



PRACTICA 1: Autoevaluación: ¿Qué es una relación de ayuda para ti?

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema LA RELACION DE AYUDA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL		
Competencias implicadas	C1: Ser capaz de conocer los supuestos y fundamentos teóricos de la comunicación para establecer una relación de ayuda.	
Resultados de aprendizaje esperado	R1: Identifica en su contexto personal y social, las relaciones de ayuda y sus características.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
Identificar las premisas sobre la relación de ayuda, de las que partimos. Sintetizar y exponer lo que significa la relación de ayuda para cada uno-a de nosotros-as Motivar hacia la búsqueda de información.	Realizar un ejercicio de autoevaluación, siguiendo las pautas que se facilitan.	Ficha de trabajo y ficha de apoyo

Ficha de trabajo:

Se propone realizar un trabajo práctico de autoevaluación, de forma que puedas ir identificando tu red de apoyo y de ayuda.

1. Escribe en este gráfico los nombres de las personas con las que en este momento mantienes relaciones que son importantes para ti.



2. En el mismo grafico identifica la intensidad de la relación (muy intensa, intensa, débil, muy débil), así como si su posición es importante para ti, por su actividad, prestigio, por el momento que estás viviendo, etc.
3. Identifica con quién crees que mantienes una relación, a la cual puedes recurrir cuando necesitas ayuda.
4. ¿Qué características crees que tienen que definir a las relaciones de ayuda?

Ficha de apoyo:

Algunas características de la relación de ayuda identificadas por otras personas, que podrías ver incluidas en la lista que has elaborado:

- Las relaciones de ayuda aportan algo nuevo
- La persona que ayuda se ha de centrar en la persona que pide ayuda
- En la relación de ayuda, la que ayuda se da cuenta de cómo está la otra persona
- Se comprende cómo está la otra persona
- La persona que ayuda es capaz de mover su "agenda" por la que pide ayuda
- Es gratis
- La persona que ayuda da preferencia a lo que le pasa a la persona que pide ayuda
- Es una relación en la que se siente protección, apoyo, complicidad.
- Es una relación autentica: la persona que ayuda no miente a la ayudada.
- Aporta bienestar
- Ayuda en la búsqueda de soluciones, acompaña en la elección y en las consecuencias de su resultado
- Se confía en las posibilidades de la persona que pide ayuda.
- Hay empatía y comprensión
- Se muestra respeto
- Implica acompañar en el proceso de malestar
- Requiere hablar con corrección, sin ofender, sin faltar
- Exige una escucha activa
- Se espera no dar sin tenerla a la persona que pide ayuda.

Ejercicio complementario

- Puntúa del 1 al 4 en qué medida las afirmaciones que has reconocido, son importantes para establecer una relación de ayuda, siendo 1, poco importante, 2 algo importante, 3 bastante importante y 4, importante.
- De esta forma habrás identificado qué supone para tí una relación de ayuda. Puedes comparar tus aportaciones con las que realizan personas expertas en los artículos de lectura que proponemos en la siguiente práctica.