



## PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LA EDAD AVANZADA

*Un tiempo nuevo  
para un proyecto de vida nuevo*



Misioneras de la  
Inmaculada Concepción

### **EXPERIENCIA PILOTO DE FORMACIÓN EN LA EDAD AVANZADA EN UNA RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES.**

Aprovechamos este espacio de comunicación para compartir una **experiencia piloto de Formación en la Edad Avanzada** vivida, durante el curso 2022 – 2023, en la residencia de mayores de **“La Atalaya”**, en Pozuelo de Alarcón (Madrid).

Los estragos que la pandemia del coronavirus hizo en las residentes -tanto a nivel físico, como cognitivo, emocional y anímico- nos urgió a buscar un camino que, ante el sufrimiento y el deterioro que esta nos ocasionó, nos ayudara, desde nuestra realidad de personas mayores y enfermas, a continuar la vida de la mejor manera posible, con dignidad, esperanza y sentido. Al tener noticia del *Programa de Formación para la Edad Avanzada* elaborado por la Asociación ACIT Madrid- La Mancha- Canarias<sup>1</sup>, solicitamos a la Asociación poder desarrollar el Programa con las residentes y las hermanas Misioneras de la Inmaculada Concepción (MIC),

---

<sup>1</sup> La Asociación ACIT Madrid-La Mancha –Canarias es una asociación perteneciente a la Institución Teresiana.

comunidad propietaria de la Residencia.<sup>2</sup>Con toda amabilidad, la Presidenta de la Asociación nos autorizó a implementar este curso de Formación en la Residencia. El Programa fue impartido por un miembro de la Institución Teresiana, residente en “La Atalaya” y conocedor del Programa<sup>3</sup>.

Es interesante saber que, en la experiencia ha participado un grupo de más de cuarenta personas con una media de edad cerca de los 90 años. Por otro lado, es de valorar que, la composición del grupo era muy variada porque además de las señoras residentes y las hermanas de la comunidad MIC, había algunas personas que pertenecían a otras comunidades cristianas junto a un número significativo de miembros de la Institución Teresiana.



El Programa se puso en marcha el 4 de noviembre de 2022 y lo finalizamos el 10 de mayo de 2023. El ritmo de los encuentros era semanal. Estos tenían dos momentos claramente diferenciados: en la sesión de la mañana se hacía la exposición del tema y, por la tarde, se trabajaba en grupos de reflexión y diálogo.

Al iniciar este itinerario de formación nos hicimos conscientes de que *la etapa final de la vida* se podía convertir en una oportunidad para dejar a Dios completar

---

<sup>2</sup> La Residencia “La Atalaya” pertenece a la Misioneras de la Inmaculada Concepción (MIC). En ella, además de un grupo de señoras residentes conviven también hermanas muy mayores y enfermas de la Congregación.

<sup>3</sup> Equipo que ha elaborado el Programa:

\*Mercedes Blanchard. Pedagoga. Profesora de la Universidad Autónoma de Madrid.

\*Inmaculada González. Máster en Counselling y Logoterapia

\*Ángeles Lozano. Médico. Especialista en Pastoral de la salud y Máster en gestión y planificación de Residencias de Mayores

\*Juana Morillo. Psicóloga y Terapeuta

la obra que inició en cada una de nosotras cuando nos creó, para ello, la primera propuesta que se nos hizo fue la de colocarnos ante el mirar de Dios. Dios mira a la ancianidad de forma muy diferente a como la miramos nosotros; las “cuentas de Dios” ante el envejecimiento, no son nuestras cuentas, así nos lo dejaron ver Abraham, Sara o Nicodemo.



El título del Programa nos pareció muy sugerente: *Un tiempo nuevo para un proyecto de vida nuevo*. Todo un desafío ante las situaciones vitales de nuestro grupo.

En España la esperanza de vida en la etapa de edad avanzada puede ser muy larga y por ello, el proceso de envejecimiento puede tener muchos rostros y diversidad de situaciones. Desde la propia experiencia constatamos que el envejecer no es igual para todas

las personas y no es siempre sinónimo de decadencia vital. Esta etapa que, en muchas ocasiones se nos presenta difícil de entender, la descubríamos *como un regalo con múltiples oportunidades*, entre ellas, la de *un nuevo horizonte de esperanza y plenitud* abierto al encuentro definitivo con Dios.

Al tratarse de un *proceso comunitario*, - pues pretendíamos realizarlo como un *grupo que camina junto*- este nos exigía estar atentas a lo que las personas y el mismo grupo podían necesitar para el camino. Nos propusimos *construir juntas la andadura* como lo hicimos en el trabajo de puesta en marcha del sínodo de la sinodalidad.

Recogemos algunas de las necesidades expresadas por el grupo:



*Para emprender el camino necesitamos tomar conciencia de la realidad que vive cada una. Caminar hacia la aceptación de la realidad y de las limitaciones personales. Conocer nuestras posibilidades y aceptarlas, no hacemos inútiles negándonos a superar las*

*dificultades. Necesitamos compartir en pequeños grupos lo que vivimos para poder ayudarnos y enriquecernos.*

*Subrayamos la fuerza y la importancia que tiene el grupo. Percibimos que entre nosotras hay mucha hambre de cariño. Entre todas, podemos hacer mucho bien a aquellas residentes que se encuentran más solas, a través de pequeños gestos de cercanía y afecto.*

El Programa nos llevó a reflexionar sobre las ***características de la etapa de edad avanzada, sus desafíos y posibilidades.***

Envejecer es una suerte y es un don, pero a la vez, es también un proceso que exige peajes y una tarea a realizar que se convierte en un arte. Tenemos la posibilidad de poder elegir cómo envejecer.



En las expresiones compartidas en los grupos, podemos ver algunos retos y desafíos que se presentan esta etapa.

*Una cosa es pensar: “cuando me haga mayor iré a una residencia”, y otra cosa es, aceptar que me tengo que ir a una residencia porque me he hecho mayor.*

*A medida que me voy haciendo mayor me cuesta y me da miedo pensar en las limitaciones que se me van presentando. Me duele el sentirme incapacitada para poder seguir prestando pequeños servicios.*

*A veces, hay personas que se hunden ante las limitaciones y no saben cómo actuar. No se pudieron preparar a vivir esta etapa y sus consecuencias y por eso, les está costando mucho seguir adelante. Veo que las personas que tienen más formación y que se han preparado, tiene más recursos para afrontar las dificultades.*

*Lo más difícil de este proceso es llegar a la dependencia. Constatar que necesitas que te ayuden en todo, hasta para realizar las cosas más sencillas e íntimas, es muy difícil de aceptar.*

*Ante las limitaciones, necesitamos cuidar actitudes positivas. Por ejemplo, saber esperar hasta que puedan venir a ayudarnos. Las auxiliares no siempre pueden acudir en el momento que las llamamos. En esto, las personas muy dependientes nos enseñan y nos dan lecciones. A veces, nos encerramos en nosotras mismas y nos hacemos egoístas.*

*Me ha dado luz el pensar que al tener que estar por necesidad en una residencia, estoy posibilitando a la sociedad ofertas de empleo. El personal que nos atiende, gracias a nosotras, tiene un puesto de trabajo y pueden sacar adelante a sus familias.*

*Tenemos que aprender a querer lo que no se puede evitar.*



*La vejez no es un obstáculo que tengamos que saltar, **es una etapa de la vida que nos orienta hacia la vida plena.** La muerte es solo la puerta del paso de una vida a otra Vida. Un paso que tenemos que preparar desde la fe, la serenidad y el realismo.*

*En algún momento, yo miraba la vida acercándome a la muerte con miedo, la rutina no me dejaba ver y le pedía a Dios que me sacara de la rutina, que me ayudara a*

*romper la inercia de la monotonía.*

*Cuando no tenía experiencia, ante la limitación, hacía lo que podía, en muchas ocasiones el no poder, me quitaba la paz, me daba tristeza, angustia, me creaba malestar e inquietud, pero Dios hace milagros y voy aprendiendo a relacionarme mejor con estas situaciones.*

*El papel de la fe es muy importante en estos momentos. Para las que tenemos fe, esta nos ayuda a ver la vida y esta etapa con actitudes positivas y con gratitud. La fe es la base de todo, es lo que te da fuerzas para seguir el camino.*

*El Programa que estamos realizando me está abriendo otros horizontes, en lo espiritual, me abre a la amplitud y profundidad con la que el Señor me ayuda a mirar la vida.*

*En estos momentos me siento muy limitada y veo a Dios como el padre que celebra en una familia un nuevo nacimiento. Siento como si yo volviera a ser un niño pequeño al que Dios cuida cogiéndole en sus brazos.*

*Envejecer supone aceptar el sufrimiento y el morir. Es vivir la vejez como un camino hacia la plenitud acogiendo en silencio la Buena Noticia de la bondad de Dios.*

*Aquí tenemos tiempo para todo. Para orar, para podernos ayudar... Tenemos que cuidar la actitud de oración personal y comunitaria. Es el momento de transformar en oración el camino que tenemos que seguir.*

Ante el tema de la muerte algunas se expresaban así:

*Lo que deseo es morir en paz, vivir bien el tiempo que me queda y preparar serenamente el momento final.*

*Aunque no tengo miedo, me pregunto y le pregunto a Dios: Pero, ¿para irme contigo, es necesario que el cuerpo se tenga que deteriorar tanto? Me da miedo tener que deteriorarme demasiado.*

*Personalmente, no pienso en mi muerte. En el tiempo que llevo aquí en la residencia, me ha impactado el momento de la muerte de algunas personas que he podido acompañar y estar cerca de ellas. Yo deseo para mí que cuando llegue el momento, pueda estar acompañada, sentir la cercanía de las personas que me rodean. Esto me plantea la pregunta: ¿Sé yo ofrecer a otros esa cercanía que deseo para mí?*

*A mí, la muerte sí me da miedo, pero espero en ese momento tener la ayuda que necesito, por otro lado, me digo: "Morir solo es morir. Morir se acaba".*

*Tengo 100 años y no tengo miedo a la muerte, pero, la vida es muy bonita y me gusta seguir viviendo.*

*He vivido varias veces el sacramento de la Unción de los enfermos. Son experiencias que me han ayudado mucho. Es un sacramento que me da respeto, me acerco a él con cariño, recibo en él fortaleza en mi debilidad, tanto física como espiritual*

*Tengo que deciros que he aprendido mucho con todo lo que hemos visto y habéis compartido sobre el sacramento de la Unción de los enfermos. Yo nunca lo había visto con esa profundidad e importancia.*



El Programa nos ofreció también una **Hoja de Ruta**, que nos ha ayudado a discernir y a caer en la cuenta de aquellas parcelas de nuestra biografía personal que, en este momento, necesitaríamos cuidar para no encerrarnos en nosotras mismas y estar abiertas y atentas a toda la realidad que nos rodea.

*Agradezco a Dios tantos estímulos y ayuda como estamos recibiendo con este Programa. Cuánta gente quisiera tener lo que estamos recibiendo nosotras. Doy gracias a Dios por tanta abundancia.*

*Estoy contentísima de poder hacer este curso y de estar aquí. Doy gracias por ello a Dios. Quiero abrirme a lo que viene, aunque sea costoso.*

Para terminar, en el último tema del Programa se nos invita, **como pequeña familia de La Atalaya**, a ser **testigos del legado sanador de Jesús**, aportar nuestro granito de arena en la Iglesia como comunidad que se abre a la sanación para **ser a su vez, comunidad sanada y sanadora en nuestro mundo**.

Esta invitación situó la reflexión en la dimensión comunitaria y de familia.



*Cuando yo llegué aquí, me dije: es la casa donde voy a vivir y desde donde voy a partir para encontrarme con el Señor. Somos una familia grande, estamos aquí para vivir como una gran familia.*

*Se nos invita a vivir como una familia. En una familia se sabe convivir, nos comprendemos los unos a los otros. Cuando se ama de verdad, se perdona y se sabe pedir perdón. Como familia debemos orar rezar unidas y orar las unas por las otras.*

*Tenemos que tener una mirada contemplativa para cada persona. Acoger sus problemas y acompañarlos. No podemos pasar de largo ante las personas con las que convivimos, debemos pararnos ante ellas, mirarlas con cariño y reconocimiento. Eso es como yo quiero vivir aquí, vivir como en una familia.*

*El trabajo que hemos realizado ha sido muy bueno y todos los temas han sido estupendos.*

*En el grupo hemos dado pasos importantes, somos capaces de dialogar de cosas personales, compartiéndolas entre nosotras con confianza y naturalidad.*

Uno de los objetivos del Programa es ayudar a **construir juntos comunidades sanadas y de sanación** capaces de ser testigos en la Iglesia y en el mundo del **legado sanador de Jesús**, de aquí que, en el último tema, se nos planteara la pregunta: Desde tu realidad de hoy, con tus posibilidades y limitaciones, **¿quieres colaborar en la misión sanadora de Jesús en nuestra realidad, en la Iglesia y en nuestro mundo?**

Antes de finalizar el relato de esta experiencia, quiero recoger el testimonio de una



joven que, aunque no está en la residencia, ha querido seguir este curso de formación con nosotras. Almudena, desarrolla su actividad profesional en el mundo de los jóvenes y, desde hace tiempo, busca estar también cerca del mundo de los mayores. Al terminar una de las sesiones de grupo nos dijo:

*Sois para mí un regalo. Me estáis enseñando mucho. Quiero hacer descubrir a los jóvenes el valor de los mayores. Los jóvenes tienen que aprender de los*

*mayores, por eso, vosotras sois para mí un verdadero regalo. Lo que estáis haciendo y viviendo, es un legado que tiene que quedar para nosotros. Cada día me voy con una nueva lección. Para mí, sois una comunidad que es un ejemplo.*

Esta valoración nos abrió a soñar una nueva experiencia: ¿y si al terminar este curso programamos un encuentro intergeneracional con un grupo de jóvenes con los cuales compartir e intercambiar nuestras mutuas experiencias? A todas nos pareció algo genial y desde ese momento, nos pusimos a imaginar con ilusión este encuentro.



Inmaculada González Villa