

CHARLA “CONFESIÓN Y SALUD EMOCIONAL”

INTODUCCIÓN

El autor siendo fiel al título de la charla ha intentado ver cómo la confesión ayuda a tener una salud emocional.

Para ello ha desarrollado los siguientes aspectos:

1. Ha clarificado que confesarse no es lo mismo que sentirse acompañado ni hacer una terapia.
2. Ha insistido que como humano ayuda a recibir el perdón: si me siento pecado, el reconocer que podemos no amar a Dios y al prójimo y por eso debo pedir perdón y el creer que Dios ya nos ha perdonado antes de pedir perdón.
3. El creer que en el sacramento del perdón Dios nos regala su perdón y gracia.
4. Que el pecado tiene de fondo una antropología que contiene estas cuatro dimensiones: física, cognitiva, social y espiritual y religiosa. Donde las tres primeras son aceptada normalmente y la última no todos la aceptan.
5. Ha explicado ¿qué es la inteligencia emocional? Y cómo ésta ayuda en la confesión a tener una salud emocional.
6. Ha insistido cómo la idea de Dios influye en la manera de entender el pecado, de relacionarme con Dios y con los demás.
7. Ha intentado responder ¿por qué nos cuesta tanto trabajo pedir perdón y perdonar?
8. Ha presentado cómo la confesión ayuda a tener una salud emocional.
9. Ha profundizado en el texto de Juan 8, 2-11. La mujer adúltera para comprender el tema expuesto.

1. TENER CLARO ESTOS CONCEPTOS PARA QUE HABLEMOS EL MISMO IDIOMA

- a. **No confundir el encuentro con Dios con la confesión.**
- b. **No confundir la confesión con el acompañamiento. Porque la confesión es un sacramento donde yo voy al sacerdote y expone mis debilidades pecadas recibo el perdón de los pecados a través de Dios y recibo una gracia.**

Mientras que el acompañamiento es una opción que hacemos ante las dificultades y adversidades de la vida buscando siempre la voluntad de Dios que puedo hacer con un sacerdote o un laico.

- c. **No confundir la Confesión con una terapia con un psicólogo.** Porque un tema o asunto en mi vida que quiero potenciar o lo estoy viviendo mal y necesito que alguien me ayude para crecer y solucionar lo que estoy viviendo.

2. TRES REQUISITOS O PREMISAS QUE AYUDAN A SITUARME COMO HUMANO PARA ACERCARME A RECIBIR EL PERDÓN DE DIOS

- a. **Sentirse pecador.** Si yo no me siento pecador no voy a tener necesidad de pedir perdón. *Es reconocer y darme cuenta de mi debilidad y fragilidades* poniéndole nombre para poder pedir perdón.

Me doy cuenta de algo que en mi vida está fallando en mi relación con Dios y con los demás.

Se puede entender por Pecado: El no ser capaz de vivir siendo agradecido a Dios todo lo que a mí me da, sino vivir apropiarme de mi propia vida. La soberbia de vivir solo pensando en mí y partiendo de mí.

- b. Reconocer que a veces ese mandamiento principal de amar a Dios por encima de todas las cosas y al prójimo como a uno mismo. No siempre lo cumplo, porque mi amor a Dios no es el que debiera, mi amor al prójimo a veces falla e incluso el amor a nosotros mismos.

Tomar conciencia de que soy limitado y débil me ayuda a pedir perdón.

- c. **Creer que Dios ya me ha perdonado.** Yo no necesito hacer méritos extraordinarios para que Dios me perdone. Yo soy amado, no tengo que hacer nada para ganarme el perdón

de Dios. Dios me ama en mi debilidad, no a pesar de mi debilidad. Dios nos quiere tal como somos.

Ya soy amado, no tengo que ganar nada. Nuestros hijos tienen que hacer algún mérito para que nosotros los queramos y le perdonemos.

3. NO DEBEMOS OLVIDAR QUE SACRAMENTO DEL PERDÓN NOS REGALA DE PARTE DE DIOS SU PERDÓN Y GRACIA

- a. Porque al confesarme nosotros reconfirmamos el perdón de Dios**
- b. Porque cuando me confieso Dios me regala su gracia.** Que se puede ver como energía, empuje, cargar la batería, fuerza especial, etc.

Aunque también se puede entender por gracia de Dios, el **amor gratuito, inmerecido y transformador con el que Dios se acerca a nosotros para darnos lo que no podríamos conseguir por nuestras propias fuerzas.**

4. EL PECADO SE PUEDE ENTENDER DESDE UNA BUENA ANTROPOLOGIA

El sacramento se fundamenta en una Antropología donde se insiste que toda persona contiene cuatro dimensiones. De las cuales tres todo el mundo acepta mientras que la última (D. religiosa) no todo el mundo la asume e incluso cuestiona.

- a. Dimensión física.** Somos personas en nuestro físico o nuestro exterior.
- b. Dimensión cognitiva.** Hace referencia a nuestros pensamientos, mente, raciocinio.
- c. Dimensión social:** Somos seres en relación. Nos relacionamos. Somos quienes porque nos hemos

relacionados. Somos seres en relación. Soy fruto de todas las relaciones vivida a la largo de mi vida.

d. Dimensión espiritual. Cuesta más asumirla. Todo el mundo contiene esa dimensión. Otra cosa en la dimensión “religiosa” que implica profesar una fe en Dios. Que nos permite trascendernos de nosotros mismos salir de nosotros mismo. *Es como un Dron* que nos permite ver desde fuera de nosotros, desde arriba, desde la distancia, para que nos demos cuenta o tomemos conciencia. Qué sentido tiene mi vida, qué sentido me pide Dios, qué sentido tiene la muerte. Desde la dimensión espiritual intentamos responder.

5. PERO ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como respuesta al título de la charla “Confesión y salud emocional”. Nos preguntamos ¿Qué es la salud emocional? Porque puede ayudar a situarnos aún mejor en la confesión poniéndole nombre a éstas y así lograr que un equilibrio entre razón y el sentimiento que vivimos al pecar.

a. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad para...:

- Percibir mis emociones y darle nombre.
- Comprender por qué siento eso.
- Saber gestionar esa emoción.
- Utilizarla de manera adecuada

Tened en cuenta que las emociones es lo que sentimos, no son ni buenas ni malas y lo que hay que hacer es acogerla y vivirla gestionándolas bien.

b. ¿Dónde sentimos las emociones?

En el cerebro y no en corazón.

En el corazón no están las emociones porque el corazón no provoca emociones.

Si pongo el foco en mi corazón para afrontar un problema emocional. Desde el corazón hasta la cabeza hay

mucha distancia y no estoy poniendo el foco en el lugar adecuado.

Un ejemplo: Un desengaño amoroso. Se me roto el corazón. Al cardiólogo se me roto el corazón. Hace un electro y dice que el corazón no está roto.

En el cerebro estás nuestras emociones

- **Sistema Límbico** (Emociones y Sentir): Procesa emociones, impulsos, memoria y conductas
- **Corteza Cerebral/Lóbulo Frontal (Pensamientos y Razonar):** Es la sede del pensamiento consciente, toma de decisiones, lenguaje, planificación y autoconciencia.

Por lo tanto, tenemos una parte en el cerebro que piensa y otra parte que siente. Pero ¿qué ocurre a veces en nuestra vida y afecta a nuestra salud emocional?

El que la parte que piensa se come a la siente. Pasamos todos a vivir de la razón. También la parte emotiva se cómo la parte racional. Dado que la emotiva me dificulta reflexionar

Formamos todos a vivir de la razón. Y al contrario la parte emotiva que se come a parte racional. Eso ocurre cuando la emoción nos puede e impide razonar. Nosotros estamos secuestrados por la parte emocional.

6. OTRO PUNTO DE PARTIDA IMPORTANTE RELACIONADO CON EL PECADO VA A DEPENDER DE LA IDEA QUE YO TENGA DE DIOS PORQUE MARCARÁ MI RELACIÓN CON DIOS, CON LOS DEMÁS Y CON LA IDEA DE PECADO

1. **Si mi idea de Dios es un juez** que castiga constantemente, me juzga, me siente habitualmente culpable. El Dios juez me lleva a tener una baja autoestima, vivir con el miedo y sentirme constantemente juzgado y culpable. No hay sitio donde esté que Dios no me esté juzgando y sintiéndome culpable. Me lleva al victimismo pues no puedo.

2. **Mi idea de Dios es de un Padre y Madre me encontraré con un Dios misericordia** (cor- de corazón y misere (pobres y débil). Es decir, Dios vuelca su corazón con el pobre y débil) en nuestro pecado. La autoestima muy alta, me siento agradecido porque me siento amado con mis “debilidades” y perdonado/a.

3. **Otra posición ante Dios es que me es indiferente. Yo no tengo ninguna idea de Dios porque me es indiferente.** No me siento juzgado, ni mal, sin necesidad de pedir perdón. Autoestima muy alta puedo caer en el “narcicismo” no le necesito ni me siento agradecido.

7. **¿POR QUÉ CUESTA TANTO PERDIR PERDÓN A DIOS Y A LOS DEMÁS?**

Porque la soberbia y el orgullo me impide reconocer mis debilidades y pedir perdón. Reconocer y acoger mi debilidad por medio de la humildad camino para sentirme perdonado y perdonar.

Dios nos creó Adán y Eva desnudo. Los creó con sus limitaciones y debilidad. Cuando se dan cuenta de que han pecado es cuando reconocen que estaban desnudos. Acoger esa realidad camino para pedir perdón y perdonar.

Porque mi imagen interior ha quedado dañada e influye muy negativamente en nosotros

Porque partimos de que da mucho coraje verme mal y cuesta aceptar verse así impidiendo a veces asumir que me he equivocado, dudando de que me acepten y me quieran llegando a dudar de que Dios y los demás me quieran así a pesar de mis pecados.

8. **LA CONFESIÓN ME AYUDA A VIVIR UNA SALUD EMOCIONAL**

La confesión ayuda a vivir una salud emocional, porque:

1. Al confesarme ante cura estoy superando la imagen que pueda tener de mi y estoy reconociendo que el sacerdote que representa a Jesucristo me está acogiendo y queriendo como soy y que me perdona. De hecho, al confesarme ya estoy asumiendo que Dios me creó imperfecto, me reconozco limitado y necesitado de perdón e incluso estoy sintiendo culpable y responsable.
2. Al confesar mis pecados ya me estoy liberando de mis culpas porque le estoy poniendo nombre y expresando. El hecho de contar ya es sanador y liberador.
3. Al confesarme recupero la paz interior con Dios y conmigo mismo. Porque al recibir el sacramento me doy cuenta de que Dios me creó imperfecto, me reconozco limitado y necesitado del perdón dejando de vivir constantemente entre el remordimiento y el escrúpulo.

La confesión nos libera de nuestras culpas

1. **Porque cuando yo me acerco a recibir el sacramento** es que me doy cuenta de que Dios me creó imperfecto. Me reconozco limitado y necesito pedir perdón. Recuerda Adán y Eva.
2. **Porque al sentirme escuchado, qué es distinto a sentirnos oído.** No me siento juzgado ni condenado. Aquí también libera.
3. **Al confesar mi “culpa”** que es positivo porque es necesario para pedir perdón y así expreso que me siento responsable de ese pecado. Yo me siento responsable de lo que hecho y no solo culpable de lo que he hecho. Ahora la constante de sentirme culpabilidad no ayuda y es negativa.

4. **Al confesarme expreso mi voluntad y a la vez Dios me está derramando su gracia.** Que es sentirme amado y perdona en mi propio pecado y no a pesar de mis pecados.

La confesión sana heridas

1. *Porque al confesarme me doy cuenta de que siempre me confieso de lo mismo y al preguntar por qué ocurre esto tomo conciencia de que debo ir a la raíz de esos pecados para aceptarlo y no resignarnos buscando no parchear o poner tiritas sin más.* Aunque siempre puedo confesarme para lavar mi imagen evitando sin ir a fondo o raíz asumiendo que “genio y figura hasta la sepultura” es decir que somos así, aunque nosotros siempre estamos cambiando y mejorando. Si voy a raíz conlleva acoger para cambiar pues no me resigno y por eso busco ayuda en el acompañamiento o si es necesario voy aún psicólogo para que me ayude.

La confesión me ayuda a recuperar la paz interior

1. **Porque me ayuda a no estar en el remordimiento.** Que es volver a “morder” en la misma herida. Es como rascarte sin poder dejar de hacerlo. ¿Por qué nos mordemos en la propia herida?
2. **Porque me ayuda a no estar constantemente en el escrúpulo.** Es vivir constantemente si lo estoy haciendo bien y mal, juzgándome.
3. **Necesitamos sentirnos perdonado/a-** acogida, amada.

PROPONGO EL PASAJE DE LA MUJER ADULTERA (Juan 8, 2-11)

De este

Jesús está inclinado en el suelo. ¿Por qué? A la persona que le traen ya la ha perdonado. Él conoce la historia y la situación de esa mujer. Se quién, acepto cómo es y ya la ha perdona.

Jesús se pone de pie dirigiéndose y les dice “El que no haya pecado que tire la primera piedra”. El que en su vida no haya pecado como ella que tire la primera piedra. Los mayores que son los que han vividos ese posible pecado.

Jesús vuelve inclinarse. Por qué se inclina, porque se pone a nuestra misma altura, a nivel de mi debilidad, de mi fragilidad. Me pregunta, ¿oye, alguien te ha condenado?

Pero qué le dice al final “Anda peque y no lo hagas más”. Yo te perdono, pero tú pon de tu parte.

Cuando nos acercamos al sacramento del perdón. El Señor nos está perdonando e invitando a no pecar más.

Alhaurín de la torre, 29 de abril de 2026

Nota: Este resumen no sigue al pie de la letra lo expuesto en la charla por Daniel Guerrero, aunque he intentado recoger lo que ha desarrolla.