

El Reloj de la Vida

Taller de Espiritualidad para Mayores



Formación de guías y acompañantes



FUNDAMENTACIÓN

El envejecimiento de la población ya no afecta solo a los países desarrollados, sino que podemos hablar de una verdadera globalización del envejecimiento, un fenómeno que se está convirtiendo en una de las transformaciones sociales más importantes del siglo XXI. Las consecuencias se están dejando sentir en casi todos los sectores de la sociedad: estructura familiar, relaciones intergeneracionales, mercado laboral, demanda de bienes y servicios, etc.

Según la revisión del 2017 del informe *Perspectivas de la población mundial* se prevé que el número de personas de 60 años y más se duplique en el 2050 y se triplique en 2100. El grupo de personas mayores crece, a nivel mundial, con mayor rapidez que el de las personas jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud declaró en 2013 como un “acontecimiento sin precedentes en la historia de la humanidad” el hecho de que la población del planeta esté envejeciendo de forma acelerada: en el periodo que va de 2000 al 2050 se calcula que la población mundial mayor de 60 años será el doble, y el número de personas con más de 80 años o más aumentará hasta casi cuatro veces más.

Los diversos países tanto desarrollados como en vía de desarrollo que han comenzado a implementar políticas de envejecimiento activo que buscan una máxima independencia y autonomía de las personas en esta etapa de la vida. Gran parte de estas políticas están basadas en diversas teorías de la psicología del desarrollo, que se ocupa de todos los cambios del pensamiento, vivencias y conductas durante todo el ciclo vital de la persona. Aunque los procesos de cambio ofrecen características distintas en unas y otras edades el desarrollo en la edad adulta se ve marcado por acontecimientos típicos, propios de la edad: la jubilación, enfermedades crónicas, nuevos roles, como el de abuelos, pérdidas familiares o la proximidad de la muerte.

Estas diferentes teorías plantean un conjunto de tareas a realizar por las personas en diversos estadios, períodos o fases por la que atraviesan las personas mayores para tener un buen envejecer. En estas teorías se basan las mayorías de actividades y programas de envejecimiento activo llevados a cabo por instituciones públicas y privadas. Son muchas las personas que participan en estas actividades y programas manteniéndose activos sin embargo ello no significa que vivan con satisfacción y plenitud en esta etapa de la vida puesto que el objetivo final que la mayoría de las personas persiguen es evitar envejecer, muchas veces negando la etapa de la vida en la que se encuentran. Esto se debe a la discriminación que existe hacia la vejez y las personas mayores reconocida como “edadismo”. Este término acuñado por Robert Butler en 1969 hace referencia los estereotipos y actitudes negativas hacia la vejez como una consecuencia de los prejuicios por la edad.

En el edadismo el objeto del prejuicio y de la discriminación es el grupo de personas mayores. Este tipo de prejuicio hacia las personas a diferencia del racismo y el sexismo es aceptado fácilmente en nuestra sociedad no sólo por las personas jóvenes y adultas sino aún por las propias personas mayores.

El psicólogo español Enrique Pallarés Molins en su reciente libro “Para afrontar el envejecimiento” dedica todo un capítulo a hablar de ello detallando cómo esta forma de discriminación está presente en nuestra vida, en el lenguaje, en el humor, tanto de forma



explícita como implícita, en formas atenuadas o llegando incluso hasta el abuso. Algo muy significativo a tener en cuenta es como ...*“además de la discriminación interpersonal, institucional y social, los estereotipos negativos sobre las personas mayores llevan también a que la persona mayor interioriza o se apropia esos estereotipos y ella misma es la que se discrimina”*...

Las personas desde su juventud y en etapas posteriores van cargando y percibiendo a la persona mayor con estereotipos y connotaciones negativas haciéndolas suya, internalizándola y deseando no llegar a esta etapa de la vida negando que ya se encuentra en ella. Como decía el Padre Julian Zini ...*“la vejez es como el arco iris, se ve siempre sobre el tejado ajeno y nunca sobre nuestro propio tejado”*...

En síntesis, la persona llega a esta edad sufriendo por el momento que llega, resistiendo y negando la etapa vital en la que se encuentra no pudiendo disfrutar y vivir en plenitud esta etapa de la vida.

El pasado 29 de enero de 2020 se organizaba el primer Congreso Mundial de Pastoral del Mayor denominado “La Riqueza de los Años” organizado por el Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida a la solicitud del Santo Padre, en el que en la carta de invitación al mismo reconocía que “también la espiritualidad cristiana ha sido tomada un poco por sorpresa” y desea una renovada reflexión eclesial sobre la que ha definido *la bendición de una larga vida* y pedía a las personas mayores “no tirar los remos en la barca” porque “la vejez debemos reinventarla”.

El Congreso finalizaba dando una serie de recomendaciones para poder construir una Pastoral de las Personas Mayores:

1. La pastoral debe ser “saliente” y las personas mayores deben ser sujetos y no sólo destinatarios, “ancianos misioneros, con acción y oración”.
2. Una pastoral transversal intergeneracional.
3. Una pastoral que valore los dones y los carismas de las personas mayores en el apostolado.
4. Una pastoral que apoye a las familias para que éstas puedan convertirse en un “hogar” para sus mayores.
5. Una pastoral que frene la cultura del descarte vigente en nuestro modelo actual de sociedad.
6. Una pastoral que cuide la espiritualidad de todas las personas mayores.

En este sentido, la herramienta elaborada desde CVX España que denominamos **“El Reloj de la Vida”** coincide y cumple con muchas de las líneas propuestas en las conclusiones finales del Congreso. Coincide en ser una herramienta “saliente”, para ser utilizada en diferentes espacios (casa de ejercicios, parroquias y residencias de personas mayores) y que contempla al mayor no solo como destinatario de la acción sino como sujeto de cambio y en la cual, se valoran los dones y carismas de las personas mayores. Es una herramienta que conjuga la acción con la oración y que cuida la espiritualidad de las personas mayores, tanto las que aún preservan su autonomía como aquellas que ven cómo disminuyen y comienzan a precisar la ayuda de terceras personas para llevar a cabo las actividades básicas de la vida diaria.

Es una herramienta que trabaja su espiritualidad desde la propia realidad del mayor reconociendo que las personas que acuden llegan muchas veces sufriendo por la etapa que se



encuentran y negando en su interior la etapa en la que se encuentran. La herramienta del Reloj de la Vida tiene como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que se encuentran en el atardecer de la vida desde el reconocimiento y aceptación de la etapa en la que se encuentra para reformular así su proyecto de vida para la etapa vital que tienen por delante ajustándose a su nueva realidad.

Objetivos de la herramienta

Misión:

- Generar espacios de vida y aliviar el sufrimiento en las personas que se encuentran en el atardecer de la vida.

Generales:

Que las personas participantes puedan:

- Reconocer y aceptar sus capacidades actuales.
- Reconocer la importancia de los demás en su vida.
- Reconocer y aceptar el peso y la carga que generan los enfrentamientos y situaciones de conflicto no resueltas.
- Reconocer e identificar los apegos vinculados a su vejez deseada.
- Redescubrir su sentido de la vida en la etapa que le toca vivir.
- Descubrir su principio y fundamento para la etapa de vida vital que tienen por delante.

Específicos:

Que las personas participantes puedan:

- Reconocer la vida como un don y que sus dones y capacidades personales son un regalo del Señor.
- Que puedan desprenderse emocional y libremente de aquellas capacidades que van disminuyendo y/o perdiendo.
- Salirse de sí mismo y abrirse a los demás.
- Abrirse libremente hacia el perdón.
- Abrirse a las alternativas de vejez que se le presentan.
- Identificar los pilares que sustentaron sus vidas y las causas que les quitan las ganas de vivir.
- Reformular su proyecto de vida para la etapa vital que tienen por delante.

Metodología de la herramienta

La herramienta aborda cinco situaciones desencadenantes de sufrimiento que viven las personas mayores. Estos desencadenantes de sufrimiento intentan estructurar cada uno de los seis módulos que brindarán “momentos y espacios de reflexión”, desde un abordaje Ignaciano de los mismos. Dichos desencadenantes van ligados a:

- **La pérdida de capacidades:** la falta de aceptación de que se van perdiendo capacidades, de las causas que pueden originar dichas pérdidas y la falta de resiliencia en algunas personas, originan mucho sufrimiento tanto en la persona mayor que ve como no puede hacer ni ser aquello que era, como para sus familiares, que ven con mayor claridad que éstos ya no podrán tener la independencia de la que habían disfrutado hasta el momento y que se tendrán que efectuar cambios en los hábitos de vida que garanticen la subsistencia y bienestar de la persona mayor.
- **La Soledad:** las pérdidas de seres queridos, de amistades y la ausencia de deseo de 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 de aquellos familiares y personas que quedan vivas, los cuales también tendrán que cambiar estilos de vidas para 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.
- **Los problemas no resueltos:** a veces las situaciones vividas de enfrentamientos entre seres queridos, situaciones de conflictos o abusos padecidos, no se llegan a elaborar y nos impiden avanzar y continuar con nuestra vida; la ausencia de perdón o reconciliación no nos permite vivir en paz en esta etapa final de nuestro camino.
- **La idea preconcebida de vejez:** cuando la idea de vejez soñada no se ajusta con la que les toca vivir y no existe posibilidad o voluntad de cambio y desprendimiento de esa idea preconcebida, se genera un sufrimiento innecesario tanto en la persona mayor como en sus familiares cercanos, que intentan garantizar una autonomía y calidad de vida que cada vez se ve más afectada.
- **La razón de vivir:** cuando hemos alcanzado nuestras metas u objetivos de vida y las fuerzas han menguado y nos damos por vencido, cuando esos objetivos ya se han cumplido y no existen deseos nuevos; cuando la vida que hemos llevado no nos ha llenado ni nos ha hecho sentirnos plenos, llegamos a esta etapa vital y somos capaces de reconocernos vacíos, sin una razón de vivir, sin un sentido de vida. Y surge la pregunta ¿Para qué vivir? ¿Para qué estar vivos cuando ya no soy el que era? ¿Para qué vivir cuando no hay razón para mi existencia?

Para San Ignacio “la vida espiritual no se trata de aprender conceptos, sino de vivir experiencias”. En este sentido, los talleres intentan realizar el abordaje de cada una de estas causas de sufrimiento desde una metodología ignaciana, sin decir a los participantes qué es lo que tienen que hacer para aliviar ese sufrimiento, sino intentando vivir experiencias, potenciando el encuentro de éstos con el Señor, reflexionando y contemplando su vida en compañía de Dios, haciendo una buena y sana elección de aquello de lo que deben desprenderse libremente para aliviar ese sufrimiento.

Ignacio valora mucho la razón, pero sabe que los razonamientos que no nos llegan a tocar más profundamente los afectos, no llegan a mover ni movilizar nuestra vida. Cuando alcanzamos esta etapa



de la vida, muchas veces las personas no desean realizar grandes cambios, sino que están sumergidos en un inmovilismo, que acrecienta aún más ese sufrimiento que están padeciendo. Lo que pretendemos con estos encuentros experienciales es que se mueva toda la persona, su núcleo, su centro, sus afectos, sus sentimientos. Se va a buscar a través de diferentes dinámicas que lleguen a lo más interno de su vida, allí donde emanan las decisiones, los impulsos y la energía de la vida.

Podemos decir que el Reloj de la Vida es un proceso que recorrerán las personas participantes y en el que cada taller le permitirá ir abordando cada una de esos desencadenantes de sufrimiento, desde lo general a lo particular de cada persona, concluyendo cada uno con la reformulación de su proyecto de vida para la etapa vital que tiene aún por delante.

Cada taller le posibilitará un tiempo para la reflexión y encuentro con el Señor, en la intimidad pero también con los otros. Así cada tiempo vivido en cada taller le regala a cada uno diferentes momentos:

- Tiempo 1: Un momento para agradecer y aceptar.
- Tiempo 2: Un momento para abrirse a los demás
- Tiempo 3: Un momento para perdonarse y perdonar.
- Tiempo 4: Un momento para reconocer y para decidir.
- Tiempo 5: Un momento para redescubrir nuestro sentido de la vida.
- Tiempo 6: Un momento para poner en hora el reloj de nuestra vida.

La herramienta está elaborada en un formato y con una metodología flexible para ejecutarse en tres espacios diferentes y con tres perfiles diferentes de personas según su nivel de autonomía o dependencia. En casas de ejercicios, en parroquias o centros sociales y/o comunitarios y, en residencias.

- **Casa de Ejercicios:** una casa de ejercicios nos permite concentrar toda la experiencia y realizarla de forma continua, haciéndola entre 3 días (de forma muy intensiva) o en 6 días, a razón de un módulo por día.
- **Parroquias:** este sitio nos ofrece la posibilidad de estar cercano al lugar de residencia de las personas participantes pero aunque cuente con los espacios mínimos que requiere el desarrollo de los talleres, la disponibilidad de estos espacios va a estar muy acotados a unos días concretos, puesto que la parroquia tendrá sus espacios ocupados para las catequesis, misas, bodas, bautismos y demás celebraciones. Aquí la experiencia se suele hacer con una periodicidad mensual, a razón de un módulo al mes.
- **Residencia:** las residencias, según su tamaño, suelen contar con espacios que permiten el desarrollo de estas actividades, pero al igual que en las parroquias, presentan problemas de disponibilidad por el desarrollo de sus propias actividades. Aquí la experiencia se suele hacer con una periodicidad quincenal, a razón de un módulo cada quince días.

Destinatarios de la herramienta

Si bien podemos decir que inicialmente la herramienta está dirigida a personas mayores de 65 años no es la edad lo determinante para participar en esta experiencia sino el hecho de estar sufriendo por cualquiera de los desencadenantes que se abordan. Los talleres del Reloj de la Vida finalizan permitiendo al participante reformular su proyecto de vida para el tiempo vital que tiene por delante y esto es perfectamente válido para personas de cualquier edad, y por

supuesto para aquellas que se encuentran en el atardecer de sus vidas. Así que no existe una edad mínima o máxima para participar en los talleres, existe una situación vital que es la determinante. La persona que desea o se plantea participar, se debe preguntar interiormente si algunas de estas situaciones desencadenantes de sufrimiento, le generan desasosiego, malestar, desolación o sufrimiento en ella, y si la respuesta es sí, los talleres del Reloj de la Vida seguramente le serán de mucha utilidad. Si en cambio la respuesta a esa pregunta es No, si ninguno de los desencadenantes mencionados le generan malestar, tampoco habrá urgencia ni necesidad vital para realizarlos, tan solo reconocer como está preparado para la etapa que deviene, sus puntos fuertes y los puntos débiles a fortalecer.

Actualmente la herramienta se está ejecutando en España en nueve provincias, otras dos están en fase de puesta en marcha y otras nueve provincias cuentan con guías que se encuentran en la fase de formación y consolidación de equipos.

Se están desarrollando la experiencia en Centros Jesuitas, Parroquias, Centros sociales y comunitarios, Residencias de personas mayores y con personas mayores en situación de reclusión social en Centros Penitenciarios de Sevilla tanto las de hombres como la de mujeres.

La herramienta cuenta además con el reconocimiento de la Conferencia Episcopal Española que en sus líneas para activar la puesta en marcha de una Pastoral del Mayor¹ recomienda la herramienta del Reloj de la Vida como nuevas formas de evangelización a dar a conocer e incentivar su implementación. Es así que se han formado personas de los equipos de la diócesis de Madrid, Getafe, Ourense y está previsto para este año la del equipo de la diócesis de Cádiz.

Es en este contexto que, el Equipo Nacional del Reloj de la Vida de CVX-e, desea realizar una formación destinadas a posibilitar la adquisición de las competencias necesarias de las personas que vayan a desempeñar la labor de guías y acompañantes de la herramienta en las comunidades locales que deseen atender las necesidades de las personas viven esta etapa vital de la vida.

Metodología del proyecto formativo

Se plantea una formación de cuatro días con una parte experiencial, viviendo la experiencia del Reloj de la Vida en el formato de Casa de Ejercicios, y otra parte teórica, donde se darán a conocer los aspectos metodológicos de la herramienta y todo el material e instrumentos que se les ofrece a las personas participantes para su posterior puesta en marcha.

La presente propuesta contempla la llegada de las personas participantes el miércoles por la tarde con la vivencia del Encuentro de presentación y finalizando el domingo tras el almuerzo.

¹ Ver anexo de la Conferencia Episcopal Española "LÍNEAS PARA ACTIVAR LA PASTORAL DE LAS PERSONAS MAYORES"



El calendario de la formación sería el siguiente:

- **Miércoles tarde:** Llegada de participantes y Encuentro de presentación.
- **Jueves mañana:** Tiempo 1 “Un momento para agradecer y aceptar”.
- **Jueves tarde:** Tiempo 2 “Un momento para abrirse a los demás”.
- **Viernes mañana:** Tiempo 3 “Un momento para perdonarse y perdonar”.
- **Viernes tarde:** Tiempo 4 “Un momento para reconocer y para decidir”.
- **Sábado mañana:** Tiempo 5 “Un momento para redescubrir nuestro sentido de la vida”.
- **Sábado tarde:** Tiempo 6 “Un momento para poner en hora el reloj de nuestra vida”.
- **Domingo mañana:** Conceptos teóricos, metodología, dinámicas y aspectos prácticos y consideraciones para la implementación de la herramienta según los sitios específicos (parroquia, centros comunitarios, residencias de personas mayores, centros penitenciarios).

La fecha que se propone para esta formación es del miércoles 25 de junio al domingo 29 de junio.





TARDE DEL MIÉRCOLES 25 DE JUNIO

ENCUENTRO DE PRESENTACIÓN

Conocer la herramienta, reconocer las expectativas y disponernos

Objetivos:

1. Presentar la herramienta y dar a conocer el proceso y metodología que sigue el Reloj de la Vida.
2. Reconocer las expectativas de vida y hacia el taller de las personas participantes.
3. Dar a conocer algunas de las situaciones que desencadenan sufrimiento en las personas mayores.
4. Facilitar la identificación con aquellas situaciones que desencadenan dolor y sufrimiento en su vida actual.
5. Incentivar al cambio y motivar a las personas para disponerse a iniciar un proceso de cambio.

Contenido

- Presentación.
- Nuestros deseos y expectativas
- Lo no deseado y nuestros miedos.
- La metodología.
- Las dudas y el cronograma

Programa

- **18:00 hs. Llegada.**
- **18:15 hs. Presentación:** 90-120 minutos aproximadamente.



MAÑANA DEL JUEVES 26 DE JUNIO

TIEMPO 1: UN MOMENTO PARA AGRADECER Y ACEPTAR

Las capacidades perdidas

Objetivos

Que las personas participantes 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.

Contenido

- Presentación.
- Nuestros deseos y expectativas
- Historia de vida, memoria agradecida.
- Nuestros dones y capacidades: los antiguos y los actuales.
- Evaluación

Programa

- 9:00 hs. Dinámica 1 “¿Quiénes somos y cómo estamos?”: 30 minutos aproximadamente.
- 9:30 hs. Dinámica 2 “Historia de vida”: 60 minutos aproximadamente.
- 10:30 hs. Descanso / coffee break: 30 minutos aproximadamente.
- 11:00 hs. Dinámica 3 “El buen cocinero”: 30 minutos aproximadamente.
- 11:30 hs. Dinámica 4 “Capacidades, posibilidades y actitudes”: 60 minutos aproximadamente.
- 12:30 hs. Dinámica 5 “Durezas de corazón”: 50 minutos aproximadamente.
- 13:20 hs. Cierre Tiempo 1: 10 minutos aproximadamente.
- 14:00 hs. Almuerzo



TARDE DEL JUEVES 26 DE JUNIO

TIEMPO 2: UN MOMENTO PARA ABRIRSE A LOS DEMÁS

La soledad

Objetivos

Que las personas participantes puedan:

- Reconocer la importancia de los demás en su 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.

Contenido:

- Historia de vida: la presencia de los otros en nuestra vida y su importancia.
- La pérdida de seres queridos:
 - ¿cómo afronto el duelo?
 - la importancia de los recuerdos
- Apertura hacia los demás
- La importancia de las relaciones y de afrontar el día a día en comunidad (historia de vida)
- Los otros son signos de Dios vivo.

Programa

- 15:30 hs. Dinámica 1 “El tren de la vida”: 60 minutos aproximadamente.
- 16:30 hs. Dinámica 2 “Duelo por la pérdida”: 60 minutos aproximadamente.
- 17:30 hs. Descanso / coffee break: 30 minutos aproximadamente.
- 18:00 hs. Dinámica 3 “Liberando a la persona encerrada”: 60 minutos aproximadamente.
- 19:00 hs. Dinámica 4 “Los demás en nuestra vida”: 45 minutos aproximadamente.
- 19:45 hs. Cierre Tiempo 2: entre 15 y 20 minutos aproximadamente.
- 20:30 hs. Cena



MAÑANA DEL VIERNES 27 DE JUNIO

TIEMPO 3: UN MOMENTO PARA PERDONARSE Y PERDONAR

La ausencia de perdón

Objetivos

Que las personas participantes del taller puedan:

- Reconocer y aceptar el peso y la carga que generan los enfrentamientos y situaciones de conflicto no resueltas.
- Reconocer e identificar los problemas no resueltos en su vida que les generan dolor y sufrimiento.
- Abrirse libremente hacia el perdón.

Contenido

- Conceptualización del perdón: desmitificarlo
- Abrirnos al perdón
- Expresar el perdón.

Programa

- 9:30 hs. Dinámica 1 “Desmitificar el Perdón”: 50 minutos aproximadamente.
- 10:20 hs. Dinámica 2 “Cortar el hilo”: 40 aproximadamente.
- 11:00 hs. Descanso / coffee break: 30 minutos aproximadamente.
- 11:30 hs. Dinámica 3 “Expresarse y dialogar”: 60 minutos aproximadamente.
- 12:30 hs. Dinámica 4 “Desde la mirada de Dios”: 60 minutos aproximadamente.
- 13:30 hs. Cierre Tiempo 3: La duración oscilará entre los 15 y 20 minutos aproximadamente.
- 14:00 hs. Almuerzo



TARDE DEL VIERNES 27 DE JUNIO

TIEMPO 4: UN MOMENTO PARA RECONOCER Y PARA DECIDIR

La vejez soñada y la real

Objetivos

Que las personas participantes del taller puedan:

- Reconocer e identificar sus anhelos de vejez.
- Reconocer e identificar los apegos vinculados a su vejez soñada.
- Desprenderse emocional y libremente de aquellos apegos que le impiden hacer una libre y sana elección.
- Abrirse a las alternativas de vejez que se le presentan.

Contenido

- Los anhelos y los apegos.
- La vejez soñada y la real.
- Nuestra comunicación con Dios y cómo enfrentamos nuestras vicisitudes
- La libre elección.

Programa

- **15:30 hs. Dinámica 1 “La historia del padre Damián”:** 45 minutos aproximadamente.
- **16:15 hs. Dinámica 2 “La vejez deseada y la real”:** 90 minutos aproximadamente.
- **17:45 hs. Descanso / coffee break:** 30 minutos aproximadamente.
- **18:15 hs. Dinámica 3 “Limpiar nuestra mirada”:** 60 minutos aproximadamente.
- **19:15 hs. Dinámica 4 “Que sepan de mí”:** 45 minutos aproximadamente.
- **20:00 hs. Cierre Tiempo 4:** La duración oscilará entre los 15 y 20 minutos aproximadamente.
- **20:30 hs. Cena**



MAÑANA DEL SÁBADO 28 DE JUNIO

TIEMPO 5: UN MOMENTO PARA REDESCUBRIR NUESTRO SENTIDO DE LA VIDA

Ausencia del sentido de la vida

Objetivos

Que las personas participantes del taller puedan:

- Identificar los pilares que sustentaron sus vidas.
- Identificar las causas que les quitan las ganas de vivir.
- Redescubrir su sentido de la vida en la etapa que le toca vivir.

Contenido

- Nuestra situación actual y los fundamentos de nuestra vida.
- Restaurando nuestro sentido de la vida.
- Razón de vivir.

Programa

- **9:00 hs. Dinámica 1 “La roca de mi vida”:** 60 minutos aproximadamente.
- **10:00 hs. Dinámica 2 “Restaurar el sentido de nuestra vida”:** 60 minutos aproximadamente.
- **11:00 hs. Descanso / coffee break:** 30 minutos aproximadamente.
- **11:30 hs. Dinámica 3 “Huellas”:** 120 minutos aproximadamente.
- **13:30 hs. Cierre Tiempo 5:** La duración oscilará entre los 15 y 20 minutos aproximadamente.
- **14:00 hs. Almuerzo**



TARDE DEL DEL SÁBADO 28 DE JUNIO

TIEMPO 6: UN MOMENTO PARA PONER EN HORA EL RELOJ DE NUESTRA VIDA

Ausencia de proyecto de vida

Objetivos

Que las personas participantes del taller puedan:

- Definir las bases en la que se cimentará su proyecto de vida para la etapa vital que tienen por delante.
- Reformular su proyecto de vida.
- Identificar y reconocer sus miedos y apegos que le impiden cambiar.
- Descubrir sus recursos y potencialidades que les permite gestionar un cambio en esta etapa de su vida.
- Redescubrir su sentido de la vida en la etapa de la vida que le queda por vivir.

Contenido

- Nuestra situación actual y el sentido que le deseamos dar a nuestra vida.
- Los miedos y los apegos.
- Nuestros recursos y potencialidades
- Las metas que nos indican el cambio.

Programa

- **15:30 hs. Dinámica 1 “Situándonos”:** 30 minutos aproximadamente.
- **16:00 hs. Dinámica 2 “El puente al futuro primera parte”:** 90 minutos aproximadamente.
- **17:30 hs. Descanso / coffee break:** 30 minutos aproximadamente.
- **18:00 hs. Dinámica 2 “El puente al futuro segunda parte”:** 120 minutos aproximadamente.
- **20:00 hs. Cierre Tiempo 6:** La duración oscilará entre los 15 y 20 minutos.
- **20:30 hs. Cena.**



MAÑANA DEL DOMINGO 29 DE JUNIO

METODOLOGÍA E IMPLEMENTACIÓN

Objetivos

Que las personas participantes del taller puedan:

- Comprender los diferentes perfiles de destinatarios que pueden encontrarse en la implementación de la herramienta.
- Comprender y manejar las diferentes adaptaciones a realizar según el sitio de ejecución de la herramienta.
- Manejar dinámicas y los tiempos de ejecución de las mismas.
- Comprender los criterios de organización del material y la forma de utilizarlo.

Contenido

- Perfil de participantes.
- Consideración según sitio de aplicación.
- Módulos y dinámicas.
- Evaluaciones.
- Material.

Programa

- **9:00 hs. Modelos teóricos y teorías utilizadas:** 45 minutos aproximadamente.
- **9:45 hs. Módulos y dinámicas:** 75 minutos aproximadamente.
- **11:00 hs. Descanso / coffee break:** 30 minutos aproximadamente.
- **11:30 hs. Perfil de participantes y consideraciones según sitio de aplicación:** 60 minutos aproximadamente.
- **12:30 hs. El encuentro de presentación:** 30 minutos aproximadamente
- **13:30 hs. El material:** 30 minutos aproximadamente.
- **14:00 hs. Almuerzo.**