



El Sol de México

Ciudad de México, 1 de marzo de 2021

Una plataforma para apoyar a las personas en duelo

Se trata de una herramienta gratuita de la UNAM para ayudar en estos momentos en los que no se puede acudir presencialmente con un terapeuta



Elizabeth Santana | El Sol de México

Si tú o alguien cercano atraviesa el **dolor por la muerte de un ser querido** o por alguna otra pérdida, tienes que saber la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en conjunto con la Universidad Internacional de Valencia, la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Ciudad Juárez crearon la plataforma: *Duelo Covid*. El objetivo de este sitio web es ayudar.

Paulina Arenas, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, y quien colaboró en el proyecto, explicó que el duelo es un proceso vinculado ante la pérdida afectiva hacia algo, ya sea el trabajo, una relación de amistad, de pareja o un ser querido debido a la muerte. “Durante la pandemia todos estamos expuestos a dicha situación”.



Salud mental

Añadió que ante la pérdida de los seres queridos hay quienes sufren una serie de dificultades para desempeñar sus actividades cotidianas y finalmente la situación afecta la vida social o el nivel emocional. Y si no se trabaja de forma preventiva, el duelo podría complicarse y en algún momento necesitarse una intervención de algún profesional de la salud.

- **Date un respiro, escucha este podcast con muchas recomendaciones culturales**

La académica contextualizó que un experto de la salud mental puede ayudar a trabajar con estas emociones y enfrentarse al dolor, además de obtener las herramientas para adaptarse a la realidad de la mejor manera posible. Y que acudir a terapia con algún especialista permite a quienes sufrieron una pérdida, obtener una contención emocional y entender lo que sienten.

“Muchas veces estas emociones son muy contrarias, no solamente se da la tristeza, sino también enojo, frustración e incluso miedo”, afirmó.

Duelo Covid

Por ello, la UNAM informó que esta plataforma es una buena opción en estos momentos de contingencia en los que es difícil acudir con un terapeuta. Además de que la plataforma es de acceso gratuito y se trata de un método que resulta viable para la situación actual.

“Todos los interesados pueden acceder de forma gratuita y se trata de 12 módulos en donde se les brindará ayuda por medio de información veraz y certera. Lo único que necesitan es registrarse con un correo electrónico y dar su consentimiento para la información que puedan proporcionar, que en todo momento será cuidada”, publicó.

Para acceder a dicha plataforma da clic aquí: <https://duelocovid.com>



¿No hiciste propósitos de año nuevo?

En auge: Los juguetes sexuales y la pandemia

Te recomendamos este podcast