

¡Salud emocional! Alumnos apoyan a compañeros con asistencia personal



“Estamos para escucharte” y “está bien no estar bien”, son los lemas que usa Sofía García Espinosa para promover la salud emocional entre sus compañeros por medio del grupo Consejeros Estudiantiles.

Este grupo estudiantil nació por iniciativa de Sofía, quien al ganar la [Beca al Talento en Liderazgo](#) tuvo la oportunidad de crear un proyecto para apoyar a la comunidad.

La estudiante de sexto semestre de la Licenciatura en Derecho trabaja de la mano del [Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana](#) para **garantizar la experiencia de los alumnos** que acuden a su grupo estudiantil.

“Consejeros estudiantiles busca formarse como un agente de cambio dentro del campus, por eso trabajamos codo a codo con el Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana”, explicó Sofía.



width="1920" loading="lazy">

Estudiantes escuchando a estudiantes

El grupo estudiantil busca dar un acompañamiento cercano a los alumnos cuando tienen algún problema, por lo que sus miembros han recibido capacitaciones en materia de apoyo emocional y acompañamiento en crisis de tipo emocional.

Para tratar los diversos temas de salud mental, los miembros del grupo estudiantil se han capacitado en cuestiones como el acoso virtual y las secuelas psicológicas derivadas del COVID-19.

“Hoy en día existen temas como el sexting, acoso virtual o incluso la depresión por COVID19, temas que anteriormente no existían y que hoy es importante saber cómo manejarlos”, comentó.

Con más de 100 casos atendidos por el grupo estudiantil, Sofía busca llevar su proyecto a escala nacional.

“Este es un proyecto de escala nacional, deseo que cada campus pueda tener su grupo estudiantil de consejeros y buscar alianzas estratégicas con todos para llegar a cada rincón del Tec”, resaltó.

“Consejeros estudiantiles busca formarse como un agente de cambio dentro del campus, por eso trabajamos codo a codo con el Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana”, Sofía García.

Visibilizar los problemas para solucionarlos

Desde hace un año, el grupo estudiantil trabaja activamente con el Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana

La coordinadora del Centro, Monserrat Zepahua, funge como asesora del grupo estudiantil, y hace hincapié en que Sofía y su grupo son un referente importante para los alumnos en temas de género y salud emocional.

“Han logrado ser un grupo referente para las alumnas del campus en temas de género y feminismo, han ayudado a que las alumnas y alumnos se informen sobre la importancia de la salud emocional”, indicó Monserrat.

Además de su labor social, Sofía se prepara para realizar sus prácticas profesionales en la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en la ponencia de la magistrada Ana Margarita Ríos Farjat. ???????

LEÉ TAMBIÉN