado en una cama en la UCI. Y se muestra completamente seguro de que esto dará «muchísimo fruto». (...) El sacerdote ha expresado su deseo de que no se viva «ni un minuto de nuestra vida, ni un minuto, ningún acontecimiento, sin que sea un momento para **poder amar hasta el extremo**». El fallecimiento de Santi se erige, así, en la manifestación de este amor hasta el extremo, generando **unidad y acercamiento a Dios en medio del dolor**”.





Señor Jesús, también nosotros, como Marta y María cuando su hermano Lázaro cayó gravemente enfermo, acudimos a Ti y te decimos: **"Señor, al que Tú amas está enfermo"** (Jn 11,3). Te pedimos por **Santi**, al que Tú amas, que está en la UCI. Que pueda curarse, y que su enfermedad manifieste tu gloria y haga crecer nuestra fe. **Te lo pedimos con la oración que Tú mismo nos enseñaste: Padre Nuestro.**







# UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



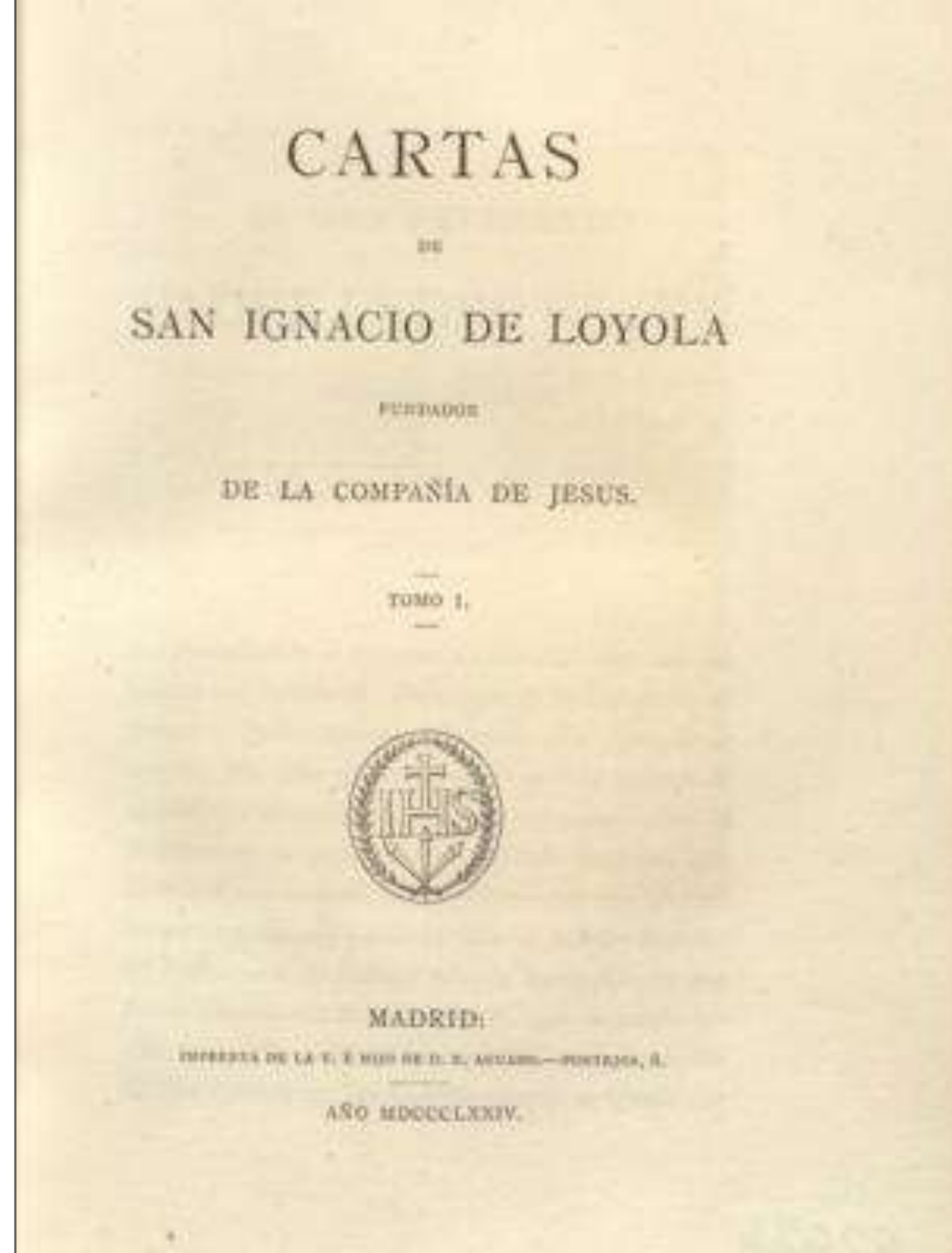


LUNES 17.11.25

Esta semana leeremos algunos fragmentos de las **cartas** que escribía San Ignacio. En ellas **se transparenta el alma** con sus reacciones y anhelos, se descubren los resortes más íntimos de la personalidad, sus alegrías y tristezas, sus luchas e inquietudes.

**SAN IGNACIO (CARTAS)**

Lo que hemos vivido juntos estas últimas semanas en el colegio es algo importante. ¿Crees que **escribir y compartir lo que has vivido** puede ayudarte?





Estando un día doña Isabel en una iglesia, vio a San Ignacio sentado entre los niños en las gradas del altar y, sorprendida por aquella escena, le invitó a comer a su casa. Ella le cuenta en una carta que está sufriendo un fuerte dolor de estómago y él contesta: «**Estas enfermedades y otras pérdidas temporales son muchas veces de mano de Dios nuestro Señor para que nos conozcamos más**».

**SAN IGNACIO** (CARTA A ISABEL ROSER, PARÍS, 10 DE NOVIEMBRE DE 1532)

¿Es posible que **un dolor pueda ayudar** a conocernos más a nosotros mismos?





«Si bien miráis, bien entendéis que los buenos deseos no son vuestros, sino dados por el Señor. **Él te da los deseos que tienes**».

**SAN IGNACIO** (CARTA A SOR TERESA REJADELL, VENECIA, 18 DE JUNIO DE **1536**)

¿Has pensado alguna vez que incluso **lo bueno que deseas no te lo das tú** sino que Dios lo pone en tu corazón?





«**La gracia y amor de Cristo Nuestro Señor sea siempre en nuestro favor y en nuestra ayuda**». Así empieza una carta al obispo de Barcelona en febrero de 1536. Este **saludo inicial** se hará familiar en muchas de sus cartas a partir de este momento.

SAN IGNACIO (CARTAS)

¿**Cómo empezarías tú una carta o un mensaje hoy?** ¿Por qué piensas que San Ignacio tiene esa forma de empezar sus cartas?







# UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA

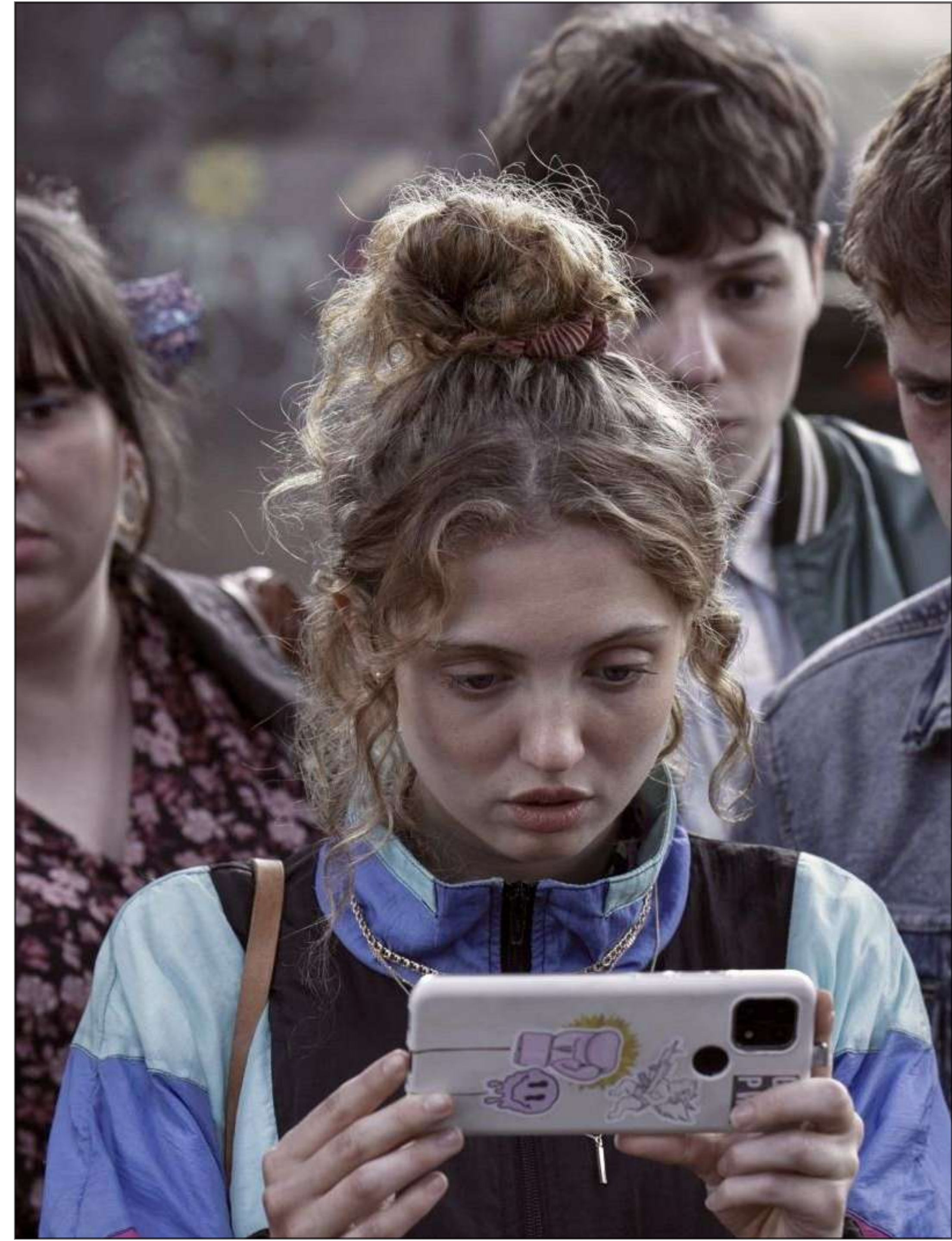




Levantamos el móvil para mirar un mensaje y, cuando queremos darnos cuenta, han pasado 20 minutos. O una hora. Hemos recorrido sin rumbo un torrente de vídeos y noticias que ya ni recordamos. Nos prometemos que mañana será distinto, pero volvemos a caer. No es falta de voluntad, es diseño. **Las redes sociales están hechas para mantener cautiva nuestra atención.**

PILAR JERICÓ (EL PAÍS, NOVIEMBRE 2025)

Imagina que hoy apagas el móvil durante tres horas seguidas. **¿Qué podrías hacer en ese tiempo que ahora no haces?**

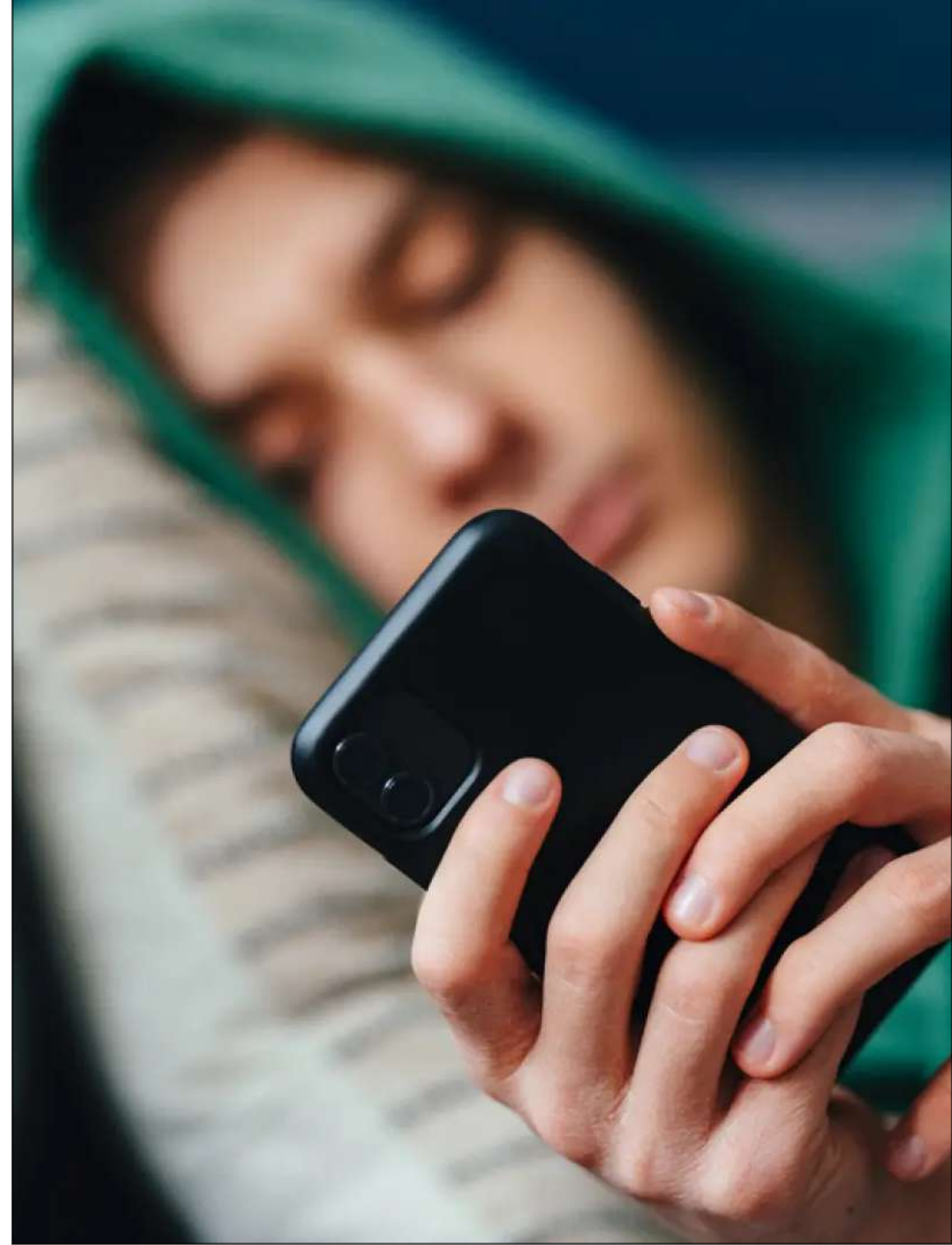




Este ejercicio de deslizar la pantalla del móvil –**scroll**, en su término en inglés– nos distrae o entretiene, pero a la vez **nos empuja a un sinfín de estímulos que nos agota** y, lo que es peor, daña nuestra atención.

PILAR JERICÓ (EL PAÍS, NOVIEMBRE 2025)

¿Por qué crees que hacer **scroll** por las tardes no **te ayuda** a concentrarte?





La pedagoga y divulgadora de neurociencia Marta Romo afirma en su nuevo libro: «El scroll funciona como una máquina tragaperras. **No sabemos cuándo aparecerá ese vídeo que nos haga reír o esa noticia que nos impacte, pero la expectativa nos mantiene pegados a la pantalla».**

PILAR JERICÓ (*EL PAÍS*, NOVIEMBRE 2025)

¿Qué **esperas encontrar** cada vez que abres una red social?





La tecnología está diseñada para que saltemos sin descanso entre vídeos o mensajes. La psicóloga Sophie Leroy, profesora de la Universidad de Washington, lo llama el residuo atencional: **parte de nuestra mente se queda atrapada en la tarea anterior, incluso cuando creemos que hemos pasado página.** Cuando dichas dinámicas se llevan al extremo, perdemos memoria, capacidad de concentración y hasta la habilidad de elaborar narrativas coherentes sobre nuestra propia vida.

**PILAR JERICÓ** (EL PAÍS, NOVIEMBRE 2025)

**Cuando hablas con tus amigos,  
¿cuentas cosas que has vivido o  
cosas que has visto en una pantalla?**





**Cuidar la atención no es un lujo, es **una necesidad**.** Está en la base de la creatividad, el arte, el pensamiento profundo o nuestro descanso. Es lo que nos permite centrarnos para lograr nuestros objetivos, descubrir soluciones a los problemas o sentirnos bien con nosotros mismos. La buena noticia es que tenemos la capacidad de influir en ella. Nuestro cerebro es plástico y podemos aprender. Y **el primer paso es la **toma de conciencia**.**

**PILAR JERICÓ** (EL PAÍS, NOVIEMBRE 2025)

**¿En **qué aspectos** de tu vida te gustaría "reeducar" tu atención?**

