



## **PROGRAMA DE AUTOAYUDA Y CRECIMIENTO PERSONAL**

Segunda edición del Programa de Autoayuda y Crecimiento Personal de la Asociación de Espondilitis Anquilosante de Sevilla. Se combinarán atenciones individuales de asesoramiento psicológico y sesiones grupales de autoayuda.

Los talleres estarán dirigidos preferentemente a los/as asociados/as y sus familiares, también a otras personas interesadas en conocer estrategias, técnicas y habilidades que ayuden a minimizar las dificultades debidas a la Espondilitis Anquilosante, especialmente para poder gestionar el dolor crónico y las limitaciones de movilidad, afrontar las exigencias que presenta nuestra actividad diaria y seguir adelante con los objetivos que nos marcamos en nuestra vida.

En el caso de las atenciones individuales, se destinan a afectados/as por la enfermedad reumática o a miembros de su entorno familiar que necesiten apoyo psicológico directo para afrontar momentos críticos, reflexionar sobre cuestiones decisivas, promover cambios, tomar decisiones importantes o mejorar el desenvolvimiento personal.

Estas dos modalidades de servicio que presta la asociación, pretenden acercar las cuestiones teóricas de la Psicología a la práctica del día a día; aclarar conceptos como estrés, inteligencia emocional, bienestar, empatía y asertividad entre otros o entrenar habilidades para cambiar las emociones y conductas que nos producen sensaciones de malestar.

### **Taller de Autoayuda y Crecimiento Personal. De la teoría a la práctica**

- Sesión 1. ESTRÉS, EMOCIONES Y DOLOR. Conociendo la teoría
- Sesión 2. AUTOCONOCIMIENTO. Sentir, pensar, actuar
- Sesión 3. AUTOCUIDADO. Vivencia de conflictos y conductas de autocuidado
- Sesión 4. HABILIDADES SOCIALES. Cambiar a través de la práctica.

### **Lugar:**

- Asociación Espondilitis Anquilosante de Sevilla.  
C/ Manuel Villalobos 41, 41009. Sevilla

### **Fechas y horario:**

- Asesoramiento Psicológico Individual: 9, 11, 16, 18, 23, 25 de Mayo y 1 de Junio  
Martes y Jueves, 10:00 – 13:00
- Taller Autoayuda y Crecimiento Personal: 17, 24 y 31 Mayo; 7 Junio  
Miércoles, 18:00 – 20:00

Para asistir al Taller, deben inscribirse antes del día 17 de mayo, preferentemente a través de nuestro correo electrónico [eas.espondilitis@gmail.com](mailto:eas.espondilitis@gmail.com) o llamando al 954436894. También, la posibilidad de acudir a las distintas sesiones sin inscripción previa.

Para asesoramiento psicológico individual, deben pedir cita previa llamando al 954436894 los días indicados (9, 11, 16, 18, 23, 25 de mayo y 1 de junio), de 10:00 a 13:00 h.