

Diputación lanza ‘Lo que piensas, importa’ para concienciar sobre la salud mental de la juventud

Se plantea un recorrido simbólico de siete días que prolonga en el tiempo el impacto del Día Mundial de la Salud Mental

jueves 09 de octubre 2025



El diputado de Centros Sociales, Mayores y Juventud, Roberto González, ha presentado la iniciativa ‘Lo que piensas, importa’, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental. Se trata de una propuesta destinada a visibilizar la relevancia del bienestar mental en los jóvenes, romper estigmas y poner en valor el talento y la energía transformadora de la juventud de toda la provincia.

González ha señalado que “la salud mental de nuestros jóvenes no puede quedar en segundo plano. Con esta iniciativa queremos lanzar un mensaje claro y es que cuidarse es un acto de valentía, de amor propio y de compromiso con los demás. La Diputación de Granada está al lado de un colectivo prioritario para nosotros”.

Además, el diputado ha destacado que “esta iniciativa quiere convertirse en una forma de acompañar a la juventud en su día a día. Nuestro propósito es que cada joven encuentre herramientas para cuidarse, expresarse y sentirse parte de una comunidad que lo apoya. Invertir en salud mental juvenil es invertir en esperanza, en oportunidades y en el futuro de la provincia”.

El proyecto

'Lo que piensas, importa' plantea un recorrido simbólico de siete días que prolonga en el tiempo el impacto del Día Mundial de la Salud Mental. Cada jornada es una invitación a reconectar con lo esencial, desmontar prejuicios y sembrar bienestar, desde lo personal hasta lo colectivo. El objetivo principal es promover hábitos de autocuidado y bienestar mental entre los jóvenes, contribuyendo a consolidar un modelo positivo de juventud, y reforzando la cohesión social y cultural en los municipios granadinos.

El itinerario comienza con el Día 1, "Arrancamos", donde se invita a romper el silencio y desactivar el estigma en torno a la salud mental. Hablar abiertamente del tema es el primer paso hacia una transformación real y colectiva. El Día 2, "Conócete", se centra en el fomento de la autoestima y el autoconocimiento, recordando que mirarse sin prejuicios es un acto de autenticidad. El Día 3, "Conecta", propone reconocer el valor de las relaciones positivas como redes de apoyo que nos sostienen y nos devuelven energía.

El Día 4, "Respira", anima a detenerse en medio del ritmo acelerado de la vida cotidiana para aprender a respirar, favoreciendo el equilibrio y la calma interior. En el Día 5, "Crea", la creatividad se reivindica como una herramienta de expresión, libertad e iniciativa personal, demostrando que cada idea puede ser también una forma de sanar y construir bienestar. El Día 6, "Comparte", abre la puerta a la empatía y la solidaridad, resaltando que ayudar a los demás también es una manera de fortalecer el tejido colectivo. Finalmente, el Día 7, "Florece", cierra el ciclo con un mensaje de esperanza, crecimiento y proyección personal, ya que cuando el individuo se cuida, afloran posibilidades, relaciones y sueños.