



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

“HAY QUE REORIENTAR EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD POR NUEVOS DERROTEROS”

Comentario: M. Álvarez

Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2018;5:70-71.



¿Quieres ser feliz? de Manuel Álvarez es un sugerente libro, ameno y claro, editado por Almuzara, cuya pretensión es la servir de guía para conducir y orientar a las personas en su camino hacia la felicidad.

Un camino hacia la felicidad que hay que reorientar por nuevos derroteros, según el libro, fuera del ámbito del materialismo y de la sociedad de consumo, que deslumbrada por el cortoplacismo y el hedonismo, se ciega ante la visión de las verdaderas señales que nos orientan hacia los asuntos decisivos para la propia vida.

Y es que, según el autor, el anhelo de ser felices siempre embargó al hombre de todas las épocas, y su búsqueda, hoy en día, al ser más laberíntica que en tiempos pasados, requiere de una cierta ayuda para encontrarla; y eso es lo que pretende este experto en medicina psicosomática con esta guía.

La autoestima, clave para felicidad, está de moda hace ya varias décadas, afirma el doctor Álvarez, pero en la actualidad, según su criterio, está dirigida más el éxito social que para enseñar a caminar en busca de la sabiduría.

De ahí que sea preciso rectificar esa orientación hacia la correcta dirección que lleve a la persona a tener una verdadera autoestima, alejada de prejuicios sociales.

"Disponer de sólidos referentes y de una correcta y clara cartografía del vivir, a la vez que poder cultivar la madurez artesanal de cada persona, contando con la sabiduría y el amor, son tareas altamente necesarias en todos los ámbitos de nuestro tiempo", comenta el autor, para quien la felicidad en muchos casos dista mucho de lo que la mayoría de la gente se cree que es.

Este libro es una renovada y más extensa versión de aquel otro, Claves para mejorar nuestra autoestima, que el autor escribiera hace ya bastantes años. Las nuevas experiencias

profesionales, las novedades en la neurociencia, las aportaciones de las tecnologías y el vertiginoso cambio en la sociedad han condicionado la necesidad de este nuevo texto.

Manuel Álvarez Romero, cordobés afincado en Sevilla, es licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, especialista en Medicina Interna y titular del Servicio Andaluz de Salud.

Cuenta en su haber con más de cuarenta años de experiencia profesional y en la actualidad dirige el Centro Médico Psicosomático de Sevilla y la Unidad de Medicina Psicosomática de la Clínica Universitaria de Navarra-Madrid.

Es promotor, miembro fundador y primer presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática y secretario de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y miembro del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática.

Autor del libro ¿Quieres ser feliz?, Claves para mejorar la Autoestima y coautor de la obra Los mayores o el correr del tiempo.

Es director de Master y Cursos sobre "Psicosomática y Farmacia" (CECOFAR, 2004), "Familia y Comunicación", "Adolescencia" y "Habilidades Sociales", entre otros.

Ha sido y es asiduo conferenciante y colaborador en diversos medios de comunicación como el Diario ABC, Cadena COPE, Diario Médico, Antena Médica, La Gaceta de los Negocios, Hacer Familia, Guadalquivir, etc.

Es el director de la Biblioteca de Desarrollo Personal de Almuzara y autor en esta editorial de los títulos ¿Sabes pensar? (2006), El síndrome del perfeccionista (coautor, 2007) y Veinte años casados, ¿y ahora qué? (coautor, 2008).

VER FICHA DE LIBRO

VER PORTADA

Álvarez Romero, M: ¿Quieres ser feliz? Claves para conseguir la felicidad verdadera. ED. Almuzara