



## 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 25 de enero 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.



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 Reloj de la Vida



- El tercero en descubrir y reconocer la importancia que tienen los demás en nuestra 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?

- Se puede hacer
- Gratuidad
- Dedicación
- Agradecimiento
- Ilusión
- Asombrada
- La importancia de la amistad
- Agradecimiento
- Reflexión
- Inmersión
- Emocionante
- Agradecimiento
- Valorar la vida, esfuerzo y apoyo de los demás.
- Sorpresa

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

- Esperanza
- Agradecimiento
- Tranquilidad
- Impactado
- Agradecimiento
- Gratitud
- Hay que cambiar cosas
- Agradecimiento
- Agradecido
- Alegría
- Agradecimiento
- Agradecida
- Agradecer a Dios por la vida, amar al ser humano, creer en el ser humano.
- Esperanza

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

- La paz conseguida.
- Caer en la cuenta de todo el amor ha habido y hay en mi vida.
- Porque nunca dedicamos tiempo a pensar a quién tienes en tu vida incondicionalmente.
- He tomado conciencia de la importancia del amor recibido a lo largo de mi vida, de tantas buenas personas que Dios ha puesto en mi vida.
- Me ha hecho reflexionar que hay que salir del ego y contar con Dios y con los demás.
- Volver a escuchar el pasaje del Jesús y Magdalena... Escuchar mi nombre.
- Ver y oír a mis compañeros de taller como se ponen los sentimientos sobre la mesa.
- La visualización de la persona que ya no está. Ejercicio en mi caso difícil, iluminador, emocionante.
- Me ha sorprendido la explicación de la necesidad de llenar y de dar amor con el símil del agua.
- La última actividad: los demás en nuestra vida.
- El tiempo asignado a cada actividad, ha permitido desarrollarla con profundidad. He aprendido que debo encajar el tren de mi vida con sus continuos cambios. Me gusta incorporar la palabra de Dios que se ofrece en el taller a mi vida.
- Canción "No dejes de soñar". Talleres de grupo porque cada uno pones sus opiniones a veces descubres cosas que no te habías dado cuenta.
- Descubrir el corazón abierto de las personas que hay aquí.
- Conciencia de situación.

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



Muy Mala



Mala



Regular

7%



Buena

14%



Muy buena

79%