

A blurred background image of a person's hand using a computer mouse. A vertical line of seven white circles of varying sizes is positioned on the right side of the image. A semi-transparent grey rounded rectangle is overlaid on the left side, containing the main text.

## **Relación de ayuda. Caminar junto a una persona**

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivos Generales**

- Aprender lo que supone establecer una Relación de Ayuda con otra persona.
- Favorecer el desarrollo de habilidades para que ésta sea respetuosa, acogedora y eficaz.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Conocer lo que es una Relación de Ayuda; lo que la favorece y lo que la dificulta.
- Ser conscientes de que la Relación de Ayuda es una forma de cuidar que implica acoger a una persona, escucharla y aceptarla sin reservas.
- Desarrollar competencias emocionales como la empatía para, a través de la mirada apreciativa y la confianza, posibilitar que las personas a las que se acompaña en una Relación de Ayuda puedan generar sus cambios.
- Generar la pasión y desarrollar la sensibilidad para favorecer la compasión en la Relación de Ayuda.
- Tomar conciencia de la necesidad de ser auténticos/as en las Relaciones de Ayuda, reconocer la dignidad de cada persona y posibilitar su desarrollo pleno a través de la humanización.
- Valorar el silencio como instrumento para la escucha activa, tomar conciencia de la dimensión espiritual de toda persona, y hacer de cada Relación de Ayuda un acto de amor.

## Contenidos

Relación de ayuda. Caminar junto a una persona	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que es y lo que no es la Relación de Ayuda.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inconvenientes en la Relación de Ayuda.</li> <li>○ Conceptos que engloba la Relación de Ayuda.</li> </ul> </li> <li>• Cuidado, acogida, escucha y aceptación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cuidado.</li> <li>○ Escucha.</li> <li>○ Acogida.</li> <li>○ Aceptación.</li> </ul> </li> <li>• Empatía, mirada apreciativa, confianza y cambio.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Empatía.</li> <li>○ Mirada apreciativa.</li> <li>○ Confianza.</li> <li>○ Cambio.</li> </ul> </li> <li>• Pasión, compasión y sensibilidad.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasión.</li> <li>○ Compasión.</li> <li>○ Sensibilidad.</li> </ul> </li> <li>• Autenticidad, dignidad y humanización.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Autenticidad.</li> <li>○ Dignidad.</li> <li>○ Humanización.</li> </ul> </li> <li>• Silencio, espiritualidad y amor.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Silencio I.</li> <li>○ Silencio II.</li> <li>○ Espiritualidad I.</li> <li>○ Espiritualidad II.</li> <li>○ Amor.</li> </ul> </li> </ul>	
Cuestionario de Autoevaluación	<b>30 minutos</b>
<b>1 unidad</b>	<b>6 horas</b>