



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Este taller se enfocará en desarrollar habilidades de escucha activa y comprensiva, así como en entender la importancia de la escucha en el contexto pastoral con personas mayores y su relación con los jóvenes.

Objetivo: Desarrollar habilidades de escucha activa y comprensiva para fortalecer la labor pastoral con personas mayores en soledad.

Duración: 2 sesiones de hora y media cada una.

Presentación de los participantes y motivaciones para asistir al taller.

Sesión 1: Introducción a la Escucha Activa a las personas mayores (90 minutos)

Componentes de la Escucha Activa. (20 minutos).

La escucha activa implica más que simplemente oír lo que la otra persona está diciendo. Involucra una comprensión profunda de lo que se está comunicando, tanto verbal como no verbalmente. Aquí hay algunos componentes clave de la escucha activa:

Atención plena: Prestar atención completa a la persona que está hablando, eliminando distracciones y mostrando interés genuino en lo que están diciendo.

Empatía: Esforzarse por comprender los sentimientos y perspectivas de la persona, poniéndose en su lugar y reconociendo sus emociones.

Paráfrasis: Repetir o resumir lo que la persona ha dicho para confirmar la comprensión y demostrar que se está prestando atención. Por ejemplo, "Entonces, lo que estás diciendo es que te sientes muy solo desde que perdiste a tu cónyuge".

Hacer preguntas abiertas: Estimular la conversación haciendo preguntas que requieran respuestas elaboradas en lugar de simplemente sí o no. Esto fomenta una comunicación más profunda y permite que la persona exprese sus pensamientos y sentimientos con mayor detalle.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.



Validación: Reconocer y validar los sentimientos y experiencias de la persona, incluso si no se está de acuerdo con ellas. Por ejemplo, "Entiendo que te sientas así, debe ser muy difícil".

Expresión no verbal: Utilizar gestos, expresiones faciales y contacto visual para mostrar interés y empatía. Esto incluye inclinarse ligeramente hacia adelante, mantener contacto visual y asentir con la cabeza para demostrar que se está escuchando activamente.

Evitar interrupciones: Permitir que la persona termine de hablar antes de responder o hacer comentarios. Interrumpir puede hacer que la persona se sienta menos valorada o escuchada.

Suspensión del juicio: Evitar juzgar o criticar los pensamientos o sentimientos de la persona. En lugar de eso, tratar de comprender su perspectiva desde su punto de vista único.

Resumen final: Al finalizar la conversación, resumir los puntos clave que se discutieron para asegurarse de que ambos estén en la misma página y para reforzar la comprensión mutua.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Al practicar estos componentes de la escucha activa, se puede establecer una conexión más profunda y significativa con la persona con la que se está hablando, lo que puede ser especialmente importante al interactuar con personas mayores en situación de soledad.



Identificación de barreras para la escucha efectiva (20 minutos)

Hay varias barreras que pueden interferir con la escucha efectiva. Identificar y superar estas barreras es fundamental para mejorar la calidad de la comunicación. Aquí hay algunas barreras comunes para la escucha efectiva:

Distracciones físicas: Ruidos externos, dispositivos electrónicos, o interrupciones pueden distraer a la persona que escucha y dificultar la concentración en el mensaje del hablante.

Distracciones mentales: Preocupaciones personales, pensamientos internos o preocupaciones pueden distraer a la persona que escucha y dificultar su capacidad para concentrarse en el mensaje del hablante.

Prejuicios y estereotipos: Los prejuicios y estereotipos pueden influir en la forma en que interpretamos y entendemos el mensaje del hablante, lo que puede distorsionar nuestra capacidad para escuchar de manera imparcial y objetiva.

Falta de empatía: La falta de empatía puede dificultar la capacidad de la persona que escucha para conectarse emocionalmente con el hablante y comprender su perspectiva y sentimientos.

Falta de interés: La falta de interés en el tema o en el hablante puede llevar a una escucha superficial o selectiva, donde solo se presta atención a ciertos aspectos del mensaje y se ignoran otros.

Interrupciones: Interrumpir al hablante o terminar sus oraciones puede mostrar falta de respeto y dificultar una comunicación efectiva.

Preocupación por responder: En lugar de escuchar completamente, algunas personas pueden estar más preocupadas por lo que van a decir en respuesta al



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

hablante, lo que puede interferir con su capacidad para comprender completamente el mensaje.

Diferencias culturales: Las diferencias culturales en la comunicación pueden llevar a malentendidos y barreras en la escucha efectiva, especialmente si no se comprenden o reconocen adecuadamente.

Reconocer y superar estas barreras es fundamental para mejorar la calidad de la escucha y fomentar una comunicación más efectiva y significativa.



La soledad en las personas mayores y sus efectos. (20 minutos)

La soledad en las personas mayores es un tema importante que requiere atención y comprensión. Aquí hay algunos puntos clave sobre este tema:

Aumento del riesgo: A medida que las personas envejecen, es común que experimenten cambios en sus redes sociales y de apoyo. La pérdida de seres queridos, amigos y familiares, así como cambios en las circunstancias de vida, pueden contribuir a sentimientos de soledad.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Impacto en la salud: La soledad prolongada puede tener serios efectos en la salud física y mental de las personas mayores. Estudios han demostrado que la soledad crónica está asociada con un mayor riesgo de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y enfermedades cardiovasculares.

Factores de riesgo: Hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de soledad en las personas mayores, como la viudez, el aislamiento social, la falta de movilidad, las enfermedades crónicas, la falta de contacto con familiares o amigos, y la falta de participación en actividades sociales.

Importancia de la conexión social: Mantener conexiones sociales significativas y sentirse conectado con los demás es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental en todas las etapas de la vida, pero puede ser especialmente crucial en la vejez.

Intervenciones y apoyo: Es importante que las comunidades y los sistemas de atención médica desarrollen intervenciones y programas que aborden la soledad en las personas mayores. Esto puede incluir visitas regulares, grupos de apoyo, programas de voluntariado, actividades recreativas y acceso a servicios de salud mental.

Papel de la tecnología: La tecnología también puede desempeñar un papel importante en la mitigación de la soledad en las personas mayores, al facilitar la comunicación y el contacto con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas, video llamadas, redes sociales y aplicaciones de mensajería.

Apoyo comunitario: Fomentar la creación de comunidades solidarias y amigables con los mayores puede ayudar a reducir la soledad al proporcionar oportunidades para la interacción social, el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia.

Abordar la soledad en las personas mayores requiere un enfoque holístico que tenga en cuenta tanto las necesidades físicas como emocionales, y que involucre a diversos actores, incluidos familiares, cuidadores, profesionales de la salud y la comunidad en general.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.



Ejercicios prácticos para mejorar la escucha comprensiva. (30 minutos)

Estos ejercicios pueden ayudar a los participantes a desarrollar y fortalecer sus habilidades de escucha comprensiva en diferentes contextos, permitiéndoles establecer conexiones más significativas y profundas con quienes los rodean:

Práctica de la atención plena: Dedicar unos minutos cada día a practicar la atención plena. Concéntrate en tu respiración y en estar presente en el momento. Esto te ayudará a desarrollar la habilidad de prestar atención completa cuando estés escuchando a alguien.

Juego de roles: Divide al grupo en parejas y asigna a cada pareja un rol: el oyente y el hablante. El hablante compartirá una experiencia personal o un problema, mientras que el oyente practicará la escucha activa, haciendo preguntas abiertas, parafraseando y mostrando empatía. Después de un tiempo determinado, cambien de roles y repitan el ejercicio.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Escucha sin interrupciones: Divide al grupo en grupos pequeños y asigna a cada persona un tiempo para hablar sobre un tema específico. Los demás miembros del grupo practicarán la escucha activa sin interrumpir al hablante. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de hablar, discutan lo que aprendieron sobre escuchar sin interrumpir.

Práctica de la repetición activa: En parejas, uno de los participantes compartirá una historia breve mientras que el otro escuchará atentamente. Después de que el hablante termine, el oyente repetirá lo que escuchó, intentando capturar la esencia de la historia y los sentimientos detrás de ella. Luego, el hablante confirmará si la repetición fue precisa o no.

Ejercicio de empatía: Prepara una serie de situaciones o historias que involucren emociones diversas, como felicidad, tristeza, frustración, etc. En grupos pequeños, los participantes practicarán identificar y comprender las emociones de los personajes en las historias, así como reflexionar sobre cómo podrían mostrar empatía en esas situaciones.

Escucha activa en situaciones reales: Anima a los participantes a practicar la escucha activa en su vida diaria. Pueden comprometerse a tener conversaciones significativas con amigos, familiares o colegas, aplicando las habilidades de escucha que han aprendido en el taller y luego reflexionar sobre su experiencia.





Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Sesión 2: Habilidades de Escucha Activa para Acompañar a Personas Mayores (1 h 30 min)

Identificación de las necesidades emocionales y sociales de las personas mayores en soledad. (20 min)

Al utilizar una combinación de estas estrategias, podrás obtener una comprensión más completa de las necesidades emocionales y sociales de las personas mayores en soledad, lo que te permitirá diseñar programas y servicios más efectivos para satisfacer esas necesidades.

Entrevistas individuales: Realiza entrevistas individuales con personas mayores que están experimentando soledad. Pregúntales sobre sus experiencias, sentimientos y necesidades emocionales y sociales. Escucha atentamente y observa tanto las palabras que usan como su lenguaje no verbal para comprender mejor sus necesidades.

Cuestionarios o encuestas: Diseña cuestionarios o encuestas que aborden temas relacionados con la soledad, el bienestar emocional y social, y las necesidades específicas de las personas mayores. Pide a los participantes que respondan de manera anónima para fomentar la honestidad y la apertura.

Grupos de discusión: Organiza grupos de discusión con personas mayores en situación de soledad. Proporciona un ambiente seguro y de apoyo donde puedan compartir sus experiencias y expresar sus necesidades. Observa los temas recurrentes que surgen en las discusiones para identificar patrones y tendencias.

Observación participante: Participa en actividades y eventos dirigidos a personas mayores en tu comunidad. Observa su comportamiento, interacciones y expresiones emocionales para identificar posibles signos de soledad y necesidades no expresadas.

Consulta a profesionales: Habla con profesionales que trabajan con personas mayores, como trabajadores sociales, psicólogos, terapeutas ocupacionales y personal médico. Ellos pueden ofrecer información valiosa sobre las



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

necesidades emocionales y sociales comunes de este grupo de edad y sugerir estrategias efectivas de apoyo.

Revisión de estudios y literatura: Investiga estudios académicos, informes de investigación y literatura relacionada con la soledad en las personas mayores. Obtén información sobre las causas, consecuencias y estrategias de intervención que han sido identificadas en investigaciones previas.

Entrenamiento en habilidades de escucha activa adaptadas a este grupo, como la paciencia, la empatía y la comprensión. (20 min)

Adaptar el entrenamiento en habilidades de escucha activa para personas mayores en soledad implica considerar sus necesidades específicas y las características propias de este grupo. Aquí hay algunas sugerencias para entrenar estas habilidades, centrándose en la paciencia, la empatía y la comprensión:

Sensibilidad a las limitaciones físicas: Reconoce y adapta el entrenamiento para personas mayores que puedan tener limitaciones físicas, como dificultades auditivas o problemas de movilidad. Asegúrate de proporcionar un entorno cómodo y accesible para todos los participantes, con suficiente iluminación y asientos cómodos.

Historias de vida: Utiliza historias de vida como herramienta para practicar la escucha activa. Invita a los participantes a compartir sus propias experiencias y recuerdos, y ámalos a escuchar atentamente las historias de los demás. Esto fomentará la empatía y la comprensión al permitir que cada persona se ponga en el lugar del otro.

Ejercicios de memoria y concentración: Realiza ejercicios diseñados para mejorar la memoria y la concentración, ya que estas habilidades pueden ayudar a las personas mayores a mantenerse enfocadas durante las conversaciones. Por ejemplo, puedes hacer juegos de asociación de palabras o ejercicios de recordar detalles específicos de una historia que se acaba de contar.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Práctica de la empatía: Dedicar tiempo a discutir el concepto de empatía y cómo se puede aplicar en la escucha activa. Proporciona ejemplos concretos y fomenta la reflexión sobre las emociones y experiencias de los demás. Pide a los participantes que compartan situaciones en las que hayan experimentado empatía y cómo esto afectó su capacidad para escuchar activamente.

Role-playing: Organiza sesiones de role-playing donde los participantes puedan practicar habilidades de escucha activa en situaciones simuladas. Proporciona escenarios realistas que reflejen las experiencias comunes de las personas mayores en soledad, como conversaciones con familiares, amigos o profesionales de la salud. Después de cada simulación, ofrece retroalimentación constructiva y oportunidades para reflexionar sobre lo que aprendieron.

Feedback y refuerzo positivo: Brinda feedback regular y refuerzo positivo para reconocer y reforzar el progreso de los participantes. Destaca las habilidades de escucha activa que han demostrado y señala áreas donde pueden seguir mejorando. Esto ayudará a mantener su motivación y compromiso con el entrenamiento.

Al adaptar el entrenamiento en habilidades de escucha activa de esta manera, podrás crear un ambiente inclusivo y receptivo que satisfaga las necesidades específicas de las personas mayores en soledad, mientras promueves el desarrollo de habilidades clave para una comunicación efectiva y significativa.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Ejercicios prácticos de escucha con simulaciones sobre la vida de Jesús. (20 min)

La figura de Jesús es ampliamente reconocida por su capacidad de escuchar compasivamente y con empatía. Aquí hay algunos ejercicios inspirados en la forma en que Jesús podría haber practicado la escucha activa:

Parábolas vivas: Utiliza las parábolas de Jesús como punto de partida para discusiones sobre temas relevantes en la vida de las personas mayores en soledad. Después de leer una parábola, pide a los participantes que reflexionen sobre su significado y cómo se relaciona con sus propias experiencias. Fomenta la escucha activa entre los participantes mientras comparten sus puntos de vista y experiencias personales.

Encuentros individuales: Organiza sesiones de encuentros individuales donde los participantes tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados de manera individual, al igual que Jesús se reunía con las personas en la Biblia. Anima a los participantes a compartir sus preocupaciones, alegrías y necesidades, y practica la escucha activa al prestar atención completa y mostrar empatía y comprensión.

Sanación emocional: Facilita ejercicios de sanación emocional inspirados en las historias de Jesús sanando a personas en la Biblia. Anima a los participantes a reflexionar sobre las emociones que puedan estar experimentando y a compartir sus cargas emocionales con el grupo. Practica la escucha activa al ofrecer consuelo, comprensión y apoyo emocional a aquellos que comparten sus experiencias.

Lavado de pies simbólico: Organiza una actividad simbólica inspirada en el lavado de pies que Jesús realizó como gesto de humildad y servicio. En lugar de lavar los pies físicamente, invita a los participantes a compartir sus cargas emocionales y preocupaciones con los demás. Practica la escucha activa al prestar atención completa y ofrecer palabras de consuelo y apoyo.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.



Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda; la paciencia todo lo alcanza; a quien Dios tiene nada le falta: solo Dios basta. Teresa de Jesús.

Compartir historias de fe: Invita a los participantes a compartir historias de fe y esperanza inspiradas en la vida y enseñanzas de Jesús. Fomenta la escucha activa al prestar atención completa a las historias compartidas y al responder con palabras de aliento y apoyo. Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar las lecciones de estas historias en sus propias vidas.

Estos ejercicios de escucha inspirados en la vida y enseñanzas de Jesús pueden ayudar a las personas mayores en soledad a sentirse escuchadas, comprendidas y apoyadas, promoviendo así su bienestar emocional y espiritual.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Por otra parte, se puede entrenar en la escucha, con estos ejemplos (20 min):

Estos ejercicios prácticos de escucha con simulaciones de situaciones reales pueden ayudar a las personas mayores en soledad a desarrollar habilidades de comunicación efectiva y sentirse más conectadas con los demás, promoviendo así su bienestar emocional y social:

Conversaciones de apoyo emocional: En parejas, uno actúa como la persona mayor que comparte sus preocupaciones y el otro como el oyente compasivo. La persona mayor puede simular sentirse sola, preocupada por su salud o ansiosa por cambios en su vida. El oyente practicará la escucha activa, mostrando empatía, comprensión y ofreciendo palabras de apoyo.

Simulaciones de llamadas telefónicas: Los participantes realizarán llamadas telefónicas simuladas a personas mayores que puedan estar experimentando soledad. En estas llamadas, practicarán habilidades de escucha activa al hacer preguntas abiertas, mostrar interés genuino en la conversación y ofrecer palabras de aliento y apoyo.

Visitas domiciliarias virtuales: Utiliza plataformas de videoconferencia para simular visitas domiciliarias virtuales a personas mayores que se sienten solas. Durante estas visitas simuladas, los participantes practicarán la escucha activa al prestar atención a las necesidades y preocupaciones de la persona mayor, ofreciendo compañía y apoyo emocional.

Role-playing en situaciones cotidianas: Organiza sesiones de role-playing donde los participantes representen situaciones cotidianas que pueden enfrentar las personas mayores en soledad, como ir de compras, visitar al médico o interactuar con vecinos. Los participantes practicarán la escucha activa al responder a las necesidades y preocupaciones de los personajes representados.

Juegos de roles intergeneracionales: Organiza juegos de roles intergeneracionales donde personas mayores en situación de soledad interactúan con niños o jóvenes. Los participantes practicarán la escucha activa



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

al prestar atención a las perspectivas y experiencias de los más jóvenes, al tiempo que comparten sus propias historias y sabiduría.

Simulaciones de grupos de apoyo: Facilita simulaciones de grupos de apoyo donde las personas mayores en soledad pueden compartir sus experiencias y preocupaciones en un entorno seguro y de apoyo. Los participantes practicarán la escucha activa al ofrecer retroalimentación constructiva, validar las emociones de los demás y ofrecer palabras de aliento y esperanza.



Evaluación del taller y retroalimentación (10 min).

El siguiente listado es un *anexo* que no es exhaustivo, porque hay muchos más motivos de arrepentimiento: como no hacer más espiritualmente; sin embargo, puede ser útil:



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Los 25 mayores arrepentimientos en la vejez (Texto de @Fran_actua en la red X).

15

1. No hacer más por los demás
2. No ser tu yo auténtico.
3. Ignorar tu propia felicidad.
4. Dejar morir tu pasión.
5. Ignorar tu instinto.
6. No pasar más tiempo con tus hijos.
7. No cultivar buenas relaciones.
8. Dejar de cuidar tu salud.
9. No expresar tus sentimientos.
10. No tomarse más tiempo libre para estar con los amigos.
11. No empezar un negocio.
12. No ahorrar para la jubilación.
13. Permanecer casado solo por los hijos.
14. Guardar rencores.
15. Tratar de complacer las expectativas de otros sobre ti.
16. No ser más romántico.
17. No tomar riesgos.
18. No tomar vacaciones.
19. No ser más aventurero.
20. Perderse los pequeños momentos.
21. Preocuparse por la opinión de los demás.
22. No defenderte.
23. Tomarse la vida demasiado en serio.
24. No ver a un ser querido antes de morir.
25. No dejar un legado.



Taller: Todos somos cuidadores. Pastoral de la escucha.

Materiales necesarios:

Pizarra o papelógrafo y marcadores.

Hojas de papel y bolígrafos para los participantes.

Casos pastorales para el role-playing.

Recursos audiovisuales (opcional).