

ÍNDICE

PREFACIO	11
¿Qué es la guía INTEGRA/ERANTSI?	13
¿Cómo se estructura esta guía y qué puedo encontrar en cada parte?	16
Objetivos de la guía de acompañamiento	17
Objetivos generales	17
Objetivos específicos	17
 PRIMERA PARTE	
BASES TEÓRICAS PARA ENTENDER Y LLEVAR A CABO EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO Y AYUDA	19
La relación de ayuda	21
La congruencia: transparencia o autenticidad	21
La consideración positiva incondicional	21
La comprensión empática	22
Modelo teórico	25
Bienestar psicológico, autorrealización y bienestar social	25
Modelo comunitario y grupal de acompañamiento	30
Modelo de Calidad de Vida	32
Modelo neurobiológico de las emociones	34
Modelo de afrontamiento del estrés	36
Ámbito de intervención	40
El acompañamiento terapéutico	44
Definición	44
Competencias de acompañamiento terapéutico	45
Objetivos del acompañamiento terapéutico	46
Herramientas de acompañamiento terapéutico	46

SEGUNDA PARTE

UNA EXPERIENCIA DE ACOMPAÑAMIENTO 55

Taller «Bienestar Emocional y Autorrealización»	57
Objetivo General	57
Estructura del taller	57
Personas participantes	59
Evaluación inicial	59
Diapositivas para la presentación del Taller «Bienestar Emocional y Autorrealización»	61
Primera sesión. Autoconocimiento	63
Objetivo	63
Materiales	63
Desarrollo de la sesión	63
Presentación de las personas participantes	65
Actividades de la sesión	66
Diapositivas para el desarrollo de la primera sesión	70
Segunda sesión. Autocuidados	71
Objetivo	71
Materiales	71
Desarrollo de la sesión	71
Actividades de la sesión	72
Diapositivas para el desarrollo de la segunda sesión	77
Tercera sesión. Bienestar emocional	79
Objetivo	79
Materiales	79
Desarrollo de la sesión	79
Actividades de la sesión	80
Diapositivas para el desarrollo de la tercera sesión	89
Cuarta sesión. Relaciones positivas con los demás	91
Objetivo	91
Materiales	91
Desarrollo de la sesión	91
Actividades de la sesión	92

Diapositivas para el desarrollo de la cuarta sesión	100
Quinta sesión. Crecimiento personal	103
Objetivo	103
Materiales	103
Desarrollo de la sesión	103
Actividades de la sesión	104
Diapositivas para el desarrollo de la quinta sesión	109
Sexta sesión. Autorrealización	111
Objetivo	111
Materiales	111
Desarrollo de la sesión	111
Actividades de la sesión	112
Diapositivas para el desarrollo de la sexta sesión	116
TERCERA PARTE	
EVALUACIÓN	119
Metodología de la evaluación	121
Indicadores de impacto	121
Indicadores de resultados	121
Evaluación de la intervención	122
ANEXOS	123
Anexo 1	125
Anexo 2	128
Anexo 3	131
Anexo 4	134
Anexo 5	136
Anexo 6	137
Anexo 7	138
Anexo 8 Certificado de asistencia al curso	140
REFERENCIAS	141