

# **Por una labor pastoral saludable y sostenible**

La XVI edición del Foro Sacerdotal de Los Jarales volvió a reunir en Antequera a un grupo de sacerdotes de Málaga, Granada y Almería para tratar aspectos pastorales relativos al cuidado de la salud y el peligro de las adicciones por un uso incorrecto de las tecnologías y redes sociales.

11/04/2023

El Foro Sacerdotal de Antequera es ya una cita tradicional para muchos sacerdotes de las diócesis del sureste español. Cada año se celebra en la casa de convivencias Los Jarales en Antequera, Málaga.

En este encuentro para sacerdotes se reflexiona sobre algunos aspectos de actualidad y se comparten experiencias de las labores pastorales, desarrolladas en su mayor parte en parroquias rurales y núcleos de población pequeños.

Este año han asistido casi treinta sacerdotes de las diócesis de Málaga, Granada y Almería. Se ha tratado el tema del cuidado del descanso y de los peligros de las adicciones en el manejo de las redes sociales.

Uno de los invitados a esta jornada ha sido el periodista Jorge Gutiérrez Berlinches, Director de Proyectos de la *Asociación Dale Una Vuelta*, experto en adicciones y autor de una

interesante monografía sobre el tema que se ha publicado recientemente. En su exposición, destacó las claves principales para educar a jóvenes y mayores en el uso correcto de las redes sociales, destacando algunos elementos que pueden advertirnos del inicio o de la presencia de una adicción y cómo combatirlos.

---

*Enlace relacionado: Entrevista en la página web de la Diócesis de Málaga a Jorge Gutiérrez*

---

Después de una breve pausa, intervino Luis Gutiérrez Rojas, médico psiquiatra, profesor titular de universidad y padre de familia numerosa. El doctor Gutiérrez Rojas habló de la importancia de cuidar el

necesario descanso en los trabajos y encargos pastorales de los sacerdotes, para conservar un correcto equilibrio de la salud mental y psíquica.

Propuso algunas herramientas para evitar el estrés laboral o síndrome de desgaste profesional (*burnout*), el *hiperactivismo*, etc., así como algunos elementos que pueden ayudar a identificar el inicio de alguno de estos trastornos, que también pueden afectar a los sacerdotes. Animó a estar vigilantes especialmente cuando se pueda dar una sobrecarga de labores pastorales en zonas con escasez de vocaciones, o la atención de numerosos encargos o en lugares dispersos que obligan a desplazamientos constantes.

En un clima muy positivo y animante, el diálogo posterior a estas intervenciones evidenció la necesidad de cuidar el propio

descanso y el de los demás, que es perfectamente compatible con la entrega sacerdotal.

El cuidado de la salud ayuda indudablemente a afrontar mejor las actividades pastorales, pues se necesita transmitir continuamente esperanza y optimismo a una sociedad que reclama un diálogo basado en la comprensión y la ternura, como nos dice con frecuencia el Papa Francisco, y que para esto es imprescindible que los sacerdotes se ayuden a descansar y trabajar de forma saludable.