

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: