



# ASPERGA

ASOCIACIÓN GALEGA DE ASPERGER

Avda. de Oza, 240 bajo - 1A-B  
15006 A Coruña

881 917 318 / 664 682 759

Avda. de Castelao, 48 bajo  
15705 Santiago de Compostela

881 165 157

[asperga@asperga.org](mailto:asperga@asperga.org)

[www.asperga.org](http://www.asperga.org)

## BIENESTAR FAMILIAR

programa online

Fomentaremos el desarrollo de habilidades que favorezcan la identificación, aprendizaje y potenciación de diferentes recursos psicológicos encaminados a mejorar las habilidades de afrontamiento y crecimiento personal de los familiares, con el objetivo de potenciar así su bienestar y con ello su aportación en el ambiente familiar.

- Proporcionar información sobre el concepto de bienestar psicológico y fortalezas y su relación con las relaciones familiares y la crianza.
- Diferenciar estilos de afrontamiento y desarrollar estrategias que se puedan adecuar a las diferentes situaciones.
- Establecer fortalezas y puntos a mejorar de los participantes con el fin de trabajar desde las capacidades ya existentes.
- Aumentar los recursos de afrontamiento disponibles.
- Mejorar las dinámicas de interacción personales y familiares.
- Cuidar al cuidador.

25 € / al mes.

Reuniones *online* quincenales de 1 hora y media.

Plataforma Zoom. Se enviará el enlace 5 minutos antes de cada sesión.

Enfocado a mayores de 18 años.

Se intentarán conformar grupos de perfil similar.

---

OCTUBRE - Bienestar y calidad de vida

- Introducción a los conceptos de bienestar y calidad de vida.
- Tipos de bienestar.

---

NOVIEMBRE - Autoconcepto y autoestima

- Identificación de autoconcepto y autoestima.
- Aplicación práctica.

---

DICIEMBRE - Identificar y gestionar emociones propias

- ¿Qué son las emociones?
- Aplicación práctica de gestión emocional.

---

ENERO - Fortalezas

- Identificar fortalezas propias.
- Gestión de recursos psicológicos propios.

---

FEBRERO - Roles grupales

- Identificación de roles.
- Aprovechamiento de roles.

---

MARZO - Plan de vida personal

- Generar un proyecto.
- Revisión y aplicación.

---

ABRIL - Estrategias de afrontamiento I

- Estrategias de afrontamiento: identificación.
- Potenciación estrategias.

---

MAYO - Estrategias de afrontamiento II

- Gestión de pensamiento.
- Actividades prácticas.

---

JUNIO - Conclusiones y objetivos futuros

- Conclusiones y evaluación.
- Objetivos futuros y despedida.

---

## OCTUBRE - Bienestar y calidad de vida

- Introducción a los conceptos de bienestar y calidad de vida.
- Tipos de bienestar.

En este grupo de reflexión y trabajo, realizaremos una Introducción a los conceptos de bienestar, calidad de vida, emociones, etc. No podemos olvidar, como define la propia OMS, que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

---

## NOVIEMBRE - Autoconcepto y autoestima

- Identificación de autoconcepto y autoestima.
- Aplicación práctica.

Veremos la relación existente de inteligencia emocional, autoconcepto y habilidades sociales con estrategias de afrontamiento del estrés. Por ello, la construcción de un autoconcepto y una autoestima adecuadas es clave en nuestro bienestar y en el de los que nos rodean.

---

## DICIEMBRE - Identificar y gestionar emociones propias

- ¿Qué son las emociones?
- Aplicación práctica de gestión emocional.

Abordaremos la importancia de la inteligencia emocional dadas sus relaciones con el rendimiento académico, el estrés, la satisfacción con la vida y los problemas de conducta interiorizados o exteriorizados.

---

## ENERO - Fortalezas

- Identificar las fortalezas propias.
- Gestión de recursos psicológicos propios.

En este bloque identificaremos los recursos y puntos fuertes de cada uno/a para, posteriormente, potenciar habilidades y recursos psicológicos mediante la aplicación de técnicas cognitivas y conductuales.

---

## FEBRERO - Roles grupales

- Identificación de roles.
- Aprovechamiento de roles.

Un rol es un papel, una función que alguien o algo desempeña. Trataremos de descubrir e identificar nuestros roles en los diferentes ámbitos (familiar, social, laboral...) y ajustarlos para una mayor funcionalidad en casa.

---

## MARZO - Plan de vida personal

- Generar un proyecto.
- Revisión y aplicación.

Elaboraremos un plan de vida personal, con los objetivos y metas a lograr (personales, profesionales, económicas, familiares) y la guía sobre cómo alcanzarlos, teniendo en cuenta el entorno, los roles y otros conceptos.

---

## ABRIL - Estrategias de afrontamiento I

- Estrategias de afrontamiento: identificación.
- Potenciación de estrategias.

Fomentaremos la identificación y desarrollo de estrategias de afrontamiento personales, mecanismos cognitivos (de pensamiento) o conductuales (de acción) que ponemos en marcha para manejar una situación cotidiana o en la que encontramos dificultades.

---

## MAYO - Estrategias de afrontamiento II

- Gestión de pensamiento.
- Actividades prácticas.

Veremos las desventajas de actuar de forma automática, basándonos en experiencias previas o sin reflexionar. Fomentaremos la identificación y desarrollo de estrategias de afrontamiento personales.

---

## JUNIO - Conclusiones y objetivos futuros

- Conclusiones y evaluación.
- Objetivos futuros y despedida.

Para finalizar, realizaremos dos sesiones destinadas a la evaluación por parte de los participantes del curso, de su propia participación y para plantear objetivos futuros, tanto personales como familiares o sociales.

