

Queridos amigos:

Ya iniciado el curso y encaminados hacia el final del presente año, necesitamos un motor, nos lo piden estos tiempos, algo convulsos, que imprima una marcha alegre y serena y un semblante animoso y sonriente. Así facilitaremos la serenidad, la paz y el confort, que con tanta frecuencia echamos de menos en nuestro vivir.

Desde las Sociedades Médicas Psicosomáticas estamos ilusionados en la tarea de sembrar sensibilidad para el enfoque positivo que traerá como consecuencia alegría en nuestro trabajo y en nuestro entorno.

Solemos repetir, parafraseando a Víctor Frankl, que la puerta de la felicidad abre hacia fuera, generando así un talante positivo y conciliador que indudablemente es fuente de salud y felicidad.

Nuestra cultura es un torbellino que exige una eficaz gestión del estrés para poder ser ordenados y fuertes a la vez que sanamente flexibles. De todo esto trataremos los profesionales de nuestra consulta en el XLVIII Congreso de Sociedades Españolas de Medicina Psicosomática (Zaragoza 29-XI-18, 1-XII-18). Se trata de un foro de proyección internacional que recoge los avances en psicosomática de nuestros días.

En este boletín recogemos nuevos libros, crónicas de eventos y anuncio de próximas actividades en las que podréis participar según vuestro interés.

En nombre de quienes hacemos posible el trabajo de nuestro Centro, recibid un afectuoso saludo.

**Manuel Álvarez Romero
Director del Centro Médico Psicosomático (CMP)**

“CUIDAMOS DE TI”:

Tal y como venimos comentando hace unos meses, seguimos ofreciendo **nuevos servicios** para una mejor atención a nuestros pacientes:

- **Sesiones** de seguimiento mediante consultas vía telefónica ó Skype de aquellos pacientes que residan en pueblos o ciudades distantes de Sevilla y sea evitable el frecuente desplazamiento.
- Ciclo de **talleres “Salud y Bienestar”** impartidos en nuestro centro una vez al mes por **nuestras psicólogas Estrella Mesa y Esther Rodríguez**. Orientados a todos nuestros pacientes y aquellas personas interesadas. Información en el apartado **“Noticias”**.

NUESTRAS ACTIVIDADES:

- **XLVIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática, Zaragoza.**

El próximo mes de noviembre tendrá lugar en la Facultad de Medicina, de la Universidad de Zaragoza, el **XLVIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática** organizado por la SEMP. El encuentro se celebrará entre los días 29 de noviembre y 1 de diciembre, con un amplio programa científico, en el cual participarán nuestros profesionales con mesas redondas y talleres bajo los títulos:

- **Sesión plenaria:** “Estado actual de la clínica, docencia e investigación en la Psicosomática mundial”. (**Dr. Manuel Álvarez Romero**).
 - **Mesa redonda:** “30 años en el abordaje psicosomático del Perfeccionismo” (**Dr. Manuel Álvarez Romero**)
 - **Mesa redonda:** “Detección del Perfeccionamiento Patológico: Validación del cuestionario Sevilla”. (**Estrella Mesa Masa**)
 - **Taller:** “SIN PASTILLAS: Mejorando la salud emocional del paciente y del médico”. (**Esther Rodríguez Díaz y Estrella Mesa Masa**).
- **“La Medicina Psicosomática en Estados Unidos”. Visita del Dr. Trujillo en el Centro Médico Psicosomático.**

El pasado jueves 6 de septiembre tuvo lugar, en Sevilla, la primera actividad del curso 2018-2019 en el calendario de actividades de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática. Dicho encuentro tuvo lugar en la sede de nuestro **Centro Médico Psicosomático** con la participación

de algunos de nuestros profesionales. Dicha charla fue desarrollada por el **Dr. Manuel Trujillo**, sevillano que lleva ya varias décadas residiendo y ejerciendo en Nueva York.



Para leer la crónica completa del **Dr. Álvarez** sobre la visita del Dr. Manuel Trujillo y su charla titulada “La medicina Psicosomática en Estados Unidos” pinchad [aquí](#).

• **ITINERARIO “PSICOSOMÁTICA Y FILOSOFÍA DE LA CIENCIA”**

Desde hace unos años se viene celebrando cada curso académico un ciclo de seminarios o charlas en el Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla bajo el título de **“Itinerario Psicosomática y Filosofía de la ciencia”**, organizados por la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática de la cual nuestro **Dr. Manuel Álvarez** es el presidente y el resto de nuestros profesionales son socios de la misma.

Este curso dicho itinerario se titulada **“La persona: entre la emoción y la conciencia”** y ya ha tenido lugar el primer seminario el pasado 18 de octubre con una muy buena acogida y la visita de varios de nuestros pacientes y amigos. **Os dejamos la fecha del próximo seminario para que os animéis a acompañarnos.**

- **Jueves 15 de noviembre a las 20:00 horas:**

SEMINARIO II: “*La función de las emociones en la vida humana*”

(Prof. Francisco Rodríguez Valls. Profesor Titular de la Facultad Filosofía. Sevilla.

Moderador: D. José Domingo Vilaplana Guerrero. Doctor en Filosofía. Sevilla)

- [I Congreso Internacional de Salud Mental “Sin máscaras, sin barreras” \(Huelva- España\).](#)



Bajo el título “**Sin máscaras, sin barreras**” tuvo lugar los pasados días **27 y 28 de septiembre el I Congreso internacional de Salud Mental**, en la ciudad de **Huelva**. La asociación encargada de dicha iniciativa fue FEAFES-Huelva (Asociación de familiares y personas con enfermedad mental), que desde hace años vienen organizando dicho congreso a nivel nacional, y este año han catalogado de Congreso Internacional dado el número de ponentes de otras nacionalidades que acudieron al encuentro.

En esta línea, el Centro Médico Psicosomático estuvo representado por nuestra **psicóloga Estrella Mesa Masa** con la presentación de dos comunicaciones científicas, como proyectos de investigación y mejora en nuestro ser profesionales de la Salud Mental, buscando el reciclarnos de forma constante y ofrecer los mejores servicios a nuestros pacientes. Para leer más sobre dicho encuentro pinchad [aquí](#).

- [Participación en el 40º Congreso Nacional SEMERGEN. Palma de Mallorca](#)

El **Dr. Francisco Atienza** del Centro Médico Psicosomático participó activamente en el 40º Congreso Nacional de la Sociedad de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Actuó como miembro del comité científico de dicho congreso y fue ponente en la mesa “Seguridad del Paciente: estrategias globales e individuales. Una visión práctica en atención primaria” y también en la mesa “Recertificación”

Asimismo, presentó cuatro comunicaciones sobre investigaciones originales, de entre las cuales cabe destacar una de ellas en las que han colaborado como co-autores el resto de profesionales del Centro Médico Psicosomático:

- **Validación del cuestionario Sevilla para la detección de rasgos patológicos de personalidad perfeccionista o anancástica. Resultados preliminares**

• Revista online Psicósomática y Psiquiatría



Desde hace un tiempo, varios de nuestros profesionales vienen colaborando en la publicación de artículos, noticias y eventos con la revista online "Psicósomática y Psiquiatría". En el último número publicado, nº6 correspondiente a los meses de julio a septiembre, aparecen dos de nuestras colaboraciones:

- "**Red Psicósomática Hispanoamericana**" (página 12), escrito por Estrella Mesa, psicóloga sanitaria.
(https://psicosomaticaypsiquiatria.com/download/psicosomatica_n6_11_12/?wpdmdl=3311)
- "**Psicósomática para todos**" (páginas 17-20), escrito por el Dr. Manuel Álvarez
(https://psicosomaticaypsiquiatria.com/download/psicosomatica_n6_17_20/?wpdmdl=3307)

NOTICIAS:

• Ciclo de talleres "Salud y Bienestar"

Con el objetivo de aprender a gestionar el estrés, la ansiedad, las emociones, las relaciones... se ponen en marcha en nuestro centro un ciclo de talleres **prácticos** bajo el título "**Salud y Bienestar**" impartidos en nuestro centro una vez al mes por **nuestras psicólogas Estrella Mesa y Esther Rodríguez**. Orientados a todos nuestros pacientes y aquellas personas interesadas.

¡Reserva tu plaza y acude a nuestro centro!



Ciclo de Talleres: "Salud y Bienestar"
Aprende a gestionar el estrés, la ansiedad, el cansancio, las emociones y las relaciones a través de herramientas prácticas que podrás utilizar en tu día a día.

Programación:
20/22 de noviembre:
Técnicas de relajación y movilización
18/20 de diciembre:
¿Cómo pensamos? (Pensam. racional vs irracional)
29/31 de enero:
Gestión del tiempo y toma de decisiones
12/14 de febrero:
Del autoconocimiento a la autoestima
26/28 de marzo:
Nuestro mundo interior (Inteligencia emocional)
9/11 de abril:
Herramientas para mejorar las habilidades sociales

1 taller al mes (Martes o Jueves)
Elige el día que mejor te venga,
en horario de 19:30 a 20:30

Impartido por:
Estrella Mesa Masa y
Esther Rodríguez Díaz
Psicólogas Sanitarias

LLAMA o
WHATSAPP al
690081791 y
RESERVA TU
PLAZA

LUGAR:
Dr. Álvarez
Centro Médico Programático
Calle Asunción, 59 1ºD
41011 Sevilla

LECTURAS RECOMENDADAS:

- [SALUD MENTAL Y HUMANISMO MÉDICO: “Ahorro adaptativo frente al tecnoestrés”.](#)

“Sabemos que el Estrés es un proceso del vivir humano que pasa a denominarse Eustrés, cuando es oportuno y razonable. Y lo llamamos Distrés cuando pasa a ser excesivo, e inductor de daño o patologías”. Estas letras son parte de uno de los artículos publicados por los **Dres. Álvarez y del Pino** en el área de la Dirección General de Salud Mental a través de la página web del RICOMS. **Para leer más pinchar [aquí](#).**

- [EL balcón de la Psicósomática:](#)

Se trata de un proyecto cuyo objetivo es publicar, dentro de la web de Andalucía Médica, artículos para desde este “Balcón virtual”, propiciar el diálogo con los lectores y seguir aprendiendo con sus comentarios y sugerencias.

Para leer los últimos artículos publicados por el Dr. Álvarez pinchad [aquí](#).

MULTIMEDIA:



[Pinchar imagen](#)

Facebook del Centro Médico Psicósomático.

<https://www.facebook.com/centromedicopsicosomatico/>

Asunción, 59, 1º Dcha. 41011- Sevilla

www.psicosomatica.net . malvarez@psicosomatica.net

954 270 780 / 690 081 791