

FORMACIÓN DE GUÍAS DEL RELOJ DE LA VIDA MADRID 2025

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.

...“El Reloj de la Vida es una herramienta fundamental para conocernos a nosotros mismos. Facilita un trabajo de introspección básico para madurar como personas y, en el caso de los creyentes, para crecer en una fe adulta y comprometida.

Genera entre los participantes un clima de fraternidad que se traduce en un apoyo mutuo. Una ayuda muy eficaz a la hora de discernir un proyecto de vida que se adecúe a las circunstancias propias de cada persona en la última etapa de sus vidas.

En este sentido, el Reloj de la Vida se articula sobre dinámicas creativas y llenas de sentido común que van introduciendo a los participantes en la hondura del auto conocimiento desde los criterios pedagógicos más actuales”...

Antonio Gutiérrez González
Participante de la formación

El miércoles 25 de junio iniciábamos la experiencia del Reloj de la Vida en Madrid en la Casa de Ejercicios de las Franciscanas Misioneras de la Madre del Divino Pastor con un encuentro de presentación de los talleres

El jueves 26 de junio por la mañana vivimos el Tiempo 1

En este tiempo se aborda las pérdidas de capacidades como desencadenante de sufrimiento. La falta de aceptación de las capacidades que se van perdiendo, 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.

Este tiempo les ofrece un momento para agradecer y aceptar y tiene 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.

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

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|--|
| - Aceptación | - Descubrimiento | - Acoger |
| - Afortunada | - Agradecimiento | - Serenidad |
| - Mirada amorosa | - La vida merece la pena | - Agradecimiento a Dios por todo lo que me ha dado |
| - Descendimiento | - Gratitud | - Serenidad |
| - Revelación, descubrimiento | - Aceptación | - Providente en mi vida |

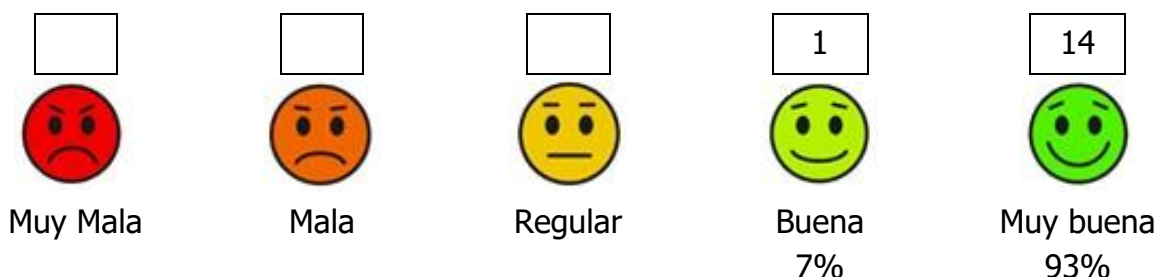
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- | | | |
|----------------------|------------------|------------------------------------|
| - Esperanza | - Paz | - Confianza |
| - Agradecimiento | - Serenidad | - Alegría |
| - Esperanza confiada | - Gratitud | - Confianza |
| - Tranquilidad | - Impactada | - Estoy ahora mismo muy emocionado |
| - Asombro agradecido | - Agradecimiento | - Confiada |

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

- Reconocer mis límites y aceptarlos.
- Serenidad del guía, compartir con el grupo y saber que no estoy sola en este camino
- El juego para llegar a lo profundo. Finalizar con la palabra de Dios. Asombro y revelación.
- Descubrir que puedo acercarme a personas mayores con paz.
- Descubrir que siempre hay posibilidades, cartas para hacer buenas jugadas.
- Tengo que analizar más mis posibilidades, capacidades y debilidades. Creo que lleva un discurso directo a conseguir muchos frutos
- Le ha gustado la explicación de la aceptación.
- Compartir los sentimientos con los demás.
- Las dinámicas individuales
- Dinámica de fácil acceso pero de profundidad. Que aún no había reflexionado mucho en todo.
- La puesta en común de las mermas.
- Que Dios siempre está dispuesto a sentir nuestra alma.
- El trabajo en grupo y la exposición del guía.
- El último rato de oración Zaqueo es como que ahí se ha resumido toda la mañana
- Me gustó mucho la rotación de dinámicas individuales y grupales, creativas.

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



El jueves 26 de junio por la tarde vivimos 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 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.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

-
- | | | |
|------------------|--|---|
| - Reconocimiento | - Agradecimiento | - Nostalgia |
| - Amor | - El afecto es lo más importante en la vida. | - Agradecimiento |
| - Reactivación | - Muy conmovedor | - Agradecimiento por tanto bien recibido |
| - Desvelamiento | - Intenso | - Reconocer que todos alguna vez estamos dentro de una torre y esperamos ser liberados. |
| - Descubrimiento | - Paz | |

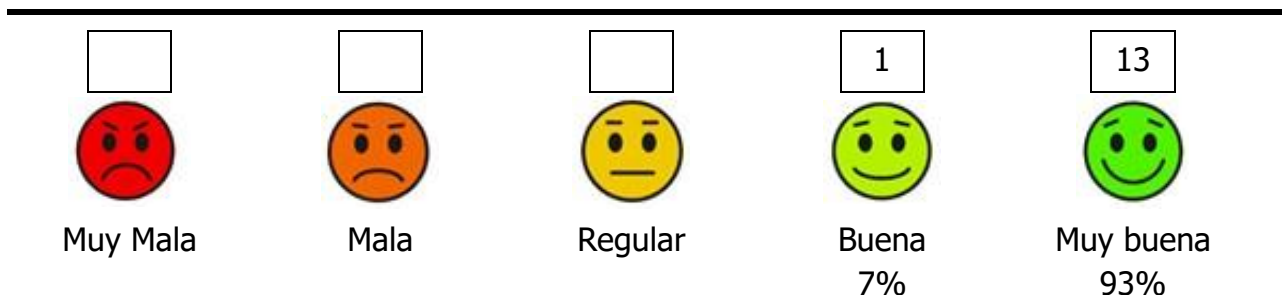
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

-
- | | | |
|---|------------------------------|---------------------------------|
| - Acogida | - Intimidación reflexiva | - Gratitud |
| - Felicidad, amor y gratitud | - Aceptación y preocupación. | - El amor de los demás hacia mí |
| - Entusiasmo para salir fuera de la torre | - Gracias | - Paz |
| - Confianza agradecida | - Fragilidad | - Hay muchas salidas, esperanza |
| - Cicatrizar heridas | - Agradecimiento | |

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

-
- Abrirme a los demás.
 - El descubrimiento de que tengo muchas personas amigos pendientes de mí, que me quieren y se preocupan... Y la certeza de que ellos también necesitan de mí, de mis cualidades y cariño, que tienen la misma necesidad que yo. He aprendido que debo estar atenta a mis necesidades afectivas también.
 - La dinámica de la torre.
 - El ritmo y el engranaje coherente de las dinámicas.
 - Reencuentro con mi ser querido en la eternidad.
 - Los momentos de reflexión personal.
 - Dar y recibir afecto es la esencia del alma humana.
 - Descubrir que tengo una red enorme de personas que me aman.
 - Ha conseguido sacar de mi dureza, sentimientos de fragilidad.
 - La visualización con la persona amada (padre).
 - Que no estamos solos aunque a veces nos lo parezca.
 - Los amigos del paralítico, la ayuda tan grande.
 - Saber soltar. Me ha gustado mucho el pasaje de María Magdalena,
 - El ejercicio de desarme de la torre y la búsqueda de respuesta..

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



El viernes 27 de junio por la mañana vivimos el Tiempo 3

En este tiempo se aborda la ausencia de perdón como desencadenante de sufrimiento en las personas. En este módulo abordamos los conflictos y problemas no resueltos: a veces las situaciones vividas por enfrentamientos entre seres queridos o por situaciones de conflictos o abusos padecidos, no se llegan a elaborar y nos impiden avanzar y continuar con nuestra vida; la ausencia de perdón no nos permite vivir en paz en esta etapa vital que tenemos por delante.

El Tiempo 3 les ofrece un momento un momento para perdonarse y perdonar y que tiene por objetivos que las personas participantes del taller puedan:

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

La dinámica del taller va atravesando diferentes momentos, se comienza conceptualizando el perdón a través de una dinámica grupal que permite en grupos reducidos hablar y dialogar sobre diferentes afirmaciones que expresan y encierran una idea concreta de lo que es el perdón, para posteriormente compartir en plenario las conclusiones de cada grupo. Es a partir de ese momento que se comienzan a desmitificar las falsas ideas de perdón que a veces llevamos en nuestro interior.

El segundo de los bloques que plantea este taller, va dirigido a “abrirnos al perdón”. Para ello primero se trabaja de manera individual, identificando si existen algún conflicto o asunto pendiente de sanar para posteriormente pasar a deslindar el problema, separando la ofensa de la persona e intentando obtener un mensaje lo vivido.

En un tercer momento buscamos la expresión y el diálogo. En esta ocasión se ha optado por escribir una a aquella persona con la que se ha vivido el conflicto. A través de unas pautas, la persona va expresando sus emociones, sentimientos y palabras.

Finalmente observamos el conflicto, el daño, la equivocación y el perdón desde la mirada de Dios.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

-
- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| - Liberación | - Valoración, comprensión | - Reencuentro |
| - Reconocimiento | - Descubrimiento | - Descubrimiento |
| - Descubrimiento | - El perdón es sanador | - El perdón |
| - Removimiento | - Alegría | - Camino |
| - Introspección, en parte incómoda. | - Frustración | - Invitación a la reconciliación |

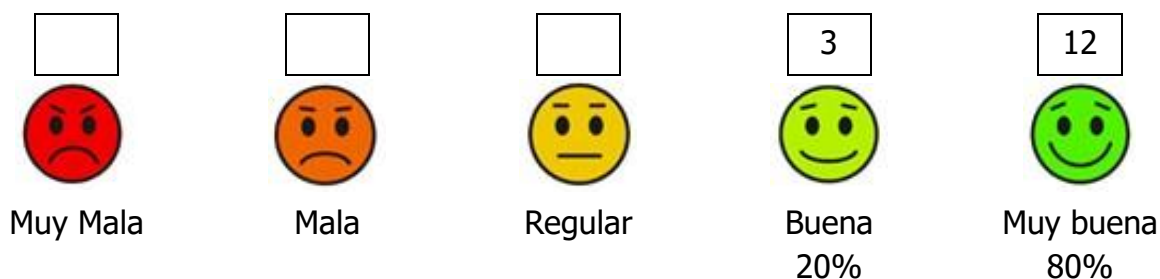
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------|
| - Liberada y agradecida | - Empatía | - Paz |
| - Tranquilidad | - Camino en esperanza | - Profunda huella |
| - Paz | - Tranquilidad | - El ser perdonado por Dios. |
| - Inquietud esperanzada | - Impactada | - Perdón que sana |
| - Tranquilidad | - Impotencia | - Gratitud |

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

- Poder sanar y aceptar mi culpa sin juzgar, sin tormentas y sin miedos.
- *En blanco.*
- La llamada a que brote lo que llevo dentro, el don que hay en mí para los demás.
- *En blanco.*
- La coherencia en el discurso, la profundidad de las dinámicas y lo acertado de las citas bíblicas.
- Tender puentes para el perdón.
- La reflexión del hijo pródigo y la carta.
- La necesidad de perdonar, de cambiar la mirada. La angustia y el dolor nos autodestruye.
- Reconocer cuantas personas me han ayudado cuando fui ofendida.
- Tener herramientas para vislumbrar y desatascar procesos de perdonar o de pedir perdón.
- La carta
- Todas las canciones y la parábola del hijo pródigo y la mirada de Dios.
- El construir puentes entre los demás no muros.
- El mantener la mano sosteniendo el vaso, con el tiempo se hace muy, muy pesada la situación.
- El armado de la propia definición, concepto del perdón.

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



El viernes 27 de junio por la tarde vivimos el Tiempo 4

En este tiempo se aborda como desencadenante de sufrimiento en las personas mayores, lo deseado y lo real, concretamente, el de la idea preconcebida de vejez, esa vejez que hemos soñado y nos gustaría tener muchas veces diferente a la real y que nos toca vivir.

Con vejez soñada no nos referimos a la etapa que vivimos a partir de la jubilación y en la que todavía somos autónomos. Aquí nos estamos refiriendo a la etapa de la vida a la que nunca quisimos llegar, a la etapa de vejez en la cual perdemos capacidades y precisamos de la ayuda de otras personas para vivir nuestra vida cotidiana. Nos referimos a esa vejez dependiente. Esa etapa, también nos la imaginamos vivir o esperamos vivirla, de una manera determinada (aunque muchas veces sintamos angustia o una opresión en el pecho de sólo pensarlo). Y muchas veces la deseamos vivir sólo de una forma determinada, de forma consciente o inconsciente. Y el problema no está en desear eso, sino en sólo considerar eso como alternativa válida para nuestra vida.

Este tiempo les ofrece momento para reconocer sus deseos y apegos y para decidir como vivir su vejez y tiene por objetivo 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.

Estructurado en tres bloques el taller ofreció diferentes momentos:

- Un momento para hacer memoria de las adversidades atravesadas en nuestra vida como nos enfrentamos a ellas.
- Un momento para reconocer esa vejez deseada y la real que nos toca vivir.
- Un momento para desde la oración limpiar nuestra mirada y poner la mirada en el Señor.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| - Reconocimiento | - Resurgir | - Tarea |
| - Realidad, vulnerabilidad, soltar, entrega | - Reflexión con esperanza | - Llegará |
| - Revelación | - Me he planteado un tema que no había pasado por mi cabeza. | - Aceptación |
| - Conciencia de lo inevitable | - Impactada | - Confianza en Dios, adaptación |

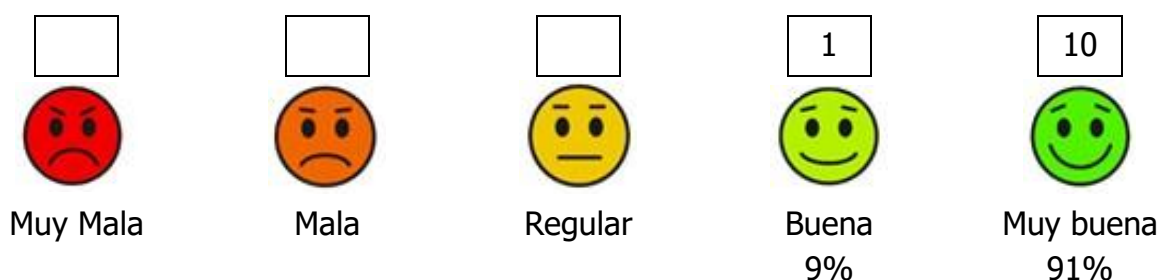
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- | | | |
|---|--|-------------------------------|
| - Aceptación | - Paz | - Control preventivo |
| - Agradecimiento, oración y entrega. | - Serenidad agradecida | - Esperanza |
| - Satisfacción por darme cuenta que ya estoy en edad de prepararme para la última comunión. | - El futuro es incierto y lo incierto me da miedo. | - Que sepa seguir aprendiendo |
| - Esperanza de poder abrazar mi cruz. | - La certeza de la cercanía de Jesús. | - Vulnerabilidad |

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

- Me ha gustado tener conciencia del tiempo que este cierre el rumbo así nosotros no queramos reconocerlo.
- Me encantó esta visualización de mi vejez, de mi dependencia y la posibilidad de vivirla dignamente. La ayuda de los profes para aterrizar. La esperanza en ¡"Jesús que vea"!
- Escribir lo que tengo que pedir a quienes me cuiden. Pienso en completarlo y dárselo ya a mis hijas.
- La progresiva profundización en algo tan real tal vez difícil sin crear angustia, abriendo puertas.
- Sacar a la luz, analizar situaciones, valorarlas y perdonar para sanar el sufrimiento enquistado.
- La puesta en común.
- He aprendido que quiero que Dios me siga cuidando y que quiero que me iluminen mi camino. Cada vez necesito más a Dios.
- Que necesito ser más flexible, resiliente.
- He meditado y expresado lo relativo a este tema que estaba ya en mi agenda de tareas iniciadas.
- Escribir como quiero que me cuiden.
- Que sepan de mí.
- El momento de compartir en el plenario los distintos grupos. La parábola de Bartimeo. El último compartir, vez lo humano y frágiles que somos.

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



El sábado 28 de junio por la mañana vivimos el Tiempo 5

En este tiempo se aborda la ausencia de sentido de la vida como desencadenante de sufrimiento en las personas mayores. A veces cuando los objetivos de la vida ya se han cumplido y no existen deseos nuevos o cuando la vida que hemos llevado no nos ha llenado ni nos hizo sentirnos plenos, llegamos a esta etapa y nos reconocemos vacíos, sin una razón de vivir, sin un sentido de vida. Si a ello le sumamos que nuestras capacidades se van perdiendo y dejamos de ser aquello que construyó nuestra persona e identidad, comienzan a surgir las preguntas: ¿Para qué vivir? ¿Para qué estar vivos cuando ya no soy el que era? ¿Para qué vivir cuando no hay razón para mi existencia?

El taller 5 les ofrece un tiempo para redescubrir el Sentido de la Vida y tiene por objetivo 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 de la vida que le toca por vivir.

Estructurado en tres bloques el taller ofreció diferentes momentos:

- Un primer momento para reconocer la situación actual y los fundamentos que sustentaron nuestra vida y existencia.
- Un segundo momento para profundizar en las causas que nos quitan la alegría o nos roban la razón de vivir oscureciendo nuestra existencia.
- Por último, un tercer momento para redefinir y redescubrir nuestro Sentido de la Vida en la situación actual que nos encontramos.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| - Sensibilidad | - Gratitud por los que han dejado sus huellas en mí y | - Desprendimiento |
| - Huella profunda, soltar | por aquellos a los que yo puedo dejar mis huellas. | - Dejar huellas en mi vida |
| - Conciencia constante | - Entusiasmo y esperanza | - La vida, que milagro tan grande. |
| - Alegría confiada | - Oportunidad | - Gracias a Dios y a todos los que nos |
| - Descubrimiento | - Intensidad | acompañaron hasta aquí. |

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

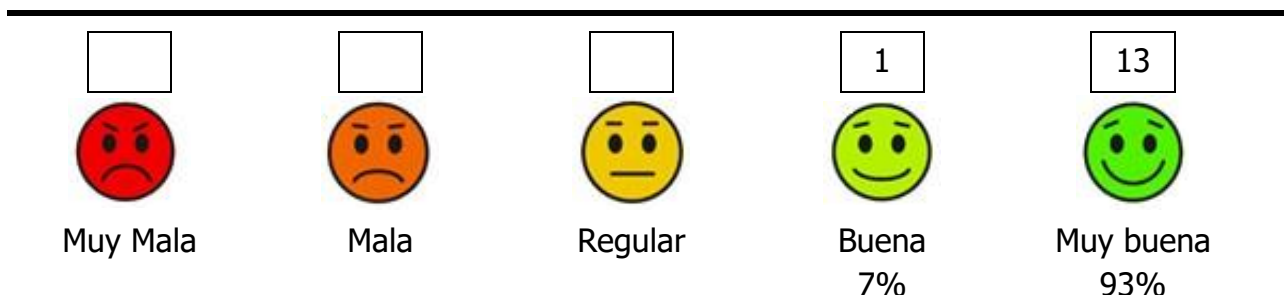
- | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - Optimismo | - Cariño y afecto y gracias a Dios. | - Esperanza |
| - Responsabilidad, inquietud | - Confiada | - Paz, tranquilidad y coherencia. |
| - Serenidad y alegría | - Esperanza | - Gratitud y esperanza |
| - Necesidad y deseo de resituar mi norte. | - <i>En blanco.</i> | - Gratitud |
| - Sentimiento, luz y nuevo camino a seguir. | | |

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

- El recordar a los que han dejado huella en mi vida y pensar en las huellas que quiero dejar.
- Una palabra profundísima. La verdad por fin. Lo real.
- Me gusta mucho en todas las sesiones la forma de llevar las puestas en común, evitando que se convierta en un foro de autoayuda. Nos ayuda a adentrarnos y vivirlo desde la profundidad sin banalizarlo. Excelente metodología.
- Recordar a mis guías y poder abrazarlos otra vez.
- La forma de sanar con una sabia evolución los sufrimientos enquistados.
- El sentido de la vida está en el servicio y en darse a los demás.
- La posibilidad de cambios
- Poder intuir el futuro con perspectiva en cierto horizonte para trazar una senda que pueda ayudar a otros.
- Huellas que me han acompañado, huellas que he dejado partir y huellas que me esperan.
- Que tengo muchas huellas de gente que ha compartido y comparte.

- Recordar a las personas que han dejado huellas en mi vida que me ayudaron a lo largo de mi vida y me siguen ayudando.
- Los demás han dejado en ti su huella y yo dejo huella en los demás. Espero que la mejor y más beneficiosa.
- La fortaleza con la que cuenta este grupo para esperar y acompañar la nueva etapa.

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



El sábado 28 de junio por la tarde vivimos el Tiempo 6

En este tiempo se les ofrece a las personas participantes la posibilidad de poner en hora el Reloj de su Vida reformulando su proyecto de vida para la fase vital que aún tienen por delante. Tiene por objetivos que las personas participantes del taller puedan:

- 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 toca por vivir.

El tiempo 5 finalizaba redefiniendo el sentido de la vida para esta etapa vital y en el tiempo 6 cada participante reformula su proyecto de vida a partir de tener presente esto. Para ello, el taller se divide en dos momentos:

- Un primer momento de reflexión y oración personal
- Un segundo momento con una dinámica que les permite ir reescribiendo su proyecto de vida en 5 etapas. Cuatro de ellas se trabajaron a nivel personal y una en grupos.

Reflexionando sobre el presente y el futuro, ¿dónde estamos ahora? ¿cómo nos encontramos en este momento? Y ¿cómo nos gustaría estar al finalizar esta etapa vital que tenemos por delante? ¿qué nos gustaría sentir al final del camino?

Analizando las dificultades de nuestro proyecto vital, las barreras mentales y del entorno que nos impiden despegarnos de la situación actual, reconociendo nuestros miedos y razones que nos retienen en nuestra situación actual.

Viendo los recursos y capacidades personales que necesitamos y nos ayudan a alcanzar nuestro objetivo.

Terminamos haciendo trabajo en grupo explorando nuestro equipaje motivacional para cuando lleguen los momentos difíciles del trayecto, anticipándonos a los posibles contratiempos, intentando percibir los indicadores de éxitos y reforzándonos para seguir en el buen camino.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

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

- | | | |
|--------------|---|---|
| - Fantástico | - Esperanza | - El afrontar al camino y a la meta 5 |
| - Confianza | - Futuro, dificultades, recursos y motivación | - El puente del futuro |
| - Realismo | - Organización | - El fin requiere adaptarse y vivir la realidad |

- Previsión realista
- Reflexión

- Objetivo
- Posible

- Aterrizaje en un plan concreto, riqueza en el compartir, gratitud

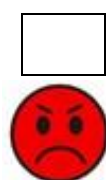
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- | | | |
|--|----------------------|---|
| - Esperanza | - Alegría confiada | - Esperanza |
| - Agradecimiento | - Ilusión compartida | - Estar preparados y tener esperanza para nuestro encontrarnos con Dios |
| - Alegría | - Positividad | - Gratitud providencia de Dios por estar aquí |
| - Confianza | - Acción | - Ser parte de algo mayor que yo misma. |
| - Tranquilidad por descubrir formas de solucionar inquietudes de futuro. | - Esperanza | Serenidad. |

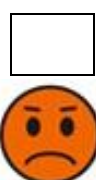
3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- La organización del taller. Cuando se habla del detonante del sufrimiento me asusté un poco sin embargo el taller tiene tanto por darnos en optimismo y esperanza que terminé feliz y agradecida por esta oportunidad.
- Me gustó mucho enfrentar mis miedos limitantes con mis motivaciones, pero sobretodo sentirme ayudada por mis hermanos de hoy.
- *En blanco.*
- Le ha gustado las dinámicas de los cinco pilares porque aterriza muy bien.
- La interiorización y análisis, facilita la vida.
- Pensar en las motivaciones para lograr la meta.
- El camino de oración compartido es mi esperanza.
- Pensar en el futuro con sinceridad.
- La dinámica de poner blanco sobre negro y concretar.
- Entrar en dificultades y recursos
- Que los pilares del puente sobre el mar de aguas turbulentas son necesarios y debemos afrontarlos.
- La canción final.
- La dinámica del puente es todo un acierto.
- Las búsquedas personales que se integran en proyecto compartido.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido:



Muy Mala



Mala



Regular



Buena
14%



Muy buena
86%

El domingo 29 de junio vivimos el tiempo de formación

La mañana del domingo comenzó con la celebración de la eucaristía y a continuación se impartió toda la formación teórica y metodológica.

Al finalizar el taller las personas participantes valoraron la actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

5. ¿Qué palabra resumiría toda la experiencia vivida en el Reloj de la Vida?

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| - Gratitud | - Muy provechoso | - Descubrimiento gozoso |
| - Privilegiada | - Respetuoso acompañamiento para lograr encauzar la vida en esta etapa de la vejez. | - Intensidad profunda |
| - Consciencia plena de plenitud | - Vida compartida | - Resurgir |
| - Plenitud | - Preparación para mi etapa final de mi vida. | - Agradecimiento, luz, iluminación, paz |
| - Gratitud | | - Aterrizaje, realidad, tocar tierra. Un misterio, un milagro, una luz. |

6. ¿ Volviendo la vista atrás y recordando toda la experiencia vivida cuál es el sentimiento principal que me queda?

-
- | | | |
|---|------------------------------|--|
| - Haber invertido estos cinco días en un grandísimo proyecto. | - Gratitud y deseo de servir | - Ilusión |
| - Alegría – Satisfacción | - Agradecimiento | - Sanar para alcanzar luz y amor |
| - Plenitud - Agradecimiento | - Esperanza | - Esperanza, horizontes, aceptación, estoy emocionado, mucho. |
| - Alegría | - Agradecimiento. | - Compartir, agradecimiento, comunidad, ayuda, mirada amorosa a mi vida, a la vida de los demás. |
| - Agradecimiento | - Serenidad-disponibilidad | |

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

-
- Las dinámicas tan certeras. El abrirme una puerta más para servir. El ambiente de fraternidad en el grupo.
 - La dinámica del perdón.
 - Asumir las “mermas” de la vida y reorientar ahí, las posibilidades de un proyecto de vida.
 - La horizontalidad y el dar y el darse del grupo y de los guías.
 - El proceso didáctico de la experiencia.
 - Los pilares del puente del futuro.
 - Creo que la sesión del perdón y el proyecto de vida para esta etapa, muy clarificadoras.
 - Ver que hay un camino que recorrer, que todavía me queda lo mejor.
 - La participación de todo el grupo.
 - Cada pieza encaja perfectamente: la metodología me parece perfecta para facilitar el proceso.
 - Todas las dinámicas, como van encaminándote a tu interior para sacarte ya de otra manera, otro yo. Superó lo esperado. ...A organizar y canalizar rutas sentimentales.
 - La sabia evolución para descubrir, reflexionar, entrar en contacto con nuestro ser, conocer y ratificar la Misión siguiendo la voluntad de Dios.
 - La jornada del perdón, me parece impresionante y e puente del sexto taller, una obra maestra.
 - La comunidad, su importancia, los amigos del paralítico que lo llevan a Jesús, la experiencia de dejarse ayudar, conducir, sentirse querido y ayudado.

8. En resumen, la experiencia vivida en el Reloj de la Vida me ha parecido:

