



## Editorial

En las tradiciones de nuestra religiosidad popular, encontramos prácticas relacionadas con los acontecimientos sísmicos de nuestra zona, donde la tierra tiembla y al darnos cuenta de nuestra fragilidad humana, clamamos por ayuda. Una de estas devociones es el **Señor de los Temblores**, llamado también Taytacha Temblores (Tayta: "padre, señor";-acha: diminutivo), es el Patrón Jurado del Cusco.

Su historia se remonta a la época de la colonia en el Perú, cuando a mediados del S. XVI fue traído desde España como un regalo del entonces rey Carlos V. Esta versión, tan generalizada anteriormente, ha sido desvirtuada por actuales estudios, en los que se demuestra que la efigie del Cristo fue hecha con maguey y fue aplicada una técnica cusqueña denominada "Teque", por tanto, el "regalo" del emperador europeo sólo habría consistido en el aporte monetario. El Cristo fue expuesto en un altar, en donde el humo de las velas y de los inciensos lo hizo del color negro que ahora ostenta.

A finales del mes de marzo de 1650 un terremoto asoló la ciudad. A un tiempo la gente sacó en procesión al Cristo negro, que hasta entonces estaba olvidado en su altar, y el movimiento fue detenido al instante. Fue colocado en la puerta de la Catedral mirando a la ciudad para aplacar las constantes repercusiones del sismo. Por este evento fue bautizado como Señor de los Temblores. Según la tradición durante la procesión del Lunes Santo, el peso de las andas es el peso de los pecados del que lo carga; y su rostro expresa cómo va a ser el año siguiente.

Una segunda devoción que es más conocida es al "**Señor de los Milagros, Cristo de Pachacamilla o Cristo Moreno**", venerada por peruanos alrededor del mundo, quienes la consideraban milagrosa. Su procesión es una tradición netamente peruana. Fue pintada por un anónimo esclavo de casta angoleña en el año de 1651. Se le conoce como Cristo Moreno, debido a que, entre sus creyentes, predominaban las gentes de color.

En 1687, un violento terremoto de más de 15 minutos arrasó Lima junto al Callao, teniendo una réplica a las 6:30 a.m., derribando la ermita edificada en honor a Cristo, ante la sorpresa general la pared de la imagen del crucificado quedó en pie. Se elaboró una copia al óleo que



salió en andas por las calles de Pachamamilla, estableciéndose que, a partir de ese momento, la procesión tuviera lugar los días de octubre 18, 19 y 28 de octubre de cada año, actividades que se han realizado ininterrumpidamente hasta la fecha.

El 15 de octubre del 2005, el Vaticano en coordinación con el Arzobispado de Lima, designó por unanimidad nombrar al Señor de los Milagros como **Patrón de los Peruanos Residentes e Inmigrantes**. Ya que cuando comenzaron a emigrar a otros países para buscar mejores horizontes, éstos han continuado con el culto en el mes de octubre en múltiples ciudades del mundo, como en Roma, Estados Unidos, España, Bucarest, Japón, El Cairo, Sydney.

## *Nuestra Espiritualidad*

**“El corazón traspasado de Jesús nos abre a la profundidad del misterio de Dios y al dolor de la humanidad” (Const. 8)**

La Sociedad del Sagrado Corazón tiene sus orígenes en el Corazón traspasado y abierto de Jesús, que se dejó romper hasta darnos todo por amor.

Del Corazón abierto de Cristo, sacamos la fuerza sanadora de Dios, que se hace experiencia liberadora. La experiencia de la reconciliación se convierte en un nuevo dinamismo de integración. Experimentamos el sentimiento y la convicción de ser instrumentos de misericordia, para asistir, curar, dar la vida y esto engendra en nosotras lo que dijo San Pablo: “El amor lo comprende todo, lo excusa todo y todo lo soporta”.

Vivir con el corazón abierto y desarmado es entrar en una aventura interior; es vivir la reconciliación... Por el perdón, participamos en la acción creadora de Dios; el perdón implica la voluntad de contribuir en un mundo donde las relaciones sean justas y donde se reconozca el valor de cada persona.

Reconocer que nosotras mismas hemos sido curadas y levantadas de nuevo, nos da la posibilidad de ser “sanadores heridos”. Con un profundo sentimiento de compasión. Jesús dio vida a la Sociedad en la cruz, cuando de su Corazón abierto, brotó sangre y agua, última prueba de su amor por nosotros.

Patricia García de Quevedo, Rscj. 11 de junio de 1998

# Nuestro Hoy

## Solidaridad con los damnificados del Sur:

Muchas hermanas se están preguntando sobre cómo la Provincia está canalizando la ayuda recibida para nuestros hermanos del Sur. Lillian nos informa que se está priorizando:

- La ayuda en la reconstrucción de lo dañado en las casas de las mamás de Raquel Huapaya y Teodora García; reparaciones del Colegio Madre Admirable y Chalet.
- Se ha colaborado con una suma para los proyectos intercongregacionales que organiza CONFER.
- Estamos alentando y apoyando proyectos que nos han enviado nuestras hermanas:

Desde nuestro *ser educador* podemos, gracias a los aportes recibidos, brindar un servicio menos asistencial a nuestros hermanos afectados por el terremoto.

A todas las personas o Instituciones que nos están apoyando, queremos decirles GRACIAS!!!

## Y continúa nuestro agradecimiento a los nuevos mensajes recibidos:

*Inés Radwell (ANZ); Hoda Fouad (EGY);*

*Rita Maria Vieira, Marina di Polto, Cecilia Amarante (BRA);*

*Magdalena Sofía Pintos y Cdad. Chamartín, Menchu Hornedo, Marisa Parallé (ESS);*

*Chigusa Hayashi (JPN); Josefina Ramos, Mari Clemen Benitez (PRH);*

*Margaret Mary Miller, Oakwood Community(USA)*

## “EMERGENCIA EDUCATIVA EN EL SUR” (IPNM)

Nuestros estudiantes han demostrado una gran solidaridad con las víctimas del sismo. Muchos de ellos los fines de semana han estado yendo a la zona, para integrarse al trabajo de las parroquias. También se han hecho presentes en los centros de acopio de Cáritas.

Se pudo recolectar gran cantidad de víveres y ropas que enviaron oportunamente.

Ocho personas de nuestra comunidad educativa, han recibido una ayuda especial del Instituto, pues tienen a sus familiares muy cercanos en Ica y Pisco.

Ahora estamos en la fase de **Organización del Plan de Emergencia** del Consejo Nacional de Educación para participar en sus acciones de:

\*Apoyo socio emocional y pedagógico a los docentes de las zonas del sismo, brindándoles oportunidades para que atiendan las necesidades de los niños y sus propias necesidades. A través de un Proyecto de Capacitación Docente, a cargo de los profesores de nuestro Instituto.

\*Apoyo emocional y académico a los niños y jóvenes de las zonas del sismo, mediante la Práctica de verano de nuestros estudiantes. Enero - Febrero 2008

### Queremos:

\* Sensibilizar a los estudiantes de formación inicial docente del IPNM, ante las necesidades prioritarias del país

\* Nivelar a los niños y adolescentes de las zonas del sismo en las áreas de Comunicación, Lógico Matemática y soporte emocional.

**Lugar:** zonas marginales de Pisco y Chincha.

**Duración:** el 7 de enero al 16 febrero 2008 (7 semanas).

**Participantes:** alumnos de 1º, 2º y 3º voluntarios y Profesores voluntarios en calidad de asesores con una jornada de 6 horas diarias.

## PROYECTO: “Reconstruir mi casa interior”

**Organismo de Ejecución del Proyecto:** “Instituto de Formación Humana Integral de Montreal” - Red en el Perú.

**Participantes:** hermanas de las siguientes Congregaciones: Ursulinas de la Unión Romana, Religiosas del Buen Pastor, Ursulinas de la Unión Canadiense, Religiosas del Sagrado Corazón de Jesús (Nancy Durand)

**Lugar:** Familia Vicentina - Colegio San Vicente de Paul - Pisco

Parroquia Ntra. Sra. de Fátima – responsable Padre Santiago Calle - Chincha

**Actividad:** Restauración de las fuerzas vitales en situaciones traumáticas.

La ayuda que se brindará será a nivel psico-espiritual. Permitirá ayudar a que las víctimas del terremoto, puedan sacar lo mejor de sí mismas para sobreponerse y tener una mirada más positiva sobre sí y la realidad y no almacenar el dolor y sufrimiento experimentados.

**Tiempo:** Se realizará cada 15 días a partir del 6 de Septiembre 2007 al 6 de Febrero 2008



**La comunidad Santa Magdalena Sofía**, decidimos que además de la colaboración que propiciamos y llevamos a cabo en los lugares donde trabajamos, queríamos hacernos presentes con algún donativo de nuestra comunidad y decidimos que el dinero que habíamos presupuestado para nuestro descanso lo compartiríamos con los hermanos del sur.

También invitamos a solidarizarse con este gesto, a todas las familias con las que compartimos la Misa de los Domingos, los que respondieron con mucha generosidad mediante dos colectas y con ambos aportes pudimos comprar víveres, frazadas, agua, etc. que llevamos a CEAS (Comisión Episcopal de Acción Social) para que lo hicieran llegar a la zona afectada. Con este pequeño granito de arena esperamos haber aliviado en algo las carencias de nuestros hermanos... y seguiremos animándonos y animando a otros para no abandonar esta solidaridad que ha comenzado de un sismo que nos ha removido el corazón y lo ha abierto para compartir.

### “TODO LO QUE HAGAN POR UNO DE ESTOS HERMANOS MAS PEQUEÑOS, POR MI LO HACEN”

El 30 de agosto, aprovechando el feriado, muy temprano, toda la comunidad nos fuimos a Chincha. Habíamos contactado con la Parroquia de Fátima, a las afueras de la ciudad para poder visitarla y llevarle nuestra ayuda.

La ciudad nos pareció como bombardeada, los escombros, el polvo, el desorden nos llenaron de tensión e inquietud. Preguntando, preguntando llegamos a la Parroquia y nos recibió el Padre Santiago Calle, un sacerdote diocesano ya mayor, que vive en Chincha desde hace treinta años.

Tal como nos habían referido, todo lo tenía muy bien organizado con la ayuda de jóvenes voluntarios, quienes silenciosamente estaban



trabajando. En su parroquia hay más de cuarenta mil habitantes y gracias a las 70 CEBs (comunidades eclesiales de base) ha podido organizar 200 ollas comunes, donde pueden alimentarse diariamente y cubrir sus necesidades elementales.

Nosotras le llevamos un donativo producto de nuestra renuncia a la partida de descanso, que él aceptó con gratitud y nos dijo que compraría leche, pues cuando va por las calles los niños le gritan: “*padrecito, leche*”

El Padre Santiago nos llevó al local parroquial donde se hace acopio de las ayudas y el reparto constante. Compartir con este sacerdote, ha sido para todas, de modo especial para las postulantes, el acoger el testimonio de un hombre entregado, que hace pasar antes al pueblo pobre, a los “nuevos rostros de pobres”, como nos dijo - antes que sus propias necesidades. La vida le cambió de un día para otro, lo mismo a su parroquia que se preparaba para celebrar el 50° Aniversario. Ahora no hay más celebraciones que el compartir el dolor, las ayudas y serenar la angustias de la gente. A pesar de “su pánico”- como el mismo nos expresó, sigue ayudando y manteniendo la esperanza.

La jornada transcurrió muy rápido, sin embargo nos ha quedado en el corazón, el sufrimiento de nuestro/as hermano/as y el compromiso de solidaridad con ellos, único modo de ser fieles hoy, al seguimiento a Jesús. Al despedirnos nos bendijo y nos invitó a “mirar el Sagrario porque desde ahí habla el Señor”.

En Lima nos inscribimos para donar sangre y también pudimos ir a Caritas, para brindar nuestra ayuda en la selección de las donaciones.

Realmente hicimos muy poco ante la magnitud del desastre.

Comunidad del Postulantado



**La Unifé** responde rápidamente luego del terremoto del 15 de agosto, con una donación institucional a los damnificados de la zona sur del país, a través de CEAS (Oficina Episcopal de Ayuda Social).

Se forma la Comisión Especial para la planificación, conducción y recepción de ayuda a las zonas más afectadas por el sismo. Esta convoca y realiza la campaña:

### **“Solidaridad – Unifé con nuestros hermanos del sur”.**

A este llamado responde con generosidad la comunidad universitaria, y alumnas, profesores, personal, se hacen presentes con carpas, víveres, agua, frazadas, ropa de abrigo y otros, los que son enviados, a la zona afectada a través de CEAS.

Una segunda comisión a cargo de la Dirección de Proyección Social (en la cual participan profesoras y alumnas de la Unifé) se hace presente en Chilca y sostiene un diálogo con el Alcalde para evaluar y precisar el apoyo necesario que se puede programar a través de los diferentes Programas de las Facultades de nuestra universidad.

Y así profesores y alumnas del programa de arquitectura diseñan planos para recuperar la habitabilidad de algunas casas; se ha empadronado a los damnificados para darles víveres, son muchas las necesidades, hay algunos chilcanos que duermen en carpas o en casas de vecinos. Los edificios de las Instituciones educativas han colapsado al 60%, se necesitan dos millones de soles para su recuperación; un millón lo ha dado la Región Lima y así comienzan a reconstruir.

Desde el 13 de setiembre docentes y universitarias de distintos programas, dictan talleres de comprensión lectora, lógica matemática, tutoría y orientación vocacional para 220 niños. El Asentamiento Humano “Virgen del Carmen” se encuentra en buen estado y ahí se impartirán talleres de Orientación Legal para 594 Padres de familia de la zona, desde el Programa de Derecho... y seguiremos con la ayuda del Señor, y mucho entusiasmo, descubriendo cómo estar presentes, en la comunidad de Chilca.

**ALGUNAS COMUNIDADES** colaboraron inmediatamente con las pequeñas poblaciones cercanas a Chíncha, Mala y sierra de Huancavelica a través de la ONG “Pro Humanus”, de quienes recibimos esta carta:



Lima, 17 de septiembre del 2007

Queridas amigas:

Deseamos hacerles llegar nuestro más profundo agradecimiento por el apoyo que ustedes han brindado a través de sus donaciones en beneficio de los damnificados del terremoto.

Con su aporte han hecho posible que, del 7 al 9 de septiembre del presente, se realice una pequeña pero significativa labor a favor de los pobladores y en especial de los niños de algunas comunidades del departamento de Huancavelica.



En las fotos que adjuntamos pueden ver que los víveres, las ropas y las frazadas donadas, realmente fueron entregados en forma personal a las familias más necesitadas y con los materiales didácticos se realizaron varias actividades pedagógico-artísticas que alegraron a muchos niños en esta difícil situación que están enfrentando.

El resultado fructífero de este proyecto piloto nos muestra su importancia y nos

motiva a continuar en estas mismas zonas con actividades más amplias y a largo plazo.

En este sentido confiamos en contar con su valioso apoyo en el futuro. Saludos afectuosos



Lyggia Chujutalli  
Coordinadora Educativa

Bettina Vielmetter  
Presidenta

El 15 de agosto, durante el terremoto, el “**Coro de Exalumnas del SC**” cantaba durante la Misa en la tribuna de la Capilla de la O, de la Iglesia de San Pedro de Lima. Luego recibieron esta carta de uno de los asistentes:

Lima, 28 de agosto de 2007

Señoras y Señoritas  
Miembros del Coro “Heroico” de Antiguas Alumnas del Sagrado Corazón

Estimadas mías:

Ustedes van a pasar a la Historia Grande del Perú, como Rosa Merino, que no fue heroína de nada sino que sólo cantó el Himno Nacional ante San Martín y punto, pero pasó a la Historia por cantar. Ustedes pasarán por lo mismo, pero por razones verdaderamente épicas.

Cuando ese memorable 15 de agosto estábamos en medio de la tembladera, pasado el primer minuto, me voltee a mirar la tribuna de madera verde donde cantaban ustedes, pensé “estas están locas o son unas heroínas, porque muertas no están”.

Ustedes no saben cómo se veía eso, parecía una vara de waripolera (no sé cómo se escribe, pero ustedes me entienden) de cómo se balanceaba.

Y ustedes resultaron unas ¡heroínas consagradas! No soy exalumno del Sagrado Corazón porque soy hombre, pero como hijo, marido, hermano de dos, sobrino de dos, primo de varias exalumnas, por algún lado me ha llegado esa formación maravillosa que les dieron las monjas. Incluso fui monaguillo de la Madre Arnillas durante tres años (cuando tenía 8, hasta los 11) durante los meses de verano; así que estoy familiarizado con esa formación.

Pero nunca me imaginé que “el deber ante todo, el deber siempre”, “la casita”, “la Sala de Estudios”, “la banda azul”, “hija de María”, “bien por arreglos” (aunque jamás entendí esa forma de calificar porque yo estaba con monjas gringas y las notas eran como en todas partes del 0 al 20), me iba a ser demostrado en una forma tan patética. Estoy tan influenciado e imbuido con todo lo que es el Sacre Coeur que Cecilia Bákula me ha dado un diploma de Exalumno Honorario.

Cuando bajaron a la Capilla de la O y siguieron cantando, cuando todos temblábamos por resaca, la segunda Ave María que se mandaron fue verdaderamente maravillosa; por terror, por amor, por piedad, no sé por qué pero sonó a Gloria. ¡Vivan ustedes!

Muchas gracias por su gratitud. Las quiere y admira,

Bernardo Fernández Corvetto.

# Compartiendo

## Avances en el Madre Admirable ...

El Colegio Parroquial Gratuito “Madre Admirable” está situado geográficamente en el cinturón de pobreza de Lima, que se formó con las fuertes inmigraciones de los pobladores de la sierra peruana a Lima, sucedidas a mediados de los años 60, tras una sequía que afectó notablemente su economía. En esta búsqueda de nuevos horizontes, se fueron formando los llamados asentamientos humanos, aquí en los Cerros San Pedro, San Cosme, El Pino; de cuyos lugares vienen nuestros alumnos.

El Cerro San Pedro, ha caracterizado la pobreza extrema que viven muchos de nuestros compatriotas en este país y el Colegio, quiere contribuir de alguna manera a la solución de este problema, pues su política de intervención educativa así lo exige.

Queremos que nuestros jóvenes, alumnos del Colegio y pobladores, tengan mayores posibilidades de acceder a una educación superior, así como a solventarla económicamente.

Es por ello que consolidamos la formación técnica que ofrecemos, respondiendo coherentemente a los niveles de exigencia del mercado laboral, al avance tecnológico y a fortalecer los valores cristianos en cada una de las especialidades técnicas.

Hasta el año 2003 la formación técnica ofrecida a nuestros alumnos había tenido varias reformulaciones interesantes y creativas, pero nos faltaba aún darle pertinencia al currículo y canalizar las posibilidades de articular el trabajo productivo del taller con el trabajo productivo en el mismo campo laboral, vale decir en empresas o talleres referidos a la misma especialidad.



Aunque hubo hasta el momento producción en algunas especialidades, no era éste el énfasis que dábamos a la formación técnica como eje principal. Había necesidad entonces de darle pertinencia al currículo y que éste sea generado y elaborado **en respuesta a la necesidad del mercado laboral** en cada una de las especialidades técnicas.

Es así que empezamos a trabajar en el año 2004 con el apoyo de la FUNDACIÓN CODESPA en un reformulado proyecto que ahora denominamos “**Mejora de la Oferta Educativa en el Cerro San Pedro**”, con el objetivo de ofrecer un mejor servicio educativo, que permita a nuestros alumnos acceder con mayor facilidad al mundo laboral, así como acrecentar sus posibilidades de estudiar una educación superior.

Hoy contamos con:

- Infraestructura adecuada para cada taller.
- Talleres mejor implementados en maquinarias y herramientas.
- Profesores en permanente capacitación acorde al avance tecnológico.
- Un currículo reformulado de acuerdo a las exigencias del mercado laboral.
- 8 convenios con empresas o talleres para la práctica externa de los alumnos en el último año de formación técnica.

*“Todos los seres humanos, con nuestro trabajo, participamos o participaremos de algún modo en la transformación de la realidad utilizando la tecnología.”* Lima 1998.

## *Casa de Acogida y Retiro ...*

Clare nos dejó estas palabras de despedida: *“Como el Padre me amó, así también los he amado Yo; permanezcan en mi amor”*.

*Mil gracias por su acogida tan graciosa y delicada. Hemos apreciado cada detalle y servicio, incluso dándonos su espacio comunitario.*

*Hemos gozado de esta “casa abierta” al lado del mar, su espíritu apostólico y contribución al sentido de Cuerpo de la Provincia.*

*Que Dios las bendiga. Un abrazo cariñoso. Clare y Mariado*

Como Casa de Retiro, tratamos de ser equipo que ofrece un servicio alegre, y que está atento a las diversas necesidades, transparentando así el carisma de la Congregación.

Este año tuvimos un serio problema en el sótano “B”, que disminuyó nuestras posibilidades de acogida; una vez solucionado gracias al apoyo del Economato Provincial, continuamos recibiendo a los grupos que ya nos conocen y hemos incrementado la atención a Parroquias, Talleres de Oración y Vida, Iglesia Anglicana, Fraternidad de Enfermos, Planificación Estratégica de la Provincia, Instituciones: DDHH, IPNM, UNIFE, CONFER, ASONEDH, DGPOA.

Hemos podido realizar algunas mejoras como: suprimir la grada de la entrada a la capilla, tapizar los bancos de la capilla grande, poner una grada más y un pasamanos para subir al Sagrario, mejorar la iluminación de la sala de asamblea, y poner reflectores en el jardín de la gruta y en la imagen del Sagrado Corazón.

Estamos contentas de acoger a nuestras hermanas Postulantes, el futuro de la Congregación, que vienen compartiendo su vida con nosotras, desde el mes de marzo.

Continuamos las charlas sobre la espiritualidad de la Congregación, estudio bíblico y oración. Estamos muy agradecidas a Judith, Pamela y Rosario Sánchez que las preparan tan bien.



## *Toya comparte su experiencia ...*

Mi experiencia en el sur de la Patria (Tacna) se circunscribe en la Parroquia “San Pedro Apóstol” dirigida por los sacerdotes jesuitas; a mi “zona” y a mi familia... Trabajamos con gente de toda condición social y económica y de distintas edades.

Dirijo el grupo de Catequesis Pre-Juvenil de Primera Comunión (de 11 a 19 años de edad); mis colaboradores son maestros cesantes, en actividad, universitarios y jóvenes estudiantes. ¡Un Equipo maravilloso, con muchos deseos de compartir, de entrega, de servicio, con mucho optimismo y alegría! Nuestra tarea es preparar a los niños y jóvenes para su primera comunión; preparación de la Misa Dominical y también a bautizos de los mismos asistentes.

Hemos participado con los jóvenes y sus padres en la fiesta del aniversario de la Parroquia, en la “tómbola anual” y en la preparación de platos típicos peruanos. Esta vez nos encargamos del arroz con pollo (quedó delicioso y lo vendimos todo).

En la zona, asisto a las misas mensuales (se celebran en casa de los vecinos; a las procesiones (Corpus Christi, Semana Santa, San Pedro y San Pablo) con nuestro entusiasta y jovial párroco el padre Juan Sima.



Con la familia: todos los terceros domingos de mes lo dedicamos a la “oración en familia”. Nos reunimos hermanos, sobrinos, nietos... Empezamos ofreciendo la oración por las intenciones de la Iglesia, de “mi Congregación” y las necesidades de “mi Provincia”, de la familia; por las personas que “cumplen años en el mes”, por las que se encomiendan a nuestras oraciones; por los difuntos en sus cumpleaños y/o aniversarios del mes, seguimos las fiestas del Año litúrgico y también de las celebraciones patrióticas y familiares y después disfrutamos de un sencillito compartiendo, bajo la amorosa “mirada de María”, una imagen que perteneció a nuestra mamá María, desde que era muy joven.

Nos sentimos renovadas, unidas y dispuestas a continuar el camino que nos trazó el Señor, sembrando paz y alegría en nuestras vidas y compartiendo gozos, preocupaciones y proyectos con los vecinos y amigos del barrio.

## *Dinámicas*

### **LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL**

*Uno de los temas más importantes en la vida es la comunicación interpersonal y conviene conocerlo muy bien porque:*

- Es indispensable para lograr tus metas y triunfar (imagina que tú quieres aprender más y no te atreves a preguntar).
- Es fundamental para lograr el equilibrio en tu satisfacción y felicidad personal (imagina que muchas personas te rechazan porque las ofendiste).
- Tiene que ver también con tu salud física (cuando tienes problemas y no lo comunicas, no puedes dormir bien, te duele la cabeza o el estómago).

- Sirve para establecer una relación productiva con el mundo y ser lo mejor que puedes ser (imagina a alguien que prefiere encerrarse en sí mismo y no trabajar en equipo. Sin una buena comunicación... la persona se impone).

La comunicación se expresa finalmente en todo lo que eres, con tu aspecto físico, tu forma de mirar, tu tono de voz, tu postura y movimientos.

**LA COMUNICACIÓN ES TU FORMA DE DEJAR HUELLA EN LOS DEMÁS Y TODOS MERECEMOS DESARROLLAR Y DAR A OTROS LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS.**

Es importante desarrollar habilidades para tener una buena comunicación.  
Entre ellas necesitamos:

### **1. Interactuar bien con los demás**

Lograr tus metas, pero sin burlarte ni permitir que te ofendan: así consigues lo que te propones y mantienes la comunicación con los demás para futuras ocasiones.

La forma de expresión, la comunicación no es solo frases, incluye además el tono, la intensidad y modulación (cambios de entonación) de la voz, el contacto visual, la expresión de la cara, la postura, los gestos, la estructura y secuencia de las palabras. Todo esto hace de la relación humana un proceso con excelentes posibilidades de intercambio, aunque a veces un tanto difícil de entender.

Por ejemplo, tienes que hacer un trabajo con dos compañeros y notas que ellos eligen partes difíciles, dejándote a ti las fáciles, les dices de buena manera: “creo que no es parejo, vamos a repartir de nuevo las tareas, quiero que todos participemos por igual”. (Ojo dices lo que piensas, sin ofensas, buscas tu meta sin abusar ni dejar que te atropellen, es muy probable que en el futuro puedas comunicarte con ellos de nuevo y tener propósitos comunes: ese es el fruto que recoges por llevarte bien con los demás).

### **2. Buscar el momento para decir**

Buscar un espacio apropiado para expresarse.

Ejemplo: Imagina que alguien está apurado por salir de algún lugar y en ese momento otra persona saca un “tema importante”; por el apuro quizá su interlocutor no lo escuche con atención.

### **3. Ser pertinente al transferir el mensaje**

Es prudente ser sensible a cuántas veces podemos transmitir lo que queremos sin bloquear la comunicación. A veces insistimos tanto en un punto que provocamos consecuencias negativas como el rechazo o incluso la reacción contraria a la que buscábamos.

Ejemplo: Alguien que habla con mucha frecuencia de lo que pasa y no pregunta por los demás, puede hacer que estos se alejen o dejen de compartir con el (ella) sus vivencias.

### **4. Encontrar el lugar propicio**

Este es otro factor importante a considerar en la buena comunicación, cuando se le ignora, se dan efectos negativos: si no pensamos que un sitio público, ruidoso y rígido puede ser frustrante para lo que queremos transmitir y no preparamos el lugar ideal para el tipo de comunicación que necesitamos, los resultados desfavorables no se harán esperar.

Ejemplo: Muchas veces quieres resolver un problema personal con una amiga en los pasadizos, cuando sería mejor hacerlo personalmente en el lugar adecuado.

*La meta no es ganar, vencer, poner de rodillas a otros, actuar, fingir. Es mantenerte satisfecho en tus relaciones, pensando al mismo tiempo en tu bien y en el de ellos, en un plano de respeto mutuo y de igualdad de derechos.*

*Para sentirte bien contigo mismo y con los demás, no puedes actuar, debes ser AUTÉNTICO.*

Para ello se debe tener en cuenta:

- ❖ Que el ser humano es un ser social y como tal establece interacción con otros seres humanos.
- ❖ Que su interacción y convivencia lleva al entendimiento pero también a la necesidad de resolver las dificultades y conflictos cuando aparecen.
- ❖ Esto es un elemento clave en el desarrollo de las habilidades sociales.

### **PRESTAR ATENCIÓN:**

- ❖ En la comunicación interpersonal se presenta la manipulación, se trata de una situación en la que se intenta inducir a la persona a que haga algo, de lo contrario se le sancionará, criticará o censurará.
- ❖ Las personas sensibles a la manipulación son inseguras, con una historia de castigos verbales o físicos, buscando afecto por parte de los demás.
- ❖ La persona manipulada se siente mal, deteriora su autoestima y su posibilidad de elegir de modo autónomo.
- ❖ El enojo es una emoción y tenemos derecho a enojarnos pero el derecho a enojarnos no nos da derecho a ser crueles.

### **A CONSIDERAR:**

- ❖ Nadie tiene por qué justificarse ante los demás por lo que hace o dice, piensa o siente.
- ❖ Cada cual tiene derecho a juzgar la responsabilidad cuando algunas cosas van mal, tanto para uno(a) como para los demás.
- ❖ Cada uno tiene derecho y es responsable de cambiar de opinión.
- ❖ Si uno(a) se equivoca, comete un error o se olvida de algo, tiene perfecto derecho a no sentirse avergonzado(a) por ello.
- ❖ No tenemos por qué saber todo sobre algún tema o saber algo de todos los temas.
- ❖ No tenemos por qué llevarnos bien con todo el mundo, ni tiene por qué gustarnos lo que hacen los demás.
- ❖ Tenemos derecho a tomar decisiones considerando nuestras emociones e intuición y no sólo la razón.
- ❖ Tenemos derecho a decidir la importancia que tienen las cosas.

### **PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA:**

- ❖ Renuncio al uso del tú que maltrata la relación (hablo en primera persona).
- ❖ Renuncio al uso de frases impersonales que despersonalizan la relación.
- ❖ Diferencio hechos e ideas, de emociones y deseos, aprendiendo a manejar estas cuatro expresiones.
- ❖ Intento respetar al otro por lo que es, vive y piensa y no por lo que quisiera que sea.
- ❖ Escucho al otro y le confirmo cada vez lo que he entendido de lo que me dijo.
- ❖ Soy el único responsable de mi vida, y no cargo a nadie con la responsabilidad de mis actos y vivencias.
- ❖ Me siento co-autor (cada vez que sea posible) de las relaciones que me ligan a mis problemas.
- ❖ No aceptaré la comunicación indirecta cada vez que alguien intente hablarme de un tercero.

Como personas que vivimos en comunidad, es importante que:



- Te preguntes personalmente, qué importancia le das a tu forma de comunicarte.
- Si deseas, puedes compartir esta vivencia con tu comunidad.
- Un tercer paso, y el más valiente puede ser el que atrevas a pedir a tu comunidad que te exprese como puedes mejorar en tu forma de comunicarte... si esto te ayuda.
- Por último, se puede agradecer al Señor, que nos ha dado la posibilidad de comunicarnos.

INSTITUTO PEDAGOGICO NACIONAL MONTERRICO  
II TALLER PROYECTO DE TRANSFERENCIA  
PERÚ – ALEMANIA

## *Noticias*

### **Setiembre :**

- Viernes 7 : Llegó de la provincia de España Sur para estar un año entre nosotras, la Hna. Paloma Fernández-Heredia, quien casi inmediatamente se integró a la Comunidad de Jaén.
- Domingo 16 : Llegó de Chile la Hna.Fanny Martínez, colombiana. Se quedó hasta el 26 de setiembre, visitando las obras educativas de la Provincia. En esos pocos días pudo ver el trabajo del CEO “Chalet”, Bambamarca, UNIFÉ, Monterrico, Sophianum y El Agustino.

## *Oremos:*

- Por Hna.Clementina, que acaba de ser operada de catarata al ojo derecho, la próxima semana le operarán el otro ojo.
- Por Walter Mariño, hermano de Livia, a quien acompañamos en su enfermedad.

## Agradecimientos:

- La Hna. Raquel Huapaya quiere expresar todo su agradecimiento y el de su mamá y familia, por el cariño y apoyo sentido, en las llamadas, visitas y preocupación inmediata de las hermanas y comunidades.
- La Hna. Teodora Alarcón está muy agradecida por la cercanía de las hermanas de la Congregación expresada en sus visitas y la ayuda generosa que alivió mucho las necesidades de su mamá y familia.
- La familia Núñez Villegas, quiere agradecer a cada una de ustedes, por todas las oraciones y compañía en la operación de nuestra querida mamá, Carlota Villegas. Agradecemos también de manera especial, la grata acogida en la comunidad del Agustino. Ella ya se encuentra con toda la familia en casa y está recuperándose muy bien. Nelly, Celia y Elsa.

## Preparando la Navidad:

Este año queremos construir entre todas **nuestro Belén** y el Chasqui será nuestro canal.



Hemos hecho un sorteo de los personajes (pedimos a Graciela C. asista como “notaria”) para que cada comunidad nos envíe su mensaje como saludo, reflexionando:

**¿cómo se siente la comunidad ante Jesús Niño en su papel de ...? (María, pastora, etc).**

**No** será necesario enviar una imagen, **sólo el texto para el 20 de noviembre**. Con sus aportes de acuerdo a la siguiente lista, prepararemos el Chasqui de Diciembre.

- |                 |                              |                   |                    |
|-----------------|------------------------------|-------------------|--------------------|
| - Virgen:       | Casa de Acogida y Retiro     | - Oveja           | Toya Valente       |
| - José          | Nuestra Señora de la Caridad | - Gaspar          | Jaén               |
| - Niño          | Consejo Provincial           | - Melchor         | Layo               |
| - Pesebre       | Sophianum                    | - Baltasar        | Noviciado          |
| - Estrella      | Trujillo                     | - Cueva:          | Eq. Comunicaciones |
| - Angel         | El Agustino                  | - Oveja:          | Tinta              |
| - Vaca          | Magdalena Sofía              | - Pastora adulta: | Postulantado       |
| - Burro         | Santa María                  | - Pastora niña:   | Bambamarca         |
| - Pastor adulto | Ana María Serra              |                   |                    |