

Historia de Alan Sorola

La búsqueda del bienestar mental en la juventud.



Alan Sorola tenía solo 10 años cuando se dio cuenta del **serio problema de salud mental en la juventud**. Desde pequeño, había vivido situaciones que impactaban su bienestar emocional, y su curiosidad innata por entender el comportamiento humano lo llevó a reflexionar sobre estas experiencias pero aun así, no comprendía completamente cómo lo afectaban. Sin embargo, fue un evento drástico que cambió su vida por completo lo que le hizo comprender realmente esta problemática, fracturando una parte de su ser. A medida que pasaron los años, **ignorar estas situaciones tuvo un efecto acumulativo en su salud mental**, manifestándose incluso en consecuencias físicas.

El impacto de estos eventos lo llevó a comprender profundamente la importancia de cuidar la salud mental, no solo para el bienestar emocional, sino también para la salud física. Al crecer y formar amistades, se dio cuenta de que **no todos tenían las herramientas necesarias para afrontar los desafíos emocionales**. Así comprendió la magnitud del problema.

La falta de información accesible y de calidad sobre el bienestar mental estaban afectando directamente a la juventud, provocando consecuencias físicas derivadas del propio deterioro emocional.

Decidido a hacer algo al respecto, Alan se sumergió en aprender de la psicología **Comenzó a desarrollar estrategias para cuidar su propia salud mental y ayudar a otros en situaciones similares**. Se convirtió en un confidente para aquellos que necesitaban apoyo emocional y compartió sus conocimientos con otros jóvenes.

Esta conciencia se agudizó durante la pandemia por COVID-19, donde observó que tanto amigos como conocidos, e incluso personas en las redes sociales experimentaban dificultades similares.

Alan y su mejor amiga Jenny siempre habían compartido una pasión por la ciencia y la psicología. Durante el verano de 2022, Jenny le contó a Alan sobre una iniciativa que había comenzado. Decidieron unir fuerzas y así comenzaron a trabajar juntos, dando origen a lo que hoy es **Científicamente Feliz**.

Ambos dedicaron tiempo y esfuerzo. Después del arduo trabajo, presentaron su iniciativa a la directora de Preparatoria número 7 de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Alan y Jenny tenían algo claro: quién mejor para entender a los jóvenes que otros jóvenes. Así, **buscaron otras instituciones para presentarse personalmente**, como el CECATI 192 y las Preparatorias Politécnicas UDEM. Y no se han detenido. Día con día, siguen trabajando. Su objetivo es desarrollar habilidades y hábitos saludables que promuevan el bienestar emocional y mental en la juventud.



Alan Sorola, Agente de Cambio

Con esto, han impactado a más de 2700 jóvenes mediante sesiones educativas y actividades en planteles, además que promueven la participación de la juventud a través de embajadores interesados en contribuir al bienestar de los demás, buscando así crear un espacio seguro y comprensivo donde la juventud pueda expresarse libremente.

A pesar de los desafíos que Alan enfrentó, como la falta de conocimiento profesional en el tema y la dificultad para equilibrar lo personal y lo educativo, él demostró paciencia, determinación y trabajo en equipo para superar cada obstáculo. A pesar del menosprecio que enfrentaron debido a su juventud, Alan sostiene que: "Aunque seamos jóvenes, nuestro potencial tiene el poder de generar un cambio y transformar nuestro entorno".

Comprometido con el cambio social, encontró en su experiencia personal y en su trabajo con Científicamente Feliz una forma de inspirar a los jóvenes y construir un futuro más saludable y feliz para todos. Pero el viaje de Alan está lejos de terminar. A medida que continúa aprendiendo y creciendo, comprende que ser un agente de cambio va más allá de ofrecer soluciones. Para él, ser un agente es un compromiso arraigado con la transformación social y que, desde su perspectiva, esto implica un profundo reconocimiento de los privilegios que tiene y la consciencia de la responsabilidad que conllevan.

Alan entiende que el camino hacia el cambio comienza con una comprensión profunda de su propia realidad y una disposición activa para aprender de los demás.

Reconoce que cada individuo tiene una historia única y experiencias diversas que enriquecen el proceso de transformación y, por eso, valora la empatía y la escucha como una herramienta esencial para conectarse con las necesidades y preocupaciones de los demás; todo junto al trabajo en equipo, un pilar para nuestro protagonista. Ante la mirada de Alan, por esto mismo, ningún cambio significativo se logra en soledad.



Encuentra más historias en ashoka.org/es-mx

