

# No estés #ForeverAlone, vive el "Self Love Challenge"



Omar Moreno | Redacción Nacional

**Paola Lavín**, alumna de **Psicología Clínica y de la Salud** del Tec de Monterrey, decidió crear una campaña para promover el amor propio y así creó el "**Self Love Challenge**" en Instagram.

*"La gente está empezando a comprender lo que es **quererse a uno antes de estar con alguien**, porque mucho de **lo que veo en relaciones tóxicas** es la **falta de amor propio**, una **autoestima muy devaluada**."*

Su "challenge" consiste en **realizar una actividad diaria para uno mismo** como muestra de amor.

Preparar tu **bebida favorita**, escribir las **5 cosas que más te gusten de ti**, darte 30 minutos para **ver fotos antiguas**, hacer **ejercicio** o ir a cenar con un **viejo amigo**, son ejemplos de los que puedes hacer, comenta.

**LEE MÁS:**

Paola cuenta con un **espacio de testimonios** mediante **Instagram Stories**, donde la gente participa en sus dinámicas para ayudar a las personas a **conectarse con sus emociones**

***“Me siento súper feliz cuando la gente que me pone: 'Encontré tu página y no sabes lo que me ha ayudado'... Me sorprende saber que la necesidad está, pero simplemente no estaba el espacio donde la gente pudiera encontrarlo”,*** dijo.

***“Me siento súper feliz cuando la gente que me pone: 'Encontré tu página y no sabes lo que me ha ayudado'...***

Paola busca que la sociedad empiece a normalizar los conceptos de **salud mental** y hacer que **ir con un psicólogo sea un aspecto de jóvenes.**

Paola Lavín. width="900" loading="lazy">

La joven ha desarrollado su pasión por ayudar a los demás a través de la **psicoeducación**, que utiliza para explicar temas como los **trastornos**, la **ansiedad**, el **estrés**, las **relaciones y personas tóxicas**, entre otros.

El que las personas **busquen ideas diferentes y nuevas maneras de pensar** son razones que la motivan a seguir, asegura.

Paola Lavín. width="900" loading="lazy">

***"Aprende a cuestionar tus creencias y a ti mismo para poder crecer. Déjate retarte de vez en cuando y sal de tu zona de confort",*** finaliza.

La cuenta de Paola en Instagram es: **@paola.lavin.lps**

**El Tec de Monterrey**, como parte de su **programa T Queremos**, brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal. En esa línea, **brinda soporte emocional también.**

**LEE MÁS:**