

Taller: Cuidándome para un envejecimiento saludable.

Objetivo:

- Conocer la dimensión de la salud espiritual.
- Exponer las alternativas de solución que son factibles, para satisfacer la necesidad de salud espiritual identificadas por los participantes.



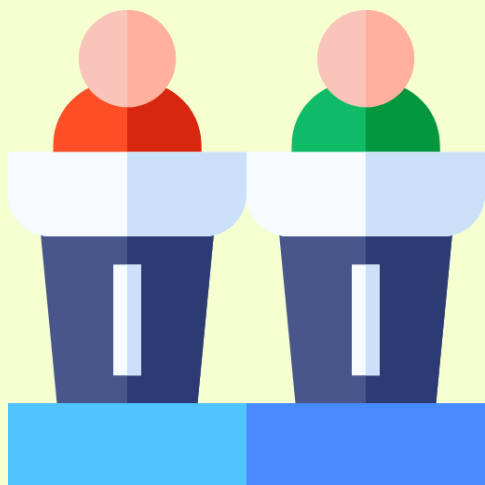
CONTENIDOS

Durante esta sesión se abarcaron temas como;

- EL concepto de espiritualidad.
- Diferencia entre espiritualidad y religiosidad.
- Espiritualidad y salud.
- Ejercicios de meditación.
- Formas de expresar la espiritualidad.
- Ejemplos de meditación.
- Alternativas para encontrar la espiritualidad.



RESULTADOS



Como resultado pudimos obtener que algunos participantes no estaban familiarizados con el tema de espiritualidad. Cada participante tomo su postura respecto al tema. La sesión se presto al debate de distintos puntos de vista. Algunos comentaron sus experiencias positivas y reconocieron la importancia de la salud espiritual para la salud y el bienestar físico y mental.

EXPERIENCIAS

PARTICIPANTES

Hablar de espiritualidad para los participantes resultaba complicado, ya que algunos no se encontraban familiarizados con el tema o en algunos otros se encontraba sesgado este concepto. Sin embargo, después de las explicaciones lo participantes comenzaron a identificar algunos tipos de espiritualidad que han vivido, algunos otros mencionaron algunos ejemplos.

ALUMNOS

La experiencia al hablar de este tema fue un poco complejo, sin embargo, pudimos encontrar los ejemplos necesarios para dárselos a conocer a los participantes. Nos llevamos un gran aprendizaje de esta sesión, aprendimos a respetar las distintas posturas y creencias de las personas. Las sesiones como estas nos motivan a seguir formandonos como estudiantes.

CONCLUSIONES

Podemos concluir que la salud espiritual puede ser abarcada desde distintos puntos de vista, cada persona es libre de vivir su espiritualidad mientras esta tenga como resultado un buen vivir de las personas. Por lo que la dimensión espiritual genera estado de bienestar, armonía y equilibrio. Hablar de estos temas y fomentar los talleres de salud resulta muy importante para las personas en proceso de envejecimiento.