

# ¡De mí para mí! proyecto que busca ayudar adolescentes en salud mental



**De mí para mí** es un emprendimiento **socialmente responsable** cuyo objetivo es **brindarles a los adolescentes** de secundaria herramientas para **lidar con ataques de pánico o ansiedad**; además de métodos para afrontar situaciones que viven día a día.

Este proyecto surgió de **5 alumnas** de [PrepaTec León](#), las cuales son: Jimena Abascal, Paulina Reyes, Alexa Ortiz, Valentina Camarena, Natalia Nieto y Anyk Montalvo.

La idea de hacer un proyecto **enfocado a la salud mental** fue propuesta por una de las integrantes del equipo que tiene **interés en enfocarse** en el **área de psicología**, a lo cual todas ellas accedieron.

*“Queríamos enfocarnos en que les funcionara en la vida diaria y que tuvieran las herramientas necesarias para afrontar ciertas circunstancias”,* comentó Natalia Nieto, una de las alumnas creadoras del proyecto.



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

¡Manos a la obra!

Junto con su mentora, diseñaron el proyecto que **consistía en cursos, dinámicas y actividades**, acompañadas de una **breve introducción**, esto con la intención de **evitar el aburrimiento**.

Empezaron con una **prueba piloto** que consistía en dar **cursos a 34 alumnos** de la secundaria Diego Rivera en la ciudad de León, con ayuda de la **psicóloga y mentora de PrepaTec Alejandra Ramírez**.

*"La verdad sin Ale no lo hubiéramos logrado"*, resaltó Natalia Nieto.

**"A los niños si les gusta que los tomen en cuenta y que los escuchen"** .– Anyk Montalvo.

Para **validar su proyecto**, realizaron encuestas en los salones al final de cada sesión impartida. En ellas, los alumnos comentaron que **los cursos les habían sido de utilidad**.

*"En el último curso nos pusieron que les habíamos ayudado mucho, de hecho, hasta no querían que nos fuéramos cuando les dijimos que era el último"*, externó Anyk.

La buena **retroalimentación**, la **conexión entre las integrantes** del equipo y el sentir que estaban **aportando algo** a la vida de los adolescentes fue lo que las **impulsó a seguir** con este proyecto.



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

### Líderes con Sentido Humano

Gracias a este proyecto, las alumnas de **PrepaTec León ganaron el concurso** de Líderes con Sentido Humano, siendo el proyecto que irá a **representar** al campus en la **competencia regional** en Guadalajara.

Líderes con Sentido Humano busca **galardonar** a las mejores **propuestas de valor** de **empresas socialmente responsables**, hechas por alumnos de últimos semestres de PrepaTec en compañía de sus mentoras.

Natalia externó que al recibir la noticia no lo podía creer, no esperaba ganar y representó un shock muy grande, pero la adrenalina de ese momento lo marcó como un bonito recuerdo.

Su **principal aprendizaje** fue darse cuenta del **gusto** que les da a los adolescentes **ser atendidos en sus necesidades**, y sentirse **incluidos** en temas de **salud mental**.

*"A los niños si les gusta que los tomen en cuenta y que los escuchen", aseguró Anyk Montalvo.*

Finalmente, comentaron que planean darle **continuidad** a este emprendimiento ampliándolo a **más escuelas** en León y **digitalizar su negocio** desarrollando una **página web de consulta**.

**LEER MÁS:**