

Estrés Dos Uno: proyecto que busca concientizar sobre salud mental



Guadalupe Berenice Iracheta Aguilar, estudiante **PrepaTec [campus León](#)**, creó “Estrés Dos Uno” proyecto enfocado en **fomentar la conciencia por la salud mental**.

Estrés Dos Uno busca **enseñar a instituciones** sobre el **tamizaje**, una metodología que utiliza la Secretaría de Salud para identificar **casos de riesgo** de suicidio, depresión o ansiedad en el **ámbito escolar**.

Guadalupe lo creó para postularse a la **[beca Talento Transformador](#)**. Esta beca busca darle **solución a una problemática de México**, por lo que ella investigó y se preocupó al ver las **estadísticas sobre la salud mental**.

“La salud mental concierne a todos porque afecta globalmente en nuestras actividades y relaciones interpersonales” .- Lupita Iracheta.

Estrés Dos Uno

El **objetivo** de este proyecto es **sensibilizar** y dar a **conocer la importancia de la salud mental**, **prevenir casos** de riesgo en niños y adolescentes, y concientizar a la sociedad, para **evitar el abandono escolar** y la deserción laboral.

De acuerdo con los **datos** del [Censo de 2020](#) de la **INEGI**, aproximadamente **1 millón y medio** de personas en México, tiene algún **problema o condición mental**.

“La salud mental es una problemática que nos concierne a todos porque nos afecta globalmente en nuestras actividades y relaciones interpersonales”, dijo Guadalupe, mejor conocida como Lupita.



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

Lupita es parte de la octava generación de [embajadores Tec](#), lo que la llevó a poder implementar su proyecto en el **Día Nacional del Embajador**. En este día, los embajadores realizan un **proyecto de impacto social**.

Primero hicieron un **acercamiento** con **profesionales de la salud**, psicólogos y la Secretaría de Salud para **identificar** las **causas** de los problemas de salud mental, **sus consecuencias**, y metodologías de solución.

Posteriormente realizaron una guía para **enseñar a la instituciones** públicas o privadas a acercarse a la Secretaría y acceder a una **capacitación** sobre el **tamizaje**.

“Compartimos nuestra guía con 20 instituciones de León para tener un mayor impacto a nivel local”, compartió Lupita.

"Estrés Dos Uno" fue implementado en marzo de 2023 en la **casa hogar Comienzos**. Los embajadores primero capacitaron a los encargados del lugar con dicha guía y luego realizaron **dinámicas con los 40 niños** para enseñarles a identificar y **regular sus emociones**.



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

Liderazgo Transformador

Lupita es egresada de la **generación 2020-2023** de PrepaTec. Durante su prepa, Lupita formó parte del **equipo representativo de natación**, así en **grupos estudiantiles** como Jolum, Botanical, Languages e Idea.

Gracias a su proyecto, Lupita ganó la **beca Talento Transformador** para estudiar sus estudios en nivel profesional en el Tec. Además, estudiará una **doble titulación en Relaciones Internacionales y Derecho**.

“Deje de ver la beca como un apoyo económico, sino como una oportunidad de llevar el proyecto a una segunda fase”, añadió Lupita.

Comparte que le gustaría llevar este proyecto a una **segunda fase**, involucrando a **estudiantes de psicología** y utilizando el **servicio social** como una **herramienta** para seguir concientizando y

tratando la salud mental.

“Me apasiona el tema y quiero seguir avanzando en este proyecto”, finalizó Lupita.

LEER MÁS: