

Estudiante de PrepaTec Metepec gana concurso nacional de discursos



Valentina Estévez Carbajal, alumna de tercer semestre de [PrepaTec Metepec](#), obtuvo el primer lugar a nivel nacional en el concurso Discursos PrepaTec.

El discurso de Valentina, '**Lo que nadie te dice de la salud**', se enfoca en la **salud mental** y **cómo mejorar nuestros hábitos para cuidar de nuestra mente**.

De igual manera, **se le otorgó el premio al discurso que motiva a la acción y el favorito del público**.



/> width="900" loading="lazy">

“Creo que una **mente sana**, empieza una **vida sana**”, manifestó Valentina Estévez.

Antes de llegar al nacional, la estudiante **ganó primer lugar en la fase local**, en la cual participan todos los alumnos de **tercer semestre**, y **primer lugar en la regional**, donde **participaron los mejores discursos de la región centro**.

Elección de una problemática

Para participar en el concurso, **los estudiantes tenían que elegir una problemática social, presentar una solución y persuadir a la audiencia a contribuir en ella**.

Los participantes tenían que lograr estos objetivos mediante **un discurso de cinco minutos**.

“Quería encontrar **un tema que los dejara pensando un tiempo** y que realmente **causara un impacto positivo y significativo en las personas**”, comentó la alumna.



/> width="900" loading="lazy">

Valentina se preparó con la ayuda de las profesoras **Jimena Reynoso** y **Luz Ledezma**. Su preparación consistió en **escribir el discurso, ensayar los ademanes y practicar su manera de hablar.**

La alumna tenía como objetivo concientizar a las personas sobre **cómo podemos mejorar nuestra manera de sentir y relacionarnos con los demás si cuidamos de nuestra salud mental.**

*“Me sentí **muy orgullosa de mí misma y agradecida con todos los que me ayudaron a cumplir mi meta, que era llegar a la fase nacional**”, expresó la estudiante.*

El poder de transmitir un mensaje

*“Cada una de nuestras palabras vale y **siempre podemos dejar un impacto en las demás personas**”, puntualizó la galardonada.*

“Cada una de nuestras palabras vale”.- Valentina Estévez Carbajal.



/> width="900" loading="lazy">

La alumna se siente muy agradecida por haber podido participar y opina que **este concurso es una gran oportunidad para lograr un impacto social.**

“No te dejes llevar por los comentarios de los demás y recuerda que alguien puede encontrar esperanza y un gran mensaje en lo que tú digas”, concluyó Valentina.

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR: