

PLATAFORMA WEB

## Pau Martínez: “Als 20 m’he adonat de la importància de la salut mental”

El tortosí Pau Martínez és el creador de PensaJove.cat, la nova plataforma en línia que vol fomentar el debat i fer reflexionar els joves del territori

Tortosa Aida Cid

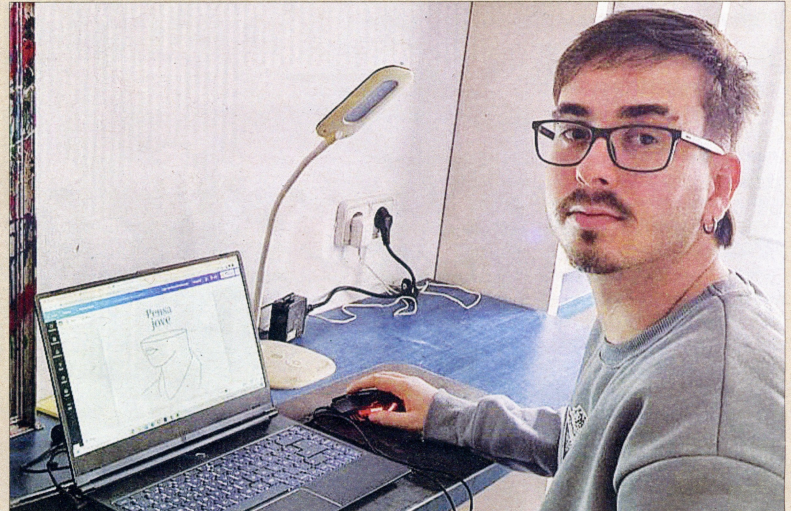
El Pau Martínez és un jove ebrenc de 20 anys que està estudiant a Tarragona un curs formatiu sobre gestió de vendes i espais comercials, i tot això ho compagina amb una de les seues grans aficions, la fotografia, i, recentment, amb el seu nou projecte, amb el qual està molt il·lusionat: una plataforma web en què els joves del territori puguen parlar lliurement i opinar sobre temes que consideren importants per a la seua vida i que, d'esta forma, genere debat amb altres persones.

La plataforma va destinada a gent d'entre 18-25 anys, i la dinàmica s'organitza en tres seccions dins del web. La primera és el Fòrum, en què s'aniran penjant temes d'interès general, i des d'on els participants podran aportar la seua opinió de manera lliure, sense sentir-se pressionats ni coaccionats. **“El que volem fer amb el Fòrum és saber el que passa pel cap dels joves i generar debat. El més interessant és veure les reflexions del jovent i veure com**

**podem aprendre tots de tothom. El meu objectiu principal és crear una comunitat en què els joves s'animen a parlar i a ajudar les altres persones que es troben en una situació similar. Vull crear un espai en què la gent es pugua expressar, sentir-se millor i crear nous contactes”**, explica Martínez.

La segona secció és la d'Opinió, en què la gent pot enviar la seua opinió personal durant la setmana i, finalment, se'n publicarà una per a poder-la comentar amb les altres persones i que tothom pugua donar la seua opinió al respecte. L'última secció és la de Podcast, que es farà una vegada al mes i s'invitarà un convidat perquè parle sobre la seua experiència i pugua aportar informació rellevant que siga d'ajuda per a les altres persones.

Una altra de les finalitats que proposa esta nova iniciativa és donar la importància que es mereix a la Salut Mental, i que es tinga present entre els joves. **“La meua preocupació per la salut mental ve relacionada amb una petita depressió que vaig patir fa**



**un temps; i arran d'això, vaig poder veure clarament on no vull tornar. Vull mentalitzar la població de la importància que té tenir cura de la nostra ment i de tot el que ens envolta, ja que si tens el cap tranquil i ordenat, pots tenir molt de poder amb la teua ment. No tinc gaire idea del que és la vida, però amb 20 anys m'he adonat de la importància de la salut mental i de com n'és d'important cuidar-nos”**. El Pau explica que esta nova eina a l'a-

bast de tothom, per tal que la gent, arran de veure les preocupacions i problemes d'altres persones, intente buscar una solució als seus, pugua veure'n altres perspectives diferents i s'adone que moltes vegades el camí té més d'una sortida.

Per ara, i amb perspectiva de futur, el pla d'en Pau és continuar amb este projecte fins que este es pugua mantindre per si mateix. **“No sé com arribar al punt que el projecte es mantinga sol. El**

**que tinc clar és que vull que la gent conega esta eina i la fique al lloc que es mereix. El considero un projecte molt interessant i enriquidor”**, destaca el creador de Pensa Jove.cat. Per ara, és una iniciativa que s'està coneixent al territori, però el seu fundador vol que siga coneguda per molta gent, i sobretot, que siga una eina per a ajudar persones que estiguen en la mateixa situació i que no se senten soles en cap moment. ■