

Hacia la madurez psicológica y espiritual



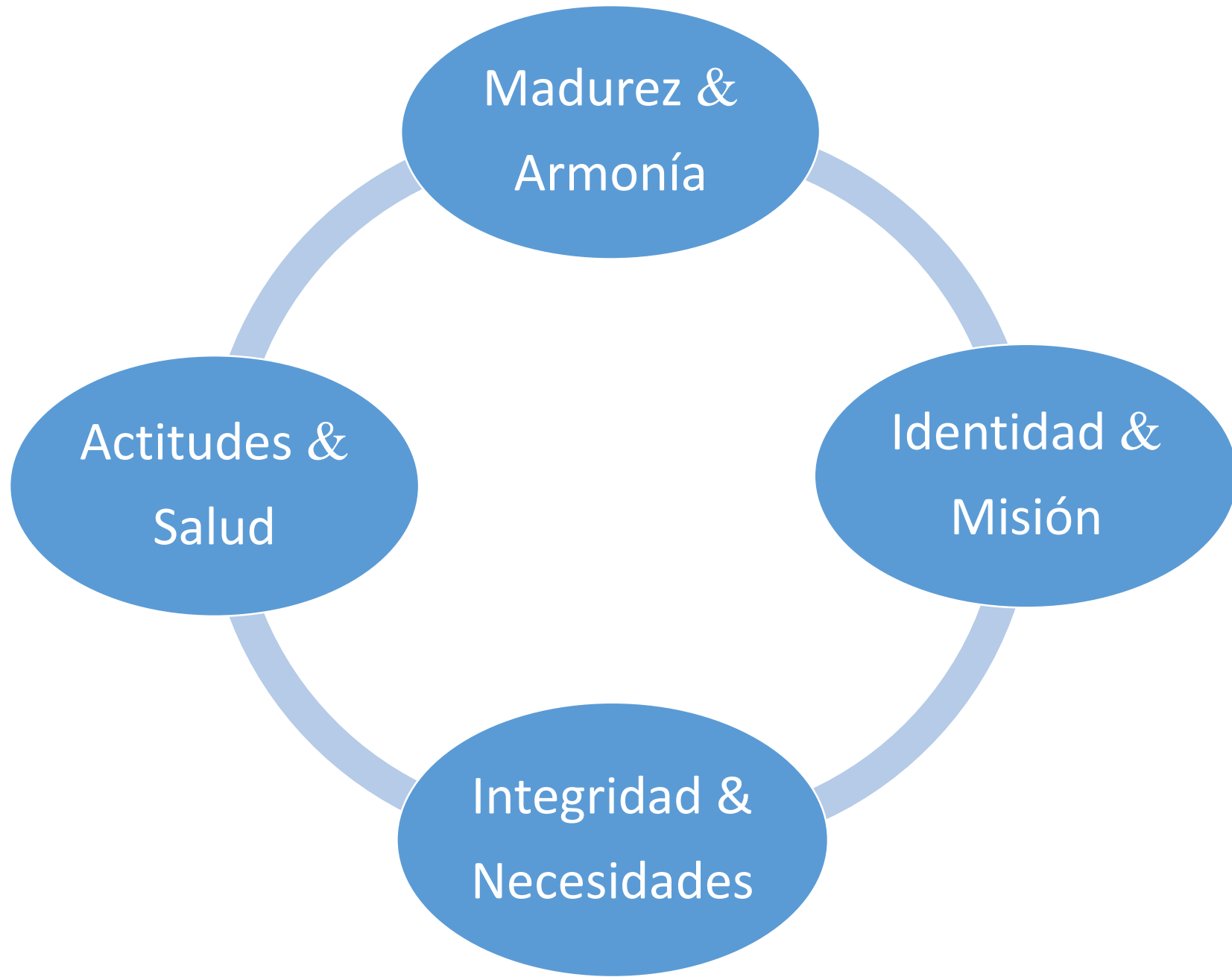
ARZOBISPADO
DE SANTIAGO
VICARÍA PARA
EL CLERO



Pontificia
Università
della
**SANTA
CROCE**

Centro di Formazione Sacerdotale

Wenceslao Vial
Santiago, 7-8 de mayo 2019





Objetivos

Conocerse



Mejorar



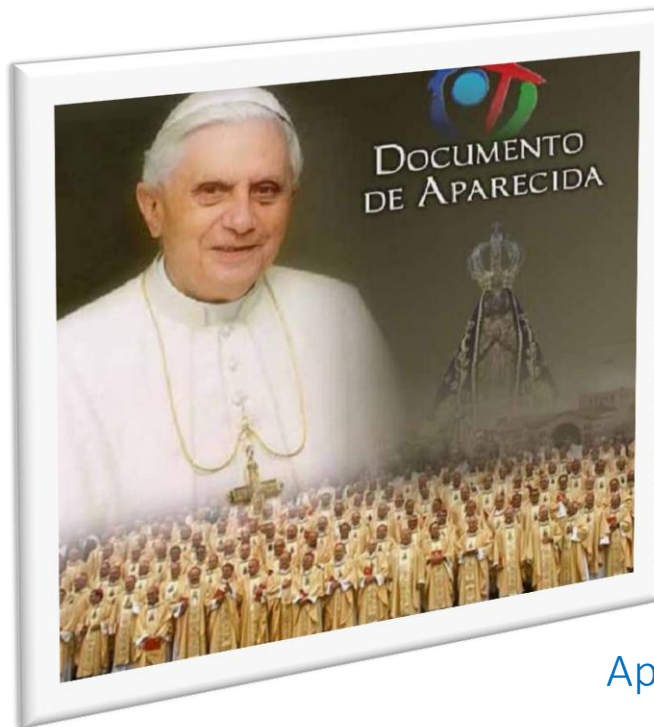
Conocer a los demás



Ayudar



«La vida se alcanza y madura
a medida que se la entrega
para dar vida a otros»



Aparecida, cit. en *Evangelii gaudium*, n. 10





Los vídeos de Juan Martín Ezratty, 10 preguntas a un sacerdote, que se utilizan en la presentación se pueden ver en:

<https://www.youtube.com/watch?v=3jmcE209xlg>



¿Qué esperas de un sacerdote?

Que no se proyecte ni se disocie

Que su personalidad esté integrada

Que esté en contacto consigo mismo

Que sea flexible, capaz de viajar en el tiempo, integrando el pasado, el presente y el futuro...

Que vea el ser sagrado del otro, confirmándolo en su valor



Esquema de las sesiones

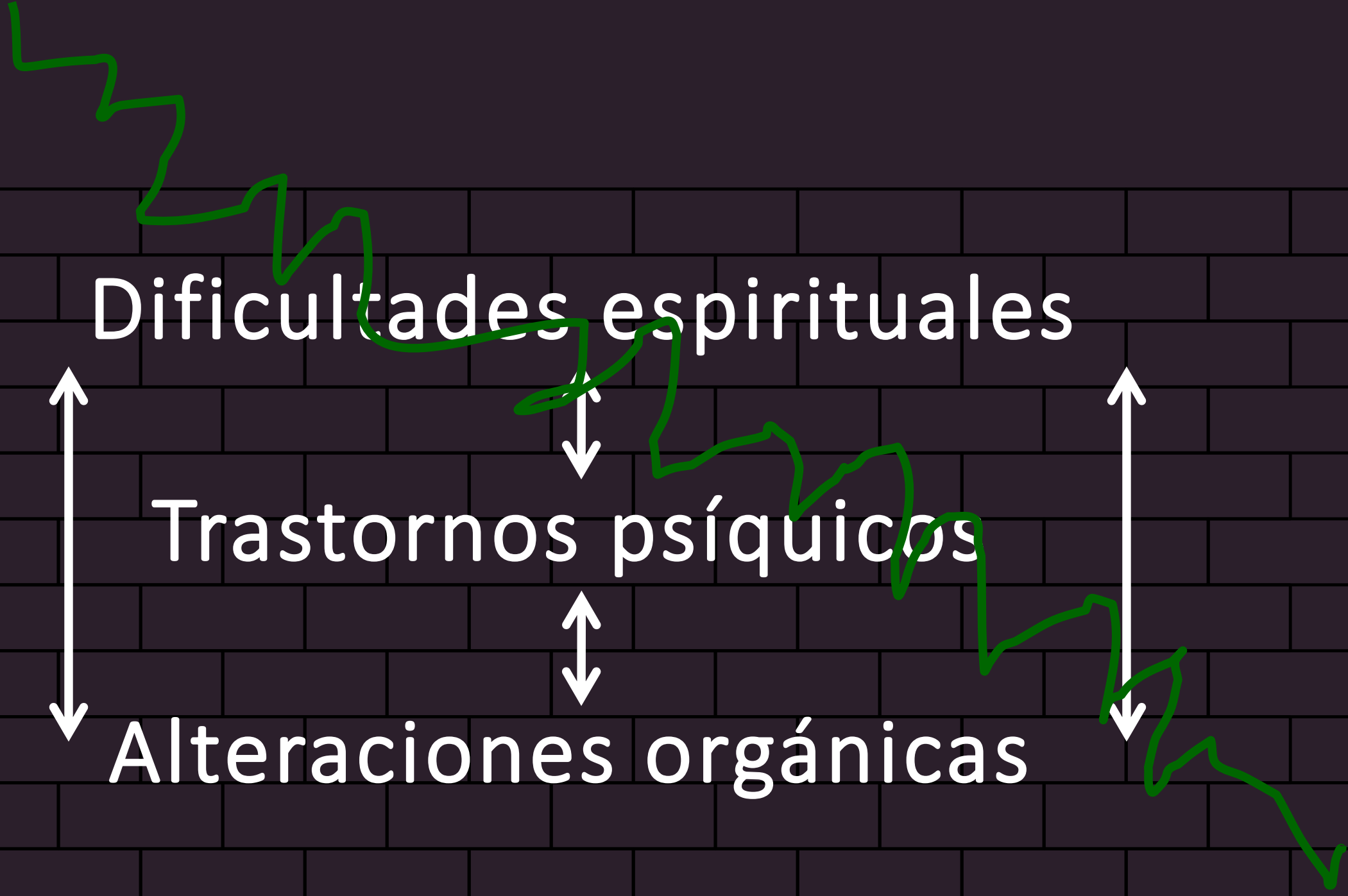
- I. Armonía de la vida cotidiana
- II. Sexualidad integrada
- III. Agotamiento o *Burnout* en la práctica pastoral
- IV. Actitudes adecuadas



Dificultades espirituales

Trastornos psíquicos

Alteraciones orgánicas





ARZOBISPADO
DE SANTIAGO
VICARÍA PARA
EL CLERO

I. ARMONÍA DE LA VIDA COTIDIANA



1. Soledad acompañada
2. Oración, contemplación, actividad y descanso
3. Hábitos y aficiones saludables

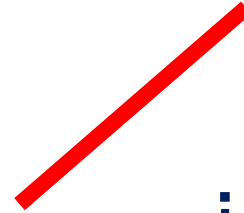


« El Hijo del Hombre
no ha venido
a ser servido,
sino a servir »

Mateo 20, 28



¿Equilibrio?



¿Armonía?





Equilibrio: homeostasis
paz interior
tranquilidad



Yo



Armonía: sana tensión
amor y sacrificio
donación



Los demás



3



4





1. Soledad acompañada: realidad de comunión





Soledad alegre

Con sentido

Enriquece y da luz

Entretiene

Se oye a Dios

Esperanza

Querida

||

Solitude

Soledad triste

Sin sentido

Empobrece y deja a oscuras

Aburre

Se oye el propio Yo...

Desesperación

Obligada

||

Loneliness



¿Te sientes solo?





Acompañamiento espiritual

« Teniendo como fin
la “*docibilitas*” al Espíritu Santo,
el acompañamiento espiritual
representa un instrumento indispensable
de la formación »



«Las verdaderas estrellas de nuestra vida
son las personas
que han sabido vivir rectamente.
Ellas son luces de esperanza»

Benedicto XVI, Spe salvi, n. 49



Edith Stein, 1891-1942

« Los acontecimientos decisivos de la historia del mundo fueron esencialmente influenciados por **almas sobre las cuales nada dicen los libros** »

(cit. en Gaudete et Exultate, 8)

↑ Responsabilidad

↑ Libertad



Persona aislada no sería ella misma



2. Oración, contemplación, actividad y descanso





WhatsApp

« Temporalmente cerrado
por manutención espiritual »



¿Qué es la fe señor cura?

« Tener fe es
hablar con Dios,
como estamos hablando tú y yo »

Santo Cura de Ars



¿Un sacerdote se confiesa?





Notas del descanso saludable

- En el Señor y con el Señor
- De acuerdo a la propia **identidad**
- Por los demás y con los demás
- En la **vida diaria**



3. Hábitos y aficiones saludables





Placeres sanos

Ejercicio

Paseos

Música

Buen humor

Saber esperar...

Moderación en la bebida y comida...

Lecturas entretenidas y no solo interesantes...



Estrés / Salud

Irritabilidad, somatización, temor, ansiedad, depresión, adicción, insomnio, alimentación



- ↓ defensas
- ↑ infecciones (gripe y otras)
- ↑ enfermedades crónicas
- ↓ expectativas de vida



Estilo de vida sano

Alimentación equilibrada

No adicciones: tabaco

alcohol

Cuidado del sueño

Deporte

Variar actividades

Prevenir accidentes

(prudencia según la edad)



Sueño



Descansa la mente
Fija las ideas



Cuidar tiempo y
Calidad



Afrontar el estrés

Vida exterior = llena de sentido, serena
alimentación adecuada
actividades variadas, alegría
aprender a comunicar
pedir ayuda

Vida interior = oración, filiación divina
sana tensión (amar)



Vida buena o Virtuosa



Psicología y virtudes

«Disposición habitual y firme a hacer el bien.

Permite a la persona
no sólo realizar actos buenos,
sino dar
lo mejor de sí misma»



Vicio



Virtud



Esclavitud



Libertad



Mentira



Verdad



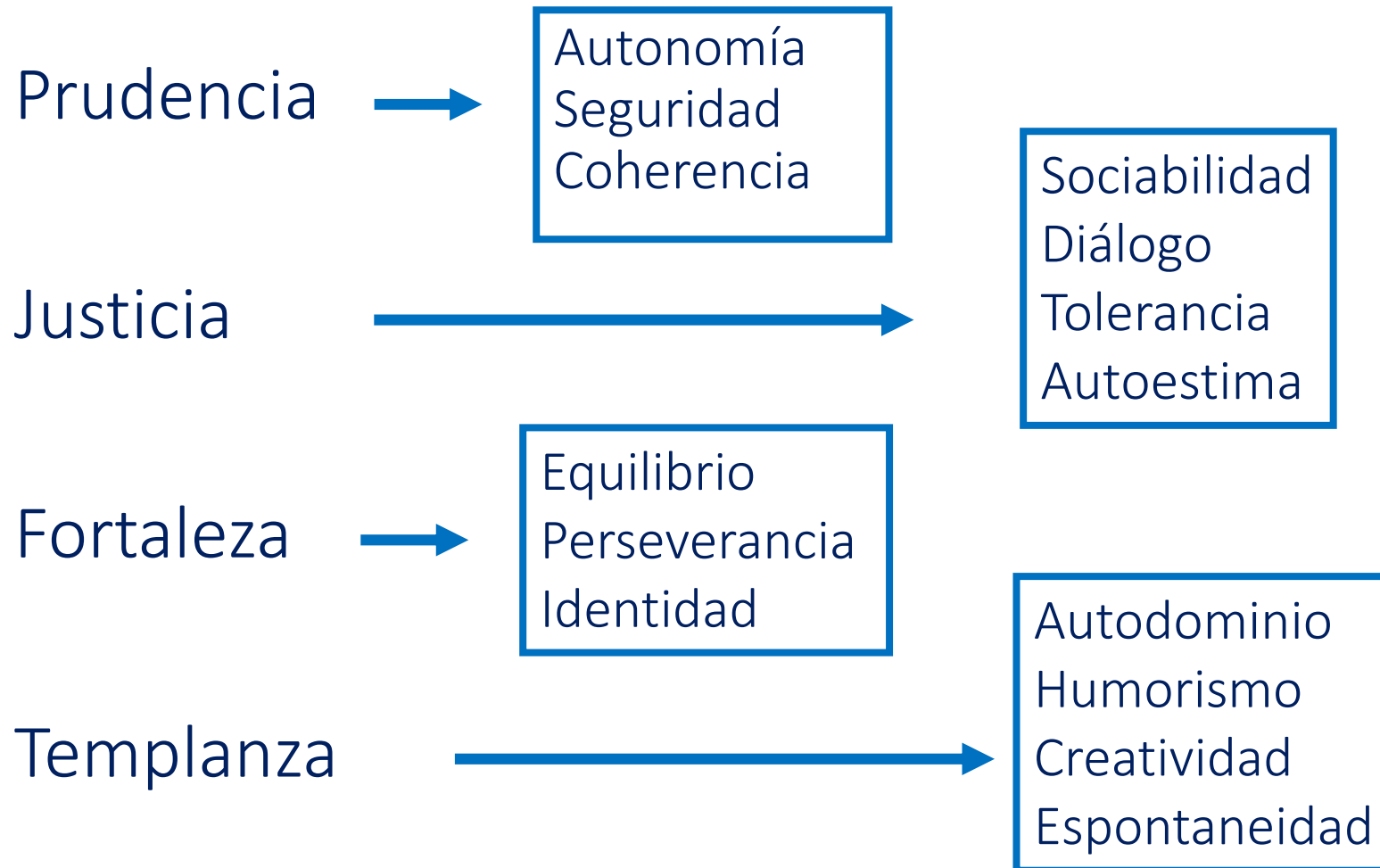
Mal



Bien



Virtudes cardinales y madurez





«Las emociones y los sentimientos

pueden ser

asumidos por las virtudes,

o pervertidos en los vicios»

Catecismo de la Iglesia Católica, 1774



«La vida sobrenatural
comporta siempre
la práctica atractiva

de las virtudes humanas:

María lleva la alegría al hogar de su prima,
porque "lleva" a Cristo»

Cfr. Surco, n. 566



Crecimiento

Armónico

Caridad

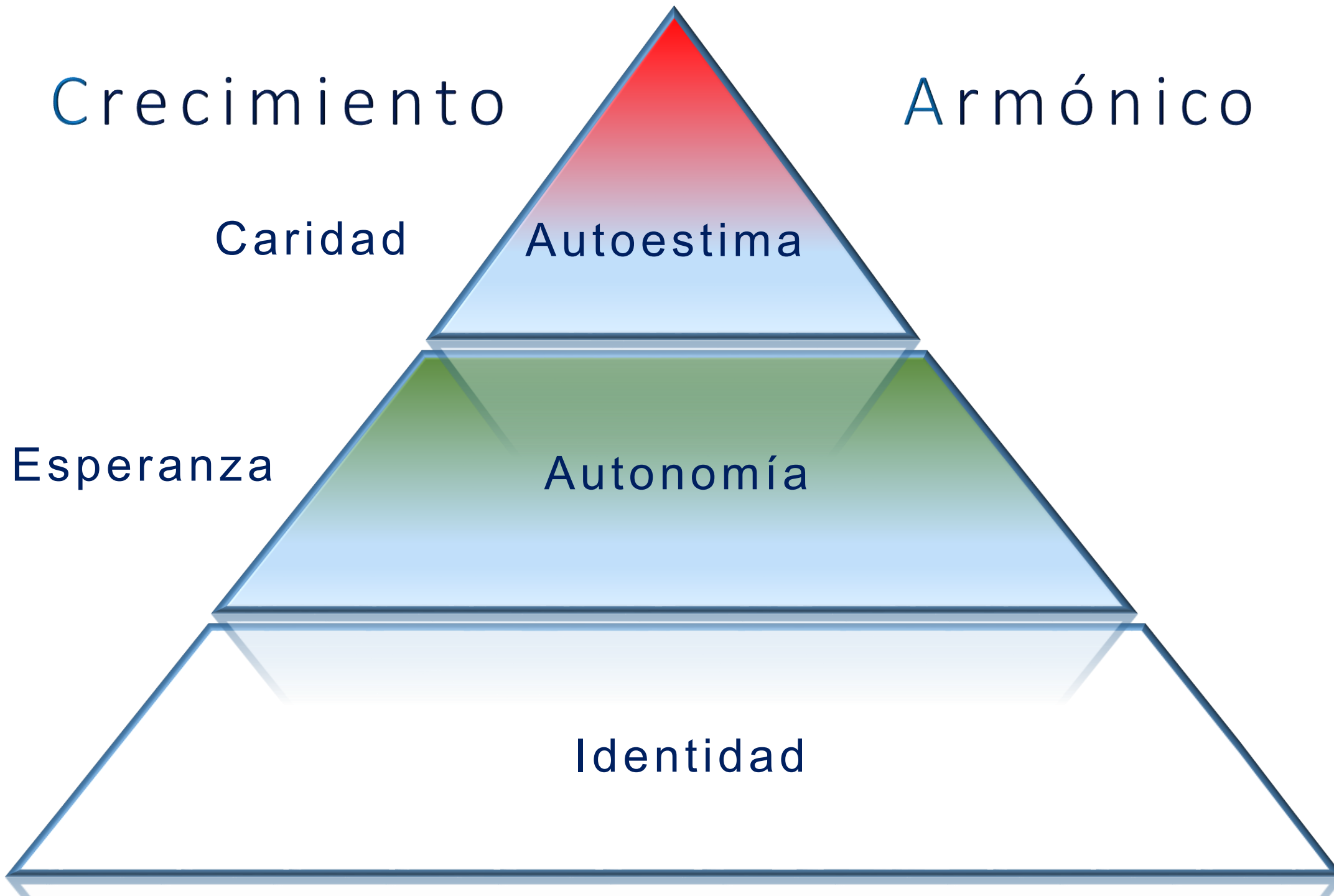
Autoestima

Esperanza

Autonomía

Fe

Identidad





¿Cómo te llevas con otros sacerdotes?





Conclusión

«Vivir el momento presente colmándolo de amor»

«Aprovecho las ocasiones que se presentan cada día
para realizar acciones ordinarias
de manera extraordinaria»

Cardenal van Thuân, en la cárcel, cit. en
Gaudete et exultate, 17