

¡Adiós estigmas! Con proyecto, EXATEC impulsa salud mental en jóvenes



Cuando en preparatoria conoció a jóvenes con problemas de **salud mental**, la EXATEC Berenice Bernal se sorprendió de que, aunque existía ayuda, ellos evitaban **hablar de este tema por los estigmas** que aún predominan en la sociedad.

Por ello, decidió estudiar la carrera de **Psicología Clínica y de la Salud** en el [Tecnológico de Monterrey](#), campus Monterrey, donde impulsó proyectos como [Caminemos Juntos](#).

Esta iniciativa, creada en **2023**, busca promover la **eliminación de prejuicios** relacionados a la salud mental mediante la realización de **eventos**, conferencias, entre otras actividades.

*“Mi pasión va enfocada en **romper estigmas** y crear espacios más inclusivos para todas las personas”,* aseguró la graduada de la **generación 127**, y que vivió su ceremonia de entrega de título a finales de junio.



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

Con este emprendimiento, en 2023 logró ser una de las ganadoras de **Embajadores 2030**, programa del Instituto Estatal de la Juventud ([INJUVE](#)) en **Nuevo León** que se destaca como semillero de **proyectos sociales**.

*“Ahí formalicé el proyecto. Tenemos iniciativas como el podcast [Caminemos juntos](#), así como un directorio con más de 150 **servicios de salud mental** gratuitos que hay en Nuevo León.*

*“Diseñamos una **lotería** de salud mental; realizamos círculos de diálogo, a los que invitamos a jóvenes con alguna condición de salud mental para que compartan sus **experiencias**”, detalló.*

Como parte de la **2° generación** de Embajadores 2030 recibió en junio de este año una capacitación internacional sobre la agenda de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#), en **España**.

“Me siento muy emocionada y expectante de lo que viene en el futuro”.

Crea red en pro de la salud mental

Durante sus estudios en el campus Monterrey, Berenice fue parte del grupo estudiantil [Red Borrego](#), que tiene como objetivo fomentar la cultura del **cuidado y empatía** en estudiantes.

“En mi primer año de carrera entré como staff. En pandemia participé en actividades en línea como juegos de mesa; para el segundo año fui directora de Finanzas y en el tercero fui presidenta.

*“En esa temporada ya era presencial. Uno de nuestros proyectos más grandes fue el congreso **Quitando Estigmas**, en colaboración con otros grupos estudiantiles”,* explicó.

Quitando Estigmas es un congreso que busca eliminar los diferentes estigmas que existen en nuestra sociedad con el fin de promover una cultura de empatía y **libre de prejuicios**.



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

Reflexión desde su propio diagnóstico

El haber sido diagnosticada con **trastorno del espectro autista**, comentó la EXATEC, fue una forma de conocerse a sí misma y entender desde su experiencia los **estigmas en salud mental**.

*“Hace como un año y medio recibí el diagnóstico. Fue bueno para mí y me di cuenta de que es difícil tener acceso a un diagnóstico siendo **adulto y mujer**.”*

“Siendo adulto hay estigmas, incluso de algunos profesionales que no están bien capacitados y que creen que no eres autista si haces contacto visual o si estudias psicología”, aseveró.

Su vivencia en Red Borrego y **Storytellers**, programa que capacita a jóvenes en temas de comunicación para transmitir la vivencia del **Tec**, permitió a Bernal descubrir su propósito: **enfocarse en la eliminación de estigmas en salud mental.**

*“Me metí en cosas que no estaban relacionadas a mi carrera, pero al final me di cuenta que las actividades en las que participé en el Tec **se conectaron** para descubrir mi pasión.”*

*“Me siento muy **emocionada y expectante** de lo que viene en el futuro con **Caminemos Juntos**”, expresó.*

Por sus acciones en beneficio de la salud mental durante su carrera en el Tec, Berenice logró el **Diploma de Excelencia a la Formación Integral** en los **Premios LiFE**, generación junio 2024.

Tras graduarse de la carrera de Psicología Clínica y de la Salud, la EXATEC buscará seguir impulsando su proyecto **Caminemos Juntos**.

LEE TAMBIÉN: