

Alumnas ganan concurso nacional del Tec con proyecto de salud mental



Andrea de la Cuesta, Aranza Domínguez, Diana Deantes, Miralda Coubertt, Paulina García y Alexa Alcocer, alumnas de [PrepaTec campus Tampico](#) ganaron el [Encuentro Nacional de Líderes con Sentido Humano](#) con el desarrollo de un **kit** que busca apoyar a la salud mental de niños y jóvenes.

El kit, llamado FOCUS ON, pretende **lograr** la correcta **autorregulación** y manejo de las diferentes **emociones** de los niños y **jóvenes** a través de tarjetas **interactivas**.

*“La **salud mental** es tan **importante** como la salud física, si no nos sentimos bien emocionalmente, puede incluso **incapacitarnos**”, comenta la directora de PrepaTec campus Tampico.*

La **propuesta** fue reconocida como el **mejor** proyecto de la **región** centro-sur en el **Encuentro Nacional de Líderes con Sentido Humano**.

En la **PrepaTec**, **anualmente** en este Encuentro, se presentan los **mejores** proyectos realizados dentro de la materia de **Liderazgo** para el desarrollo **Social**, de las 35 prepas.

El **enfoque** es la **creación** de una **empresa** Tipo B; las cuales son aquellas que cumplen con los más altos **estándares** en términos de desempeño **social** y **ambiental**, **transparencia** y **responsabilidad** empresarial.

alumnas y su kit de salud mental width="900" loading="lazy">

FOCUS ON para el manejo de emociones

Focus On es un kit que contiene **tarjetas** basadas en la **metodología RULER**, sistema que es implementado en las **PrepaTec** y al respecto **Ana Leticia Szymanski**, directora de PrepaTec campus Tampico explicó que:

*“El método RULER es una **metodología** para el **desarrollo** de las habilidades **socioemocionales** en **estudiantes**, desarrollada por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale y por el Dr. Marc Brackett”.*

Las alumnas basaron su iniciativa en esta herramienta en cuyo kit incorporaron tarjetas con tips para la correcta **autorregulación** y control de las **emociones** que puede experimentar la población **joven** mexicana.

*“Todas **concordamos** que debido al encierro, nuestra **salud** mental se había visto afectada y por eso decidimos **hacer** algo por esta área en **específico**”, comenta una de las creadoras.*

Adicional a las **tarjetas**, el kit tiene elementos para **complementar** la función de estas, como **esencias** aromáticas y distintos juguetes **antiestrés**.

alumnas y su kit de salud mental width="900" loading="lazy">

Diana Deantes comentó que la **idea** surgió de su propia **necesidad** de tener algo que las **ayudara** a identificar sus **emociones** y saber cómo **lidiar** con ellas.

Aranza Domínguez añadió que considera este proyecto de suma **importancia** y refirió:

*“En las **escuelas** no se habla mucho de la **salud mental** y a raíz de la **pandemia por el COVID-19** surgieron problemas de **depresión** y **ansiedad** sobre todo en niños y jóvenes”.*

*“Todas **concordamos** que debido al encierro, nuestra **salud** mental se había visto afectada y por eso decidimos **hacer** algo por esta área en **específico**”, completó Deantes.*

alumnas y su kit de salud mental width="900" loading="lazy">

Las alumnas compartieron que fue todo un **reto** lograr este kit. El **consenso** y el trabajo en equipo fue **complejo**, además de la **investigación** profunda sobre la salud mental.

*“El equipo basó el contenido de su kit en las **estrategias** efectivas para la gestión **emocional**”, explicó la Directora de Prepa Tec campus Tampico.*

La profesora Szymanski dijo que FOCUS ON es un proyecto con **potencial** y **visión** para una empresa tipo B y citó:

*“Es un kit para tenerlo en tu cuarto, en un salón de clases, en una sala para **relajación** o **introspección**”.*

FOCUS ON integra **herramientas** necesarias para el **reconocimiento**, **entendimiento**, etiquetado y regulación de las **emociones** de niños y jóvenes.

Proyecto con sentido social

El **kit** fue presentado en el **Encuentro Nacional de Líderes con Sentido Humano**, donde se presentan los **mejores** proyectos de la materia "**Liderazgo para el Desarrollo Social**", de las 35 Prepas Tec.

En **Tampico**, de los 21 proyectos y 113 estudiantes que participaron, FOCUS ON **ganó** el pase para el Encuentro Nacional en cual se llevó a cabo en febrero de 2022 en Monterrey, Nuevo León.

De un total de 1,479 proyectos y 8,218 estudiantes involucrados, el jurado y los votos del público reconocieron a los 5 mejores proyectos nacionales, Tampico obtuvo **el mejor proyecto de la región Centro Sur**.

Por encima de los **reconocimientos** ganados, la directora de PrepaTec Tampico señaló que la **relevancia** de este proyecto se encuentra en la **solución** a la **problemática** que aborda:

*“La **salud mental** es tan **importante** como la salud física, si no nos sentimos bien emocionalmente, puede incluso **incapacitarnos**.”*

*“Llevar a la **realidad** estos proyectos no es fácil; crear **empresas** que resuelvan problemas sociales y ambientales es una forma de generar un impacto **positivo**, que es lo que buscamos como institución”, afirmó Szymanski.*

Las alumnas **planean** seguir trabajando en el proyecto para en un **futuro** venderlo a escala y poder ayudar a los niños y jóvenes del **país**..

VER MÁS:

