

**El Reloj  
de la Vida**



## **EL RELOJ DE LA VIDA**

### **Tiempo 2: Tiempo para abrirse a los demás**

El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. El sábado 13 de noviembre desarrollamos en el Centro Arrupe de Sevilla el Tiempo 2.

En este Tiempo abordamos la soledad como desencadenante de sufrimiento de las personas mayores. Las pérdidas de seres queridos, de amistades y la ausencia de deseo a entablar nuevas relaciones van haciendo que el círculo social se reduzca considerablemente y la necesidad afectiva y emocional comience a presentar déficits importantes, generando una mayor demanda de atención hacia aquellos familiares y personas que quedan vivas, viendo que también deberán cambiar estilos de vidas para poder satisfacer la demanda afectiva que se produce. La imposibilidad o negación de cambio tanto del mayor como de su círculo cercano de referencia, va a dar lugar a un sufrimiento por ambas partes.



El Tiempo 2 se estructura en tres bloques:

- El primero dedicado a poder desprenderse emocional y libremente de las personas y seres queridos que ya no están presentes en su vida.
- El segundo centrado en que puedan salir de sí mismos y abrirse a los demás.
- El tercero en descubrir y reconocer la importancia que tienen los demás en nuestra vida.

# El Reloj de la Vida



Para ello se ejecutaron dinámicas que van desde lo personal a lo grupal, con diferentes espacios de trabajo, reflexión y oración.



Lo característico del taller ha sido la gran necesidad de abordar este desencadenante de sufrimiento y la importancia que ha tenido para estas personas de poder contar con el espacio donde compartir y poder reconocerse en los otros como uno más.

# El Reloj de la Vida



Para terminar este taller las personas realizaron una evaluación del mismo respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué **palabra** resumiría lo vivido en este tiempo?

- |                   |                    |                                 |
|-------------------|--------------------|---------------------------------|
| - Compartir       | - Unidad           | - Compartir                     |
| - Gratitud        | - Confianza        | - Memoria agradecida            |
| - Soy en otros    | - <i>En blanco</i> | - Paz                           |
| - Enriquecimiento | - Grandioso        | - Una gran riqueza en el grupo. |

2. ¿Cuál es el **sentimiento principal** que me queda?

- |                           |                                    |                  |
|---------------------------|------------------------------------|------------------|
| - La vida es para vivirla | - Buenas intenciones               | - Esperanza      |
| - Soy afortunada          | - Fiarne de los demás              | - Serenidad      |
| - Apertura a los demás    | - Amor                             | - Agradecimiento |
| - Bienestar               | - Que tengo que mejorar mi actitud | - Alegría        |

3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- Conectar con los que ya se fueron pero están de otra forma.
- El recordar y descubrir a personas que se fueron y nunca pensé que fueron tan importantes en mi vida
- Los testimonios de vida de los participantes.
- Me ha gustado mucho las aportaciones de las demás personas.
- Escuchar a los demás porque he aprendido de todos.
- Las puestas en común y el grupo pequeño.
- Pensar en los seres que no están con amor. La actividad grupal.
- El descubrirme a mí mismo.
- Vocalizar algunas actitudes y sentimientos delante de personas que no forman parte de mi círculo.
- La oración final.
- Descubrir que hay muchas clases de soledad.
- Que tengo que nacer de nuevo, algo olvidado.