

ALEJO MERKER

Salud mental en la adolescencia:

*caja de herramientas
para actuar a tiempo*

**Recursos para casa, la escuela
y el consultorio**






Merker, Alejo

Salud mental en la adolescencia : caja de herramientas para actuar a tiempo / Alejo Merker. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2026. 210 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-615-1

1. Salud Mental. I. Título.
CDD 616.8900835

Corrección: Javiera Gutiérrez
Diseño de interior: Silvina Álvarez
Diseño de tapa: Jéssica Erizalde

© Editorial Bonum, 2026
Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)
Buenos Aires - Argentina
 (5411) 2713-4369
ventas@editorialbonum.com.ar
www.editorialbonum.com.ar
  editorial_bonum

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723
Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina
Es industria argentina

Salud mental en la adolescencia:

*caja de herramientas
para actuar a tiempo*

**Recursos para casa, la escuela
y el consultorio**



¿Querés conocer a Alejo Merker?

Escaneá este QR de la Biblioteca digital.



NOTA ACLARATORIA SOBRE EL USO DEL LENGUAJE

La decisión del uso predominante del masculino como género (en singular o plural) a lo largo del libro responde únicamente a la intención de facilitar la legibilidad del contenido, en términos de economía lingüística, y no implica un posicionamiento en particular respecto de la preferencia por otras formas de lenguaje inclusivo actualmente vigentes e igualmente válidas.

Índice

¿Cómo usar este libro?	11
Recomendaciones para los adultos que acompañan	12
Introducción: ¿Qué es la salud mental?	13
Salud mental en la adolescencia	18
El positivismo tóxico, gran enemigo de la salud mental	19
Prevenir y proteger... y estimular la independencia	21
Manos a la obra	23
1. La gran caja de las metas y los valores.....	24
2. Checklists	29
3. Recuerdos	31
4. Soñar despiertos	33
5. Manual del usuario	35
6. De lo mío, lo mejor	36
7. Pendientes y resueltos	39

8. (PEPRA) Ayudamemoria para tormentas	40
9. Hoja de ruta	43
10. Saltar de la silla para jugar el juego.....	46
11. Ayudas para conejos y tortugas.....	47
12. Lugares seguros	49
13. Isla desierta	51
14. Llegar a la cima... atravesando el pantano.....	53
15. Prueba de vestuario.....	56
16. El balde del estrés.....	57
17. Un vendedor insistente	60
18. Salgo a caminar... ..	62
19. Mi álbum de fotos.....	64
20. Telegramas.....	66
21. Mis días	68
22. Mis superhéroes.....	70
23. Mi plan de acción para cumplir deseos ...	72
24. Viajes en el tiempo.....	76
25. Errores necesarios	78
26. Cuadraditos	80
27. No... por ahora	84
28. Siempre, a veces, nunca	86
29. Costó y lo aprendí.....	87

30. Pedidos y ofertas	89
31. Señales de alarma	91
32. Visitados y por visitar	94
33. Un día perfecto	96
34. Dos mochilas	98
35. Reglamentos	100
36. Viento a favor y viento en contra.....	102
37. Basta para mí y basta para todos	104
38. Linternas.....	105
39. Mini guía para mejorar un vínculo	108
40. ¿Seguir o no seguir?.....	110
41. Mis reglas.....	113
42. Para fines y comienzos	117
43. Frenar para avanzar	118
44. Malestar con sentido	121
45. Mis contextos	124
46. Soy un frasco.....	127
47. Mini guía para hacer sin ganas	130
48. Manos, pies, boca.....	133
49. Tengo un auto que tiene una radio.....	135
50. Antídotos contra pensamientos molestos.....	138
51. Pistas para descubrir cómo me escapo cuando me escapo	141

52. ¿Sentirse mejor o sentir mejor?.....	145
53. CORE para resolver problemas.....	147
54. Termómetros.....	149
55. Mejores espejos.....	152
56. Investigador de pensamientos	156
57. Punto de decisión	158
58. Receta para la calma.....	161
59. Soltar/sostener.....	164
60. Hacer para sentirse mejor.....	166
Ideas para acompañar a los adolescentes en sus trayectorias escolares	171
Pistas para hablar de salud mental con adolescentes	177
Cuando es necesario pedir ayuda.....	189
Señales de alarma	190
De diagnósticos, dispositivos y tratamientos.....	196
Cierre: 10 orientaciones urgentes para adultos que acompañan adolescencias.....	203
Bibliografía.....	207

¿Cómo usar este libro?

Este libro está pensado como una caja de herramientas para cuidar y potenciar la salud mental adolescente. Como veremos más adelante, resulta operativo pensar la salud mental como un conjunto de habilidades que permiten lograr más y mejores niveles de adaptación.

En este sentido, las herramientas que se presentan a continuación operan como recursos que buscan entrenar esas habilidades. Esto implica que no todas las herramientas serán necesarias para todos los adolescentes: seguramente muchos habrán tenido la oportunidad de entrenar diversas habilidades pero muestran ciertas dificultades en la puesta en marcha de otras. Resultará fundamental investigar cuáles son los dominios más y menos desarrollados a fin de identificar qué herramientas son las más pertinentes para cada adolescente.

Recomendamos que este trabajo de investigación e introspección sea realizado junto con el propio adolescente

con el objetivo de potenciar el autoconocimiento y permitir que logre apropiarse del proceso.

¡No existe un recorrido predeterminado para usar esta caja de herramientas! Si bien resultará funcional leer la introducción para comprender de qué hablamos cuando hablamos de salud mental, cada lector irá haciendo su propio camino al recorrer las páginas que invitan a poner manos a la obra.

Recomendaciones para los adultos que acompañan

- Ser claros en la presentación de las conductas propuestas
- Modelizar las conductas a entrenar
- Sostener procesos de aprendizaje
- Reforzar logros

Introducción

¿Qué es la salud mental?

Se trata de una pregunta compleja y, tal vez, demasiado amplia. De hecho, existen tantas definiciones de salud mental como autores han abordado la temática. A los fines de este libro en particular, resulta pertinente definir la salud mental como un conjunto de habilidades que permiten lograr más y mejores niveles de adaptación. Esto significa que, a mayores niveles de salud mental, mayores posibilidades de alcanzar aquellos objetivos que la persona considera valiosos y relevantes.

Hecha esta primera aproximación, vamos a conocer algunas características y variables que hacen a la salud mental:

- **La salud mental se expresa en emociones, pensamientos y conductas.**

Esto significa que nuestra salud mental está relacionada con la forma en que sentimos, pensamos y actuamos. Esto no implica decir que existen emociones o pensamientos negativos que afectan la salud mental de por sí: es la forma en la que nos vinculamos con nuestras emociones y pensamientos lo que determinará el impacto que tendrán en nuestra salud mental. Vale aquí hacer una distinción importante respecto a las conductas: mientras que no existen pensamientos y emociones que sean negativas para nuestra salud mental, sí existen conductas que pueden ponerla en riesgo.

- **La salud mental es contextual.**

Nuestra salud mental depende del momento histórico en el que vivimos y la zona geográfica en la que habitamos. Sin embargo, lo más relevante para nuestra salud mental es el contexto social, económico, político y cultural en el que nos ha tocado crecer y desarrollarnos. Cuando nuestras necesidades básicas se encuentran satisfechas y se respetan nuestros derechos, nuestra salud mental se fortalece y se dan las condiciones para lograr mayores niveles de adaptación. Por el contrario, cuando estamos expuestos a situaciones

de violencia, conflictos armados, violaciones a los derechos humanos y otras situaciones de riesgo, nuestra salud mental disminuye drásticamente.

- **La salud mental no es sinónimo de felicidad.**
Contrario a lo que suele pensarse, la salud mental no significa sentirse bien. De hecho, podríamos pensar que una persona que se siente bien todo el tiempo y no puede conectarse con otras emociones presenta algún tipo de interferencia en su salud mental. La salud mental se relaciona con nuestra capacidad para experimentar todas las emociones que debemos experimentar de acuerdo a las situaciones que nos toque atravesar. Una persona saludable mentalmente es aquella que puede llorar, sentir miedo, enojarse, sentirse sola y también experimentar orgullo, alegría, placer y curiosidad.
- **La salud mental es sinónimo de flexibilidad.**
Cuanto más flexible resulte una persona, mayor será su nivel de salud mental. Esto significa que la salud mental está directamente asociada a nuestra capacidad de aprender de la experiencia para adaptarnos a distintas situaciones y contextos. Si una persona se comporta siempre de la misma manera a lo largo del tiempo y en diferentes contextos, su salud mental se encuentra ilimitada. Poder cambiar nuestra forma de hablar, sentir y actuar a lo largo de nuestra vida, con distintas

personas y en diferentes lugares es un muy buen indicador de salud mental.

- **La salud mental tiene cuerpo.**

Nuestras emociones y pensamientos se sostienen en nuestro cuerpo y es nuestro cuerpo quien se comunica con otras personas para establecer vínculos y llevar a cabo proyectos. La salud mental depende de cómo cuidamos a nuestro cuerpo, en especial de cómo nos alimentamos, descansamos y nos movemos. Para poder pensar, sentir y actuar de forma saludable necesitamos un cuerpo fuerte, flexible, bien alimentado y descansado.

- **La salud mental es colectiva.**

Como ya mencionamos, la salud mental es la resultante de la interacción de un individuo y su ambiente. Esta interacción abre posibilidades y presenta límites. Los niveles de salud mental comunitarios impactan directamente en lo que una determinada persona puede sentir, pensar y hacer. Cuando las personas que nos rodean tienen acceso a dispositivos de cuidado, a expresiones culturales y a la satisfacción de las necesidades básicas, las posibilidades de tomar decisiones saludables se potencian de forma significativa.

- **La salud mental es un continuo.**

Esto significa que, en tanto conjunto de habilidades, la salud mental no es un bien que se tenga o se deje de tener. De hecho, cuando una persona recibe un diagnóstico de trastorno mental no pierde su salud mental. En ese sentido, resultaría incorrecto decir que “esa persona no tiene salud mental”: en su lugar podríamos describir un momento particular de la vida de esa persona a partir de ciertas dificultades, es decir, ciertas habilidades interferidas. Todos podemos atravesar momentos de mayor o menor salud mental debido a la capacidad que tengamos de utilizar determinadas herramientas para adaptarnos.

- **La salud mental es un campo interdisciplinario.**

Como vimos, la salud mental se sostiene en estructuras económicas, políticas y sociales. Esto implica reconocer que el análisis de las variables intervinientes, las decisiones a tomar y la puesta en marcha de intervenciones deben llevarse a cabo entre muchos profesionales de distintas áreas del saber: sociología, antropología, psicología, economía, política, filosofía, educación, ciencias de datos, etc. Este campo interdisciplinario debe ser sostenido por prácticas basadas en la evidencia, es decir, por prácticas que surjan de la investigación y posean respaldo científico.

Salud mental en la adolescencia

Durante la adolescencia, tener salud mental nos permite:

- conocernos a nosotros mismos, identificando lo que nos hace únicos y diferencia de otras personas,
- comunicarnos con otras personas de forma clara, funcional y efectiva,
- amar a quienes elijamos amar,
- dejarnos amar con quienes nos han elegido,
- expresar nuestros deseos,
- establecer límites saludables,
- cuidar de otros, ofreciendo ayuda, presencia y compañía,
- cuidar de nosotros mismos, nuestro cuerpos, vínculos y contextos,
- elegir aquellas conductas que nos acercan a lo que consideramos valioso,
- aprender aquellas habilidades que resultan necesarias para adaptarnos mejor,
- proyectar actividades, tareas y otras conductas a realizar en el futuro,

- lograr metas y alcanzar objetivos,
- atravesar situaciones complejas soportando niveles adecuados de malestar,
- pedir y aceptar ayuda de otras personas,
- imaginar y crear con distintos lenguajes (escribir, dibujar, construir, diseñar),
- resolver problemas y tomar decisiones evaluando costos y beneficios,
- crecer y alcanzar nuestras potencialidades.

El positivismo tóxico, gran enemigo de la salud mental

El positivismo tóxico (nombre confuso por varios motivos) es una “corriente” de pensamiento que, aparentemente bien intencionada, genera y sostiene importantes niveles de malestar. Bajo la propuesta de “estar mejor” se nos presentan mandatos en distintos formatos, desde leyendas en tazas, *tote bags* y libretas, hasta bombardeos en redes sociales que transforman a la felicidad en único objetivo vital. Aun cuando resulte molesto, es urgente reconocer que el sentido vital lejos se encuentra del mandato de ser feliz. Esto es algo que cualquiera de nosotros

puede reconocer de forma relativamente simple al analizar nuestros proyectos más relevantes: aprender a tocar un instrumento musical, entrenar un deporte, sostener una relación, cuidar a quienes consideramos valiosos para nuestra vida. Nuestros proyectos más importantes poco tienen que ver con la felicidad: suelen estar marcados por la incertidumbre, el temor, la preocupación, la angustia y el cansancio. Y no por eso dejan de ser nuestros proyectos más importantes.

Es urgente reconocer que el positivismo tóxico:

- individualiza cuestiones asociadas a variables sociales, económicas y políticas: ¡no todo depende de vos!,
- patologiza conductas saludables: ¡no todo malestar es un trastorno!,
- asocia salud mental a felicidad: muchas veces, lo más saludable que puede sucedernos es sentirnos mal,
- distorsiona conceptos complejos de distintas disciplinas,
- transforma al bienestar en una mercancía bajo la idea de que es necesario comprar para sentir de una determinada manera,

- establece a la “motivación” como única variable de mejora de calidad de vida: no siempre “querer es poder”,
- usa categorías morales para clasificar constructos psicológicos y cognitivos (por ejemplo, “emociones positivas y negativas”),
- desconoce aspectos políticos y culturales centrales en los ámbitos de salud pública,
- utiliza recursos y estrategias de mercado en temáticas asociadas a salud mental.

El positivismo tóxico es mucho más que una frase inofensiva en una bolsa o una remera.

Prevenir, proteger... y estimular la independencia

¿Qué podemos hacer los adultos para promover la salud mental de los adolescentes? Existen múltiples acciones que colaboran a la construcción de contextos saludables en los cuales las habilidades asociadas a la salud mental tendrán más chances de expandirse y profundizarse:

- Promover una alimentación equilibrada y saludable.