



## **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 generar espacios de vida y aliviar el sufrimiento de las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. El sábado 24 de enero desarrollamos en el Centro Arrupe de Sevilla el Tiempo 2.

En este taller 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.

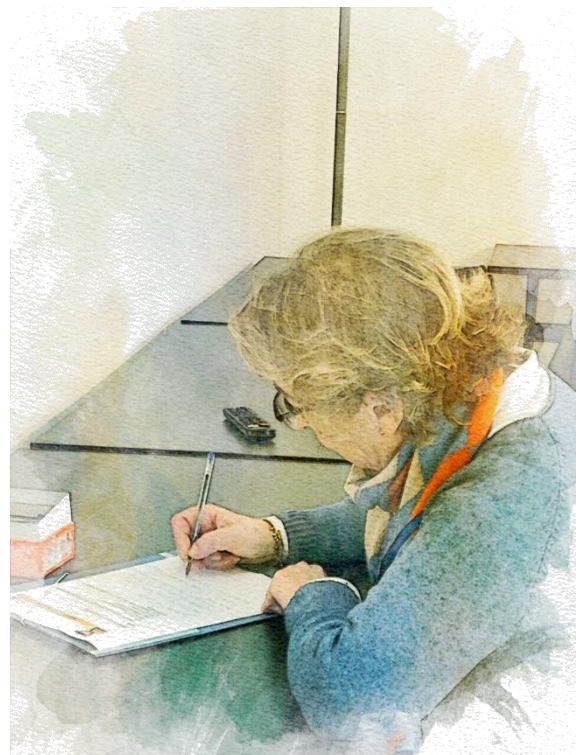


Este tiempo les ofrece un momento para abrirse a los demás y tiene por objetivo que las personas participantes del taller puedan:

- Reconocer la importancia de los demás en nuestra vida.
- Dejar ir emocional y libremente a aquellas personas y seres queridos que ya no están presentes en su vida.
- Salirse de sí mismo y abrirse a los demás.

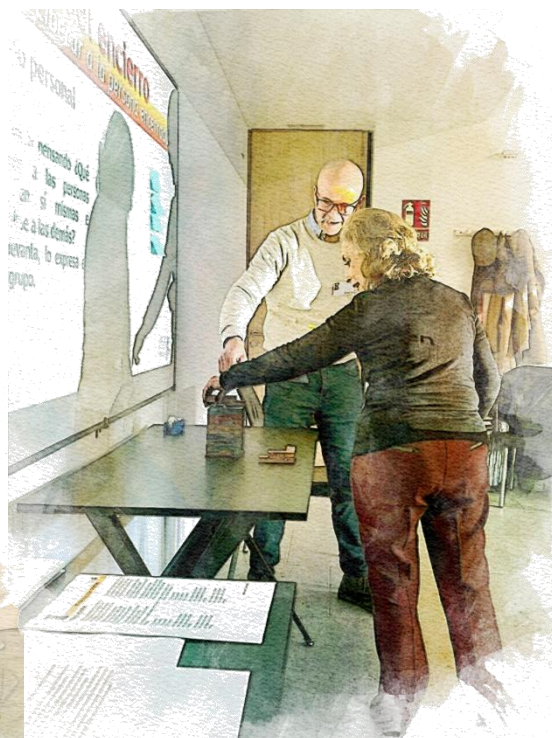
El taller se estructura en tres bloques:

- 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.



# 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?

- |                |                |                                  |
|----------------|----------------|----------------------------------|
| - Entusiasmada | - Sorpresa     | - Agradecimiento                 |
| - Agradecido   | - Enriquecedor | - Agradecida y muy entusiasmada. |
| - Amor         | - Emocionante  | - Enriquecimiento y crecimiento  |
| -              | -              | - Emocionante                    |






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

- |  |                |                   |
|--|----------------|-------------------|
| - Agradecimiento. Confianza en Dios y en la vida | - Esperanza    | - Ilusión         |
| - Ayuda  | - Entusiasmada | - Paz y confiada. |
| - Agradecimiento                                 | - Agradecido   | - Gratitud        |
| -  | -              | - Agradecimiento  |

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

- Estar acompañada y compartiendo experiencia con los compañeros. Recibir nuevas perspectivas sobre algunos temas expuestos por los compañeros. Concienciar la maravillosa letra de la canción de M.C.
- He aprendido a valorar más a las personas.
- "La botella" y la película del parálítico.
- Identificar, poner rostro a personas que, por el simple hecho de estar, han sido determinantes en momentos y situaciones de encrucijada.
- La visualización: porque me he hecho consciente de momentos de mi vida para que mi alma se libere de tanto dolor.
- Lo de la botella de agua.
- El milagro del parálítico.
- La puesta en común y el video de Mc 2, 1-12 (el parálítico).
- La actividad compartida de la ayuda a la persona aislada. Descubrir que todos compartimos sentimientos y experiencias parecidas y porque nos ayuda a conocernos y a ayudarnos. Es terapéutico.
- El ejemplo de la botella de agua..

4. En resumen, esta sesión me ha parecido (señala con una X):

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox" value="4"/>	<input type="checkbox" value="6"/>
				
Muy Mala	Mala	Regular	Buena 40%	Muy buena 60%