

# SEMP - Ponencias

<https://semp.org.es/>

## 11º Congreso Andaluz de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN-Andalucía)



### **Taller URM: Manejo de los trastornos afectivos: enfoque centrado en la persona.**

En este taller se trató de explicar, en base al paradigma psicosomático y centrándonos en la persona como única, libre e irrepetible, los procedimientos y medios a utilizar en el abordaje de los Trastornos afectivos.

El paradigma bio-psico-socio-eco-espiritual que la la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática promueve como ampliación del que en su día describiera Engels, alcanza a perfilar los puntos vulnerables en la genética, en la constitución de la urdimbre, en el soporte socio-familiar o laboral y en el entorno ecológico. El quinto elemento refleja el uso de la propia libertad del paciente en favor o como obstáculo para su curación.

Fueron definidos y analizados los Trastornos afectivos así como la aplicación de las pautas psicoeducativas, psicoterapéuticas y farmacológicas. No sin olvidar la comorbilidad existente y la implicación etiopatogénica de las enfermedades medicas presentes.

El uso racional de medicamentos (riesgos farmacológicos y costes) y la búsqueda de posibilidades psicoterapéuticas alcanzó gran importancia en este taller.

La combinación de medidas farmacológica y atención psicoterapéutica con los diversos modelos existentes y sus múltiples técnicas logra una probada mayor eficacia que la utilización de cualquiera de estas partes por si solas.

La elevada y creciente demanda de los pacientes afectos de patologías afectivas sobrecarga notablemente la solicitud de asistencia en el ámbito de la atención primaria. La complejidad de las relaciones en la sociedad actual, la globalización de la información y de los medios de comunicación, las crisis económicas tan de actualidad son factores

que han hecho y prometen seguir haciendo más frecuentes estas patologías. La formación psicosomática de los profesionales de la salud en el ámbito clínico privado y público, ahorrará recursos y potenciará los resultados satisfactorios. Apostamos por la iniciativa y la constancia en la búsqueda y aplicación de estos recursos.

En la tercera parte del taller, se trabajaron tres técnicas, dirigidas a las distintas intensidades en las que se pueden presentar los cuadros ansiosos, depresivos o de índole psicosomática. Se comenzó con una Técnica de Visualización, que parte del terreno cognitivo para llegar al cuerpo y a los afectos. Con ello, se consiguen aportar imágenes positivas que complementan la relajación con experiencias orgánicas agradables, con sus efectos positivos sobre el cuerpo. La práctica de este tipo de ejercicios capacita a la persona para poder alcanzar de manera autónoma sensaciones de positividad y calma.

Posteriormente, se explicó la Técnica de relajación progresiva de Jacobson, método de carácter fisiológico, orientada a conseguir un estado fisiológico de reposo con el que la persona puede establecer un control voluntario de la tensión de su cuerpo. Propicia una conexión mayor entre el cuerpo y el estado de percepción sobre el mismo y en referencia al dolor o al displacer. Todo el cuerpo percibe una mejora tras el entrenamiento en relajación progresiva, incrementándose las mejoras con la práctica. La relajación progresiva no es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco, pero es muy aconsejable la constancia en su aplicación.

Por último, se procedió a la explicación y práctica guiada del Entrenamiento Autógeno. Aunque es necesaria la formación específica, se mostraron a los asistentes las directrices para realizar los primeros pasos del entrenamiento y experimentar los beneficios de esta técnica, como son la autorregulación y la homeostasis del organismo. Es esta técnica especialmente indicada en el tratamiento de los trastornos psicosomáticos, de ansiedad y los síndromes relacionados con el estrés.

#### **Ponentes:**

- Dr. D. Manuel Álvarez Romero Médico Internista. Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática (SAMP).
- Sra. D<sup>a</sup>. Ana Moreno Gómez. Psicóloga sanitaria. Centro Médico Psicosomático de Sevilla. Miembro del grupo de trabajo de Psicosomática y perfeccionismo de la SEMP.
- Sra. D<sup>a</sup>. Esther Rodríguez Díaz. Psicóloga sanitaria. Centro Médico Psicosomático de Sevilla. Secretaria general de la SEMP y la SAMP.

**Link to Original article:** <https://semp.org.es/ponencias/11o-congreso-andaluz-de-medicos-de-atencion-primaria-semergen-andalucia?elem=202639>