

# Asapme Teruel agradece las canciones actuales que abordan la salud mental

Considera que la música “es una manera muy potente de concienciar”

Redacción  
Teruel

La Confederación Salud Mental España, entidad sin ánimo de lucro y de interés social que surgió en 1983 y de la que forma parte Asapme Teruel, publica periódicamente su entrevista *Encuentro* en la que trata numerosos temas de actualidad relacionados con la salud mental.

Entre las muchas noticias publicadas, la Confederación trató el tema del abordaje e interpretación de la salud mental en la música actual.

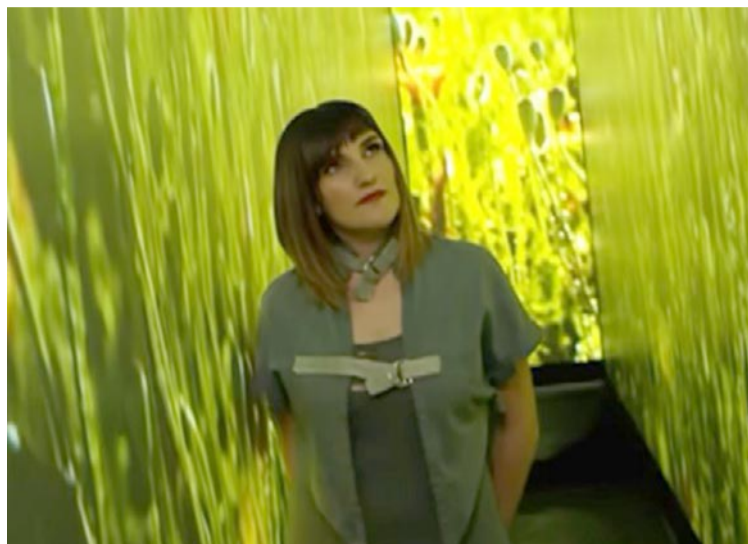
“En muchas ocasiones escuchamos canciones e incluso las cantamos sin prestar mucha atención a la letra o a su mensaje. De esta manera, numerosas canciones muy famosas hablan de la salud mental de manera más o menos explícita”, explican.

A través de esos temas, los artistas dejan salir y comparten con todo aquel que escuche sus canciones, sensaciones y sentimientos que de otra manera no llega-

rían a un número tan elevado de personas. “Sensaciones y sentimientos relativos a la salud mental que ayudan al oyente a ponerse en la piel de esa persona y a acercarse, al menos por un momento, a lo que siente alguien que sufre un problema de ese tipo”, añaden.

Si buscamos canciones que tratan la salud mental, encontramos numerosos ejemplos tanto a nivel internacional como nacional y, no solo actuales, sino también temas que ya cuentan con varias décadas a sus espaldas como pueden ser el mítico *Help!* de The Beatles, *This depression* de Bruce Springsteen o *Paint it, Black* de los Rolling Stones.

Y, si indagamos un poco en la música más actual, nos topamos con la preciosa canción de *Agarrarte a la vida* de Rozalén. Este tema, entre otras estrofas, versa de la siguiente manera: “Sé de los fantasmas que habitan en ti, del pozo frío y oscuro del que no logras salir. De los cristales atravesando tu garganta gris. Y



Rozalén, autora de la canción 'Agarrarte a la vida'

ya sólo contemplas una forma de dejar de sufrir. Pero también guardo en la memoria todos los momentos en los que te vi feliz... La ilusión puede volver, distinta, pero puede volver”.

En esta canción, la autora habla sin tapujos del suicidio y hace una auténtica oda a la amistad, a

la empatía y a la voluntad de ayudar a quien está sufriendo y pensando en el suicidio como única salida.

El abordaje de un problema de salud mental desde el optimismo se ve muy claramente en el tema *Bipolar* de Vega, en el que la compositora presenta su situa-

ción desde una perspectiva de aceptación y superación tal y como podemos leer en la siguiente estrofa de su canción: “Si puedo levantarme y aprender de mis tropiezos, ¿qué hay de malo en sentir así? Me aporta ser consciente de lo malo y de lo bueno. Respeto mi mente, su angustia y su brillo, Su trazo preciso, su propio equilibrio”.

“Resulta muy interesante y curioso observar cómo numerosos artistas muy conocidos lanzan temas que tocan un aspecto tan importante y que tanto afecta a la sociedad actual como es la salud mental, un tema en muchas ocasiones tabú y poco tratado. Algunos de ellos lo muestran desde el dolor, desde la incompreensión, mientras que otros optan por buscar una visión más positiva de su situación y eso, sin lugar a dudas, enriquece muchísimo más el mensaje”, argumentan.

“Valoramos muchísimo que los artistas traten estos temas en sus canciones ya que somos conscientes de que, de esta manera, mucha gente puede acercarse a ellos, algo que, de otra manera, tal vez nunca ocurriría. La música es una manera muy potente de comunicar, y poder contar con ella para concienciar a la sociedad supone un aspecto que, desde nuestra asociación, valoramos como esencial”, concluyen desde Asapme Teruel.

## Productos de limpieza a granel para un hogar con menos plástico

Diverco propone reducir el impacto ambiental

Redacción  
Teruel

En Diverco, la tienda de Atadi, se ofrecen productos de limpieza ecosostenibles a granel, lo que contribuye a reducir el uso de envases de plástico y a su reutilización. Esta tienda, que abrió sus puertas en 2021, pretende contribuir a reducir el impacto ambiental de tareas tan cotidianas como la limpieza del hogar.

La tradicional venta a granel está muy extendida en el ámbito de la alimentación, pero no tanto en el de la limpieza. Por ello, desde Atadi explican cómo funciona el proceso de venta de sus productos: “El cliente puede acercar-

se hasta Diverco con sus propios envases vacíos o, si no tiene, nosotros le proporcionamos un envase reutilizable. En la tienda podrá seleccionar aquellos productos que necesite y personalizarlos con el aroma que más le guste, entre diez opciones diferentes”.

Una de las grandes ventajas de comprar a granel es que “solo pagas lo que te llevas, ya que pesamos la tara, rellenamos el producto y pesamos de nuevo”, añaden. Y cuando el cliente gaste el producto, puede volver a la tienda con el envase para rellenarlo de nuevo, de modo que no se genera un nuevo residuo.

“Reutilizar los envases el mayor número de veces posible es

uno de los mejores hábitos de consumo que podemos adoptar para reducir nuestro impacto ambiental”, resumen desde Atadi. “El reciclaje es muy importante, pero reducir y reutilizar son pasos previos de los que a menudo nos olvidamos”, aseguran. Entre los productos de limpieza disponibles en Diverco se encuentran los detergentes para lavadora, suavizante, lejía, lavavajillas para lavar a mano o a máquina, limpiacristales, fregasuelos, limpiahogar, limpiador para baños, ambientadores, etcétera.

Además, comprar en Diverco es una manera de contribuir a que las personas con discapacidad intelectual cuenten con los



Productos de limpieza a granel expuestos en Diverco, la tienda de Atadi

servicios y apoyos que necesitan. En la tienda también se pueden adquirir artículos elaborados por los usuarios de Atadi en sus centros ocupacionales, como piezas de cerámica para menaje y decoración, marroquinería, jabones y artículos de regalo.

Los clientes también podrán encontrar en Diverco la cosmética ecológica de la marca Matarrania, elaborada en la provincia de Teruel y cuyo ingrediente central

es el aceite de oliva virgen extra ecológico obtenido con el método de primera presión en frío.

Diverco se encuentra en la calle Nicanor Villalta, esquina con calle Los Enebras, en el barrio La Fuenfresca de Teruel. Su horario es de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas de lunes a viernes, mientras que los sábados se atiende a los clientes en el Quiosco de la avenida Sanz Gadea.

