



El [Centro de Psicología Católica Areté](#) y la Red de Psicólogos Católicos (RedPsic) ofrecen estrategias para afrontar las secuelas del COVID-19 en la salud mental e invitan a una conferencia para profundizar en este y otros temas.

En una reciente entrevista del Centro Areté, el doctor en Medicina y Cirugía y miembro de la Comisión Ética de la Clínica Universidad de Navarra, licenciado en Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia y especialista en psiquiatría, Fernando Sarráis, explicó que hay tres tipos de secuelas psicológicas negativas producidas por la pandemia del coronavirus.

El experto señaló que el primer tipo de manifestaciones negativas ocurren a las personas que padecieron la enfermedad del COVID-19 en una forma grave y que algunas de las secuelas “tienen relación con la afectación cerebral del virus, y otras con limitaciones físicas”.

“Algunas de las secuelas son el insomnio, deterioro cognitivo manifestado en dificultad de concentración y memoria, disminución de la capacidad para el esfuerzo intelectual, pasividad y falta de iniciativa y de ilusiones”, dijo y afirmó que las secuelas “son más graves en los pacientes mayores”.

El segundo grupo de secuelas negativas ocurren a “las personas que han sufrido pérdidas importantes”, como “el fallecimiento de familiares” o la pérdida “del puesto de trabajo, del negocio, de la salud, de la estabilidad familiar”. Ellos “presentan síntomas de ansiedad y de depresión, pero en general de una intensidad leve-moderada”, dijo.

“El tercer grupo son las personas que previamente tenían algún problema psicológico que les hace temerosos, inseguros y pesimistas, y que con la incertidumbre de la pandemia han empeorado y presentan fobias, angustia y depresión”, agregó.

Frente a ello, Sarráis dio algunas recomendaciones que permitan afrontar no solo esta crisis, sino cualquier situación de sufrimiento, de modo que se logre el “objetivo de la vida humana”, que es “seguir siendo felices”.

“La vida del ser humano en la tierra se acompaña de buenos y malos momentos, de penas y alegrías, de sufrimientos y disfrutes”, dijo.

Por ello, “hay que pensar que hay un final para cada época mala, y que hay que mantener el equilibrio psicológico para no quedar afectado negativamente (traumado) de modo permanente y así poder disfrutar de época de bienestar cuando llegue”, agregó.

También, afirmó que “si llevamos bien esta crisis, llevaremos bien las siguientes, pues habremos adquirido un aprendizaje positivo para ser positivos en el futuro. Además, si llevamos bien esta crisis, ayudaremos a los que nos rodean a llevarla bien, pues el ejemplo es el mejor predicador”.

“Llevar bien el sufrimiento de las contrariedades y problemas se puede concretar en evitar cuatro cosas: no quejas, no lamentos (victimismo), no enfados y no tristeza. Esto debe hacerse empezando por las cosas más pequeñas desagradables, para poder hacerlo con las mayores”, agregó.

Para conocer más detalles sobre este tema y otros “temas relevantes psicológicos, afectivos y emocionales”, el Centro Areté y la RedPsic invitan a participar de la conferencia “Estructura y funcionamiento del psiquismo humano”, cuyo ponente será el Dr. Sarráis.

Para el Dr. Sarráis, el psiquismo humano es “el funcionamiento de la mente humana que tiene semejanzas y diferencias entre los seres humanos”. Al funcionamiento particular de cada persona se le denomina “personalidad”, cuyas “facultades mentales son la percepción, memoria, imaginación, tendencias, inteligencia, voluntad y afectividad”.

“Las personas con un funcionamiento mental normal y sano han logrado una armonía jerárquica entre cabeza y corazón, es decir, entre razón y voluntad, por una parte, y la afectividad, por otra; y en esa armonía domina la razón y la voluntad”, afirmó el experto.

“El funcionamiento mental de los niños está dominado por la afectividad, que busca sentirse bien o dejar de sentirse mal en el momento presente. La mente del adulto maduro y sano funciona según las indicaciones de la razón, que busca el bien, que son puestas en práctica por impulso de la voluntad, que ama el bien, que le hace bueno y digno de ser querido, y así se sentirá feliz”, agregó.

En ese sentido, destacó la importancia de la “educación del carácter o afectividad” desde la niñez, pues en ella se enseña el “control de la afectividad por parte de la voluntad y según las indicaciones de la razón”.

El evento forma parte del “IV Seminario Psicología y Persona Humana Online”, cuyo tema central es “Herramientas psicoterapéuticas desde una mirada integral

del ser humano” y está dirigido a psicólogos, estudiantes y público en general que quieran capacitarse en una “psicología integral y científica”, señaló la psicóloga Mónica Caballero Andrade, asociada al Centro Areté y RedPsic.

El Seminario se realizará el 28 y 29 de agosto de 8:00 p.m. a 6:00 p.m. (hora de Colombia) a través de Zoom y contará con la participación de conferencistas renombrados de España, Ecuador, Perú, Colombia, Chile y El Salvador.

Los inscritos podrán recibir la grabación de las conferencias y memorias del seminario. El costo por persona es de 30 dólares. Los interesados en inscribirse o en más información, pueden hacer clic [AQUÍ](#).