



EL RELOJ DE LA VIDA: Taller 1: Un Tiempo para agradecer y para aceptar

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”. Tanto el amanecer como el atardecer forman parte del mismo día y en ambos momentos se pueden contemplar, experimentar y vivir cosas maravillosas. Los talleres abordan cinco causas importantes de sufrimiento en las personas mayores que se encuentran en el atardecer de la vida. Estas causas de sufrimiento intentan estructurar cada uno de los seis “momentos y espacios de reflexión”, desde un abordaje Ignaciano de los mismos. Esta herramienta fue creada para aplicarla en tres formatos diferentes: casa de ejercicios espirituales, parroquias y residencias de personas mayores. En esta ocasión el taller se ejecuta en el Centro Arrupe con un formato similar al de Parroquias.



La experiencia ha comenzado el sábado 11 de enero, ejecutando Tiempo 1, que ofrece a las personas participantes un momento para agradecer y para aceptar.



En este tiempo se aborda las pérdidas de capacidades como desencadenante de sufrimiento. La falta de aceptación de las pérdidas de capacidades o de autonomía, de las causas que pueden originar dichas pérdidas y la falta de resiliencia en algunas personas, originan mucho sufrimiento tanto en la persona que ve como no puede hacer ni ser aquello que era, como para sus familiares, que deben reajustarse a la nueva realidad continuando con su vida sin poder contar con su familiar en la vida cotidiana.

Este tiempo les ofrece un momento para agradecer y aceptar teniendo por objetivo por objetivo que las personas participantes del taller puedan:

- Reconocer y aceptar sus capacidades actuales.
- Reconocer que la vida es un don y que sus dones y capacidades son un regalo del Señor.
- Que puedan desprenderse emocional y libremente de aquellas capacidades que van perdiendo.

El taller comienza con una dinámica de presentación que les permite darse a conocer brindándoles la posibilidad de que cada una las personas participantes pueda expresar en qué momento vital se encuentra.





En un segundo momento del taller hubo un espacio de trabajo personal en el que se les invitó a orar su propia historia de vida. Haciendo una lectura y memoria agradecida de toda ella.



En un tercer bloque abordamos nuestras pérdidas de capacidades tanto con dinámicas de grupo como con trabajo personal.



El Reloj de la Vida



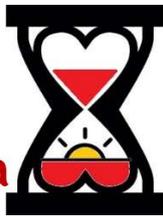
Finalmente se abordaron las durezas de corazón que nos impiden aceptar libremente quienes somos.



En todos estos momentos se fueron alternando momentos para la reflexión y oración personal como los espacios participación y compartir en plenario.



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?

-
- | | | |
|----------------------|--------------|--------------------|
| - Encuadre personal | - Impactada | - Descubrimiento |
| - Agradecimiento | - Magnífico | - Sorpresa |
| - Reflexión | - Gratitud | - Esperanza |
| - Paz | - Esperanza | - Aceptación |
| - Serenidad, ilusión | - Intensidad | - Retrovisión |
| | | - Autoconocimiento |

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

-
- | | | |
|--|--|--------------------------------|
| - Tranquilidad | - Agradecimiento | - Se pueden cambiar las cosas. |
| - Tranquila | - Agradecimiento | - Tranquilidad |
| - Emociones positivas | - Agradecimiento | - Agradecimiento |
| - Tranquilidad | - Ilusión por creer que esto se puede mejorar. | - Agradecimiento |
| - Paz, agradecimiento a ustedes ya a Dios. | - Gratitud | - Paz |
| | | - Sensibilidad, ánimo |

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

-
- La combinación de espiritualidad con conocimiento personal, introspección. La gratitud de los organizadores en sentido de entrega personal.
 - La manera de presentar y ayudarnos a reflexionar en la historia de vida desde las palabras: techo, pan y palabra. Me han hecho pensar y reconocer personas, valores y capacidades.
 - Compartir con los demás pensamientos y actitudes. Me sorprendió la parte de los menús. Aprendo a conocerme y respetarme.
 - Compartir.
 - Me ha gustado todo, el cooperar con compañeros, escuchar a mis compañeros y aprender también de ellos.
 - Todo, la aceptación y reconocimiento.
 - Profundizar y valorar mis capacidades y aceptar mis pérdidas, he aprendido mucho y me ha enriquecido.
 - Me ha abierto los ojos a un mundo que no le he dado la posibilidad de reconocer.
 - Poder compartir sentimientos a pesar de mi timidez.
 - Los menús.
 - Compartir las mermas con otros.
 - El esfuerzo para ayudar.
 - Lo equilibrado entre el tiempo personal y el compartido. Me ha encantado estar con Jesús sacramentado en la Capilla y su imagen sonriente.
 - El concepto de aceptación en oposición a de reconocimiento y todo lo que esto implica.
 - Doy gracias por lo vivido y lo recibido.
 - Dinámico a la vez que profundo, humano y espiritual, respetuoso.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido:

