



# PROYECTO AFICHES

2024 *Pensar el presente haciendo memoria*

*Salud mental y  
derechos humanos*



MONUMENTO A LAS VICTIMAS  
DEL TERRORISMO DE ESTADO  
PARQUE DE LA MEMORIA



Buenos  
Aires  
Ciudad



## **PROYECTO AFICHES 2024**

11º EDICIÓN

# *Salud mental y derechos humanos*

### **Autorxs**

Basadoni, Laura  
Benetti, Candela  
Calderón, Malena Cielo  
Pojomovsky, Matías Ariel

### **Edición y corrección**

Jones, Sofía

### **Diseño**

Muggeri, Fabián

Área de Educación - Parque de la Memoria -  
Monumento a las Víctimas del Terrorismo de Estado

### **Agradecimientos**

La producción de este cuadernillo fue posible gracias a la generosa orientación y asesoramiento del Doctor en Medicina por la Universidad de Buenos Aires, psiquiatra, psicoterapeuta y docente universitario Santiago Levín.



MONUMENTO A LAS VÍCTIMAS  
DEL TERRORISMO DE ESTADO  
PARQUE DE LA MEMORIA





## Índice

- 07** **Introducción:  
¿Qué es la salud mental?**
- 08** **La salud mental y el mundo en que vivimos**
- 09** **Algunos mitos sobre la salud mental**
- 10** **Algunos padecimientos contemporáneos**
- 13** **¿Cómo ayudarnos?**
- 15** **Salud mental y pantallas**
- 20** **Algunas ideas**
- 23** **Conclusión**
- 23** **Actividades finales**
- 25** **Recomendaciones**
- 26** **Información importante**
- 27** **Bibliografía**



# Introducción:

## ¿Qué es la salud mental?

Podemos entender como salud mental a un estado de bienestar necesario para llevar adelante los desafíos de nuestra propia vida y para tener vínculos significativos con lxs demás.

No se trata de estar siempre feliz: atravesar todo tipo de emociones y hacernos preguntas que a menudo incluso puedan ponernos en crisis es parte de la vida. Pero esas emociones y pensamientos necesitan atención. Dar tiempo y lugar para observar y reflexionar sobre cómo vivimos y cómo nos relacionamos forma parte del cuidado de la salud mental, que es tan importante como el cuidado de la salud física.

¿Cómo nos damos cuenta, entonces, cuando ese estado de bienestar necesario es interrumpido? En otras palabras, ¿cómo nos damos cuenta que estamos atravesando ya no emociones que son parte de la vida, sino un padecimiento de salud mental?

Cuando sentimos un malestar de forma reiterada, que obstaculiza nuestro proyecto de vida y nuestros vínculos o que incluso dificulta pensar en un proyecto de vida y nos aísla de los demás, es posible que se trate de un problema de salud mental. Por ejemplo: pensamientos que no nos dejan disfrutar nuestra vida cotidiana, sentimientos de angustia de manera repetitiva o conflictos permanentes con nuestro entorno.

Es probable que te sientas identificado porque se trata de una problemática extendida. Según estadísticas de UNICEF, 1 de cada 7 adolescentes presenta un trastorno de salud mental diagnosticado.

¿Cuándo hay que consultar a un profesional? Existen muchísimos motivos personales por los que una persona decide buscar un psicólogo. Si reconocés algunas de las situaciones mencionadas anteriormente es importante que lo hagas.

Es habitual buscar información en Internet sobre los malestares. Esto puede resultar un empujón. Nos sentimos menos solxs cuando logramos identificar nuestros padecimientos y ponerles palabras, o formar parte de comunidades virtuales, pero esto no reemplaza un análisis o tratamiento con un profesional, que pone en el centro a cada persona, con su historia de vida, más allá de su diagnóstico.



### ACTIVIDAD

#### 6 mil millones de otros

Les proponemos explorar la serie 6 mil millones de otros, producida por la ONG Good Planet y emitida por Canal Encuentro. En cada capítulo se entrevista a personas de todo el mundo que opinan sobre el amor, el miedo, los sueños o la felicidad, entre otras temáticas.



Sugerimos ver el capítulo “El sentido de la vida” y luego elaborar una respuesta propia.

# La salud mental y el mundo en que vivimos

Según mediciones de la OMS, antes de la pandemia se estimaba que en el mundo 1 de cada 6 personas sufría algún trastorno de salud mental, especialmente depresión y ansiedad. A partir de 2020 las cifras se incrementaron en un 25%. Para el año 2050 se cree que la depresión estará primera en el podio de enfermedades.

Si tantas personas sufren depresión o ansiedad, ¿esto no dirá algo sobre el modo en que vivimos? Sin embargo, la dimensión comunitaria de la salud mental muchas veces queda desdibujada.

Por un lado, porque quienes sufren padecimientos de salud mental tienden a tener dificultades en la comunicación con los demás y a aislarse.

Por otro lado, en nuestra sociedad hay un discurso extendido que pregona que cualquier éxito o fracaso sólo depende de uno mismo. Esto puede llevar a que, en lugar de abordar los padecimientos de salud mental como fenómenos complejos que dependen de múltiples causas, las personas se culpabilicen por su sufrimiento y se aislen aún más.

Es importante trabajar contra este aislamiento. Entender que, de alguna manera, en algún momento y bajo algunas circunstancias, todos sufrimos algún tipo de padecimiento de salud mental. Visibilizar esta problemática es una forma de romper el estigma que pesa sobre las personas que sufren, para que puedan recibir el apoyo que necesitan y por qué no, conectarse entre sí para hablar con honestidad sobre el modo en que vivimos, intercambiar preguntas y construir respuestas juntos. ¿Por qué no hablamos con otros de aquello que nos encierra?

Por otro lado, estamos atravesados por mandatos exteriores. Proliferan los discursos que nos dicen cómo vivir y nos dan la ilusión de que todas las experiencias ya se han vivido de la misma manera por otros, que sólo hay que dar con la receta que nos corresponda y sabremos cómo responder ante las dificultades. ¿Y esto qué tiene que ver con la salud mental? El trabajo de elaborar respuestas a lo que nos duele y darle sentido a nuestras vidas lo haremos solamente desde nuestra singularidad. ¿Sabemos qué queremos? ¿Nos preguntamos si queremos todo lo que creemos que queremos? A veces esas preguntas no pueden ser respondidas rápidamente. Así como decimos que es importante poner la mirada afuera, para salir del aislamiento y construir vínculos con otros, también decimos que es importante mirar hacia adentro, para tomar nuestra historia, cultivar lo que es propio y así construir un proyecto de vida.

## ACTIVIDAD

La **meritocracia** entiende que cada lugar de la sociedad debe ser ocupado según el mérito que cada individuo realice para estar en él. Pone el foco en los esfuerzos individuales y no en el contexto.

- ¿Creen que esta concepción es suficiente para explicar el *éxito* de las personas? ¿Creen que esto puede tener relación con la salud mental? ¿De qué manera?





Instalación textil en “¿Cómo sentir? Diarios íntimos para el presente”, Daniela de Sarasqueta, 2023.

## Algunos mitos sobre la salud mental

### 1. Sólo debemos cuidar la salud mental cuando hay un problema de salud mental.

Prestar atención a las emociones y los sentimientos y tomar medidas para favorecer el bienestar mental siempre es importante, así como es importante alimentarse bien y hacer ejercicio para cuidar la salud física.

### 2. Lxs adolescentes no tienen problemas de salud mental. Sus cambios de humor sólo tienen que ver con las hormonas.

Los cambios biológicos influyen en el humor de lxs adolescentes, pero también pueden tener padecimientos de salud mental que no pueden explicarse únicamente con factores hormonales. Muchas veces, las exigencias impuestas desde la sociedad sobre cómo debemos mostrarnos y vincularnos con el entorno, ignorando nuestro estado de ánimo y nuestros sentimientos, nos llevan a sentirnos enojadxs y frustradxs frente a lo que “deberíamos ser”

### **3. Lxs adolescentes buscan llamar la atención con los problemas de salud mental. Son una “generación de cristal”.**

En esta época abundan tanto los discursos de culpabilización a lxs adolescentes, como los discursos difundidos a través de las redes sociales que ofrecen diagnósticos rápidos y genéricos. Esto deja por fuera a todas aquellas personas que no se sienten identificadxs con estas descripciones, lo que muchas veces lxs lleva a sentirse mal. En el medio están sus problemas de salud mental, que son reales y extendidos.

### **4. Las personas con ansiedad o depresión no mejoran porque no quieren. Tienen que poner empeño.**

Cuando las personas sufren ansiedad o depresión están atravesando problemas que no dependen de su voluntad. Si bien pueden, poco a poco, hacerse responsables de su padecimiento, necesitan ayuda de los demás.

### **5. Los problemas de salud mental son irreversibles.**

Los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental pueden recuperarse. La recuperación se refiere al proceso por el cual las personas pueden volver a participar y disfrutar de actividades solas y con otros.



#### **ACTIVIDAD**

- ¿Qué otras frases escuchan habitualmente cuando se habla de problemas de salud mental? ¿Cuáles creen que pueden ayudar a las personas con padecimientos y cuáles no?

10

## **Algunos padecimientos contemporáneos**

Hay muchos tipos de padecimientos de salud mental. Según diversas estadísticas, la depresión y la ansiedad son los más frecuentes.

### **DEPRESIÓN**

La depresión se diferencia de la tristeza momentánea. Se trata de un estado persistente en el que las personas se pueden sentir tristes, desanimadas, con baja autoestima, con sentimientos de culpa, irritables, fatigadas, con dificultades para concentrarse o sentir placer. Afecta nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Es un padecimiento que puede tomar distintas formas y que, como dice el psiquiatra y psicoanalista Santiago Levín, “parece más fácil de comprender en los otrxs que en uno mismo”.

“Estaba bajoneado y no quería ver a mis amigos, me comparaba con ellos y me sentía un desastre. A su vez, aislarme me daba culpa y era como un círculo vicioso”, dice Joaquín. Además, “perdí el interés en todo, no podía concentrarme en nada, y me sentía vacío y fracasado. Después vino la pandemia y dejé de estar en contacto con lxs demás, así que sin darme cuenta estaba solo escuchando mis propios pensamientos negativos”. Joaquín estaba atravesando una depresión y con ayuda de su hermana, que observó que pasaba demasiado tiempo encerrado en su habitación, decidió iniciar un tratamiento.

La depresión es un fenómeno complejo causado por la combinación de factores sociales, psicológicos y biológicos. Para pensar en su abordaje, en palabras de Levín, el primer paso es no callar: “Es de enorme importancia que podamos hablar de depresión, que le perdamos el miedo a la palabra. Que nos preguntemos con total honestidad si somos capaces de aceptarla, en nosotrxs y en lxs seres queridxs cercanxs. Si hacemos lugar para que estos dolores puedan expresarse o si salimos por la tangente con cualquier excusa para cambiar de tema.

La peor de las torturas para quien padece un episodio depresivo es la soledad, es sentirse solx sin poder hablar, sin ser comprendidxs, con temor de traer problemas a lxs demás y con la sensación de que lo mejor que se puede hacer es callar”.

Por eso, perder el miedo a hablar de éstos temas, entender que cualquiera de nosotrxs puede padecerlos y entonces estar atentxs a las señales de alerta que nuestrxs seres cercanxs puedan dar, nos permite acompañar de manera amorosa y activa. La regla número 1 es **no dejar a nadie solx**. Abrir puertas siempre es una buena idea, si sospechamos que algo está pasando, preguntemos y acompañemos a buscar la ayuda necesaria.

El tratamiento con una terapia psicológica y a menudo la ayuda de la medicación adecuada, generalmente dan buenos resultados.



¡Qué triste estoy!, Fernanda Laguna, 2018.

## ACTIVIDADES



• Miren este video y conversen: ¿Les sorprendió el desenlace? ¿Por qué? ¿Cómo nos damos cuenta de que alguien está sufriendo un problema de salud mental? ¿En todas las personas se manifiesta de la misma manera?

<https://www.infobae.com/deportes/2023/10/10/el-emotivo-video-de-norwich-sobre-la-salud-mental-que-se-hizo-viral/>



• Compartimos este video sobre la depresión producido por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud:

[https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4\\_k6glQ](https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4_k6glQ)

## ANSIEDAD

La ansiedad puede entenderse como un mecanismo natural para la supervivencia: cuando estamos en peligro activamos un estado de alerta que nos permite pensar con mayor velocidad distintas alternativas para ponernos a salvo. En ese caso, cuando cesa la amenaza, la ansiedad también lo hace. Pero en un trastorno de ansiedad las personas no se encuentran frente a un peligro identificable y aun así padecen un estado de preocupación, miedo intenso, nerviosismo y angustia. Además, pueden experimentar síntomas físicos como dificultad para respirar, mareos, sudoración, taquicardia y/o temblores. La amenaza suele ser futura, imaginaria y muchas veces difícil de precisar.

Los trastornos de ansiedad se presentan en una amplia gama. Actualmente una forma de abordarlos, para los especialistas, suele ser diferenciarlos en trastornos de ansiedad generalizada, trastornos de pánico, fobias o trastorno obsesivo compulsivo.

Lucía cuenta: “Sufría mucho en las situaciones sociales. Me costaba hablar con lxs demás porque pensaba que me iban a juzgar y repasaba en mi cabeza situaciones imaginarias en las que me acusaban de distintas cosas y yo tenía que defenderme. Esto comenzó a darme cada vez más miedo. Me costaba respirar. La pasaba tan mal que comencé a evitar a las personas. Fui a un psicólogo en el que pude hablar de mis preocupaciones y a un psiquiatra que con medicación, por un tiempo, me ayudó a lidiar con los síntomas más desagradables. Me siento mucho mejor y continúo yendo al psicólogo porque me ayuda a pensar con más claridad en las cosas que me pasan”.

La ansiedad de Alan estaba vinculada al futuro: “Tenía un nudo en el pecho y taquicardia. Estaba muy desconcentrado en la escuela. Nunca me gustó mucho estudiar, pero me empezó a costar más. Estaba preocupado por qué hacer en el futuro y me despertaba a la noche pensando que nada me iba a salir bien, que no iba a poder estudiar ni conseguir un trabajo. La verdad es que me sentía un fracaso. Comencé a ir a un psicólogo que me ayudó a dejar de torturarme con algunas críticas muy duras hacia mi mismo y a pensar con calma y paso a paso qué podía hacer. Terminé la secundaria con su ayuda y con ayuda de los profesores. Actualmente estoy tratando de ganar confianza. Ayudo a mis padres en el negocio y comencé a estudiar el Traductorado de Inglés. No es lo que me hubiese imaginado, pero me estoy animando a probar. En el Instituto, además, conocí gente. La presión que sentía me provocaba una ansiedad paralizante y además dañaba mi autoestima. Ahora mi ansiedad disminuyó, pero sigo manteniendo el espacio de la terapia porque me hace bien y me gusta hablar de mis temores”.



Meme difundido en Internet

ansiedad: prepárate para pelear  
yo: contra qué  
ansiedad: prepárate  
yo: CONTRA QUÉ  
ansiedad: PREPÁRATE  
yo:



Meme difundido en Internet

## ACTIVIDADES

### Control o no control

- Piensen en sus preocupaciones. Traten de distinguir aquellas que pueden controlar de aquellas que no pueden controlar.

### La ansiedad y el futuro

La ansiedad es un malestar relacionado con la percepción de amenazas imaginarias en el futuro. Paradójicamente, la preocupación no permite pensar con claridad y nos paraliza, y quienes sufren de ansiedad tienen más dificultades para planificar su futuro.

No quiere decir que nuestros planes deban cumplirse con exactitud ni que debamos aspirar a que así sea. Sin embargo, poder proyectarnos a corto, mediano y largo plazo es un síntoma de salud mental. Pensar en acciones concretas puede transformar un malestar que, por indefinido, parece inabordable.

- Lxs invitamos a conversar y a darse ideas entre ustedes, ¿qué les gustaría hacer cuándo terminen la escuela? ¿Qué acciones cercanas lxs pueden ayudar a construir cada uno de los proyectos? ¿Qué emociones experimentan cuando piensan en el futuro?

## ¿Cómo ayudarnos?

*“Las cosas se derriten, se inundan, se escabullen, se pinchan,  
se desvían, se enferman, se fisuran y caen de rodillas  
en la más increíble variedad  
de circunstancias. Creo que tampoco  
somos más que cosas desde una perspectiva  
general, almas trémulas  
garabateadas al pasar  
sobre la cáscara del mundo en su erosión  
de martillos neumáticos. Mirá  
cómo junto letritas en terrones  
de satisfacción aliterativa, rascando  
algo para regalarte.  
No sé mucho de vos  
más allá de las razones por las que nos sentamos  
un ratito juntas en unos bancos bajos de madera,  
hojeando servilletas, la cabeza inclinada  
hacia las palabras de la otra en reverencia  
a la dificultad para encontrarlas. Creo  
que estar así con alguien  
es abrazar el suelo  
con los pies, y ésa es  
la única campaña  
que pienso librar con vos o con cualquiera.*

*Para una amiga que no siempre tiene ganas de vivir - Robin Myers”*

A lo largo de este cuadernillo recomendamos la consulta a unx profesional. El espacio terapéutico puede ayudar a mejorar la calidad de vida de cualquier persona, y en el caso de estar sufriendo un padecimiento de salud mental es altamente necesario.

Pero además, quisimos hacerle lugar a la dimensión comunitaria de la salud mental. Entonces, ¿cómo podemos ayudarnos entre nosotrxs?

Las comunidades virtuales pueden ser espacios amigables para expresarse cuando uno está sufriendo, pero no reemplazan el contacto cara a cara. La velocidad de las redes sociales atenta contra la necesidad de tiempo para escucharse y elaborar lo que nos pasa. Además, muchas veces son espacios donde circulan mensajes que proponen identificarse rápidamente con uno u otro diagnóstico a partir de rasgos superficiales y generales y, como ya sugerimos, esa estandarización de los padecimientos es un obstáculo para que cada uno despliegue sus historias, modos y respuestas.

¿Cómo podemos romper el aislamiento en la familia, en la escuela, en el barrio?

El psicoanalista Daniel Korinfeld, especialista en salud mental comunitaria, cuenta que en Harare, capital de Zimbabwe, la población contaba con tan solo dos psiquiatras para los más de doce millones de habitantes. Ante esta carencia, la comunidad se organizó para dar una respuesta creativa. El psiquiatra Dixon Chibanda se reunió con curanderxs tradicionales y trabajadorxs de salud locales y finalmente conformó un grupo de “abuelas comunitarias” con el objetivo de realizar encuentros en los alrededores de los edificios de la clínica. Cuenta Korinfeld: *“Chibanda y las abuelas decidieron que un banco de madera colocado bajo la sombra de un árbol sería un buen lugar para ofrecer esa escucha. En un principio, Chibanda lo llamó el Banco de Salud Mental. Para las abuelas ese nombre sonaba muy médico y pensaron que las personas que podrían necesitar ese espacio lo rechazarían. Cuando lo comprobaron, y luego de largas conversaciones, las abuelas y Chibanda arribaron a otro nombre: “Chigaro Chekupanamazano” o “el Banco de la Amistad”. Los resultados de la experiencia parecen haber sido muy positivos para una gran cantidad de personas tomadas por sufrimientos vinculados con padecimientos de distinto orden en un territorio marcado por la violencia social y por violencias intrafamiliares. Sentarse en el banco junto a alguna de las “abuelas comunitarias”, muy respetadas en la comunidad, comenzó a mejorar la vida cotidiana de muchas personas, al tiempo que se iba construyendo una red de contención más amplia”.*

14

Esta experiencia se replicó en distintas partes del mundo, especialmente en institutos educativos que propusieron la designación de un “Banco de la Amistad” como una iniciativa contra el bullying. Allí lxs niñxs que no tengan con quien jugar o hablar puedan sentarse para encontrarse con otrxs. Cada experiencia tiene sus particularidades y por supuesto, instamos a que sirva de inspiración y pueda ser reinventada en la escuela de cada unx.

Pero más allá de habilitar espacios específicos para conversar y ayudarnos, vale preguntarse por las actitudes que ayudan. Es importante no juzgar y acompañar haciéndole lugar al otrx. Muchas veces, los consejos que pueden ser útiles para uno no lo serán para lxs demás, pero el espacio y el tiempo de escucha, el apoyo y la disposición a pensar juntxs son fundamentales para construir una salud mental comunitaria.

## ACTIVIDAD

- ¿Se animan a delimitar un espacio específico en la escuela, como el Banco de la Amistad, para encontrarse cuando estén desanimadxs y conversar?
- A partir de lo que leyeron en el cuadernillo, e investigando más para ampliar sus conocimientos, les proponemos realizar una campaña en la escuela en la que difundan, virtualmente o con afiches o folletos, **cómo saber si alguien sufre un padecimiento de salud mental y cómo ayudarlx** (acompañar sin juzgar, ayudar a pedir ayuda psicológica, etcétera).

# Salud mental y pantallas

*“Horas frente a la computadora sin hacer nada de nada, yendo y viniendo de una página a la otra, de una red social a la otra, a ver si alguien se acuerda de acordarse de uno.*

*¿Qué va a pasar con toda esa exhibición y con todos nosotros ahí adentro?*

*Con todos nosotros en las ciudades, dentro de departamentos, mirando el cielo a través de la computadora”.*

*Ana Inés López - El campeón existencial*

Las nuevas tecnologías y las redes sociales son parte de nuestra vida. Pueden ser una herramienta beneficiosa para aprender, ampliar nuestros gustos o contactarnos con otrxs, sin embargo también pueden tener un impacto negativo en la salud mental.

Entre sus efectos perjudiciales podemos mencionar:

**Aislamiento:** En este cuadernillo pusimos énfasis en la necesidad de romper el encierro. Para muchxs adolescentes, comunicarse a través de una pantalla puede ser más sencillo que hacerlo cara a cara. En este sentido, las redes sociales pueden funcionar como redes que nos atrapan.

Por otro lado, el algoritmo de las redes sociales nos acerca a personas que likean publicaciones similares a las nuestras. Este sistema, pensado para predecir y orientar los gustos de lxs consumidores, empobrece la vida social encerrándonos en una burbuja y limitando el intercambio con personas que tienen puntos de vista diferentes.

**Odio:** Estar detrás de una pantalla es una posibilidad de dar vía libre a las frustraciones en modo de enojo. El anonimato alimenta la impunidad para decir lo que no se diría cara a cara: se olvida la presencia de unx otrx o se lo objetiviza y su dimensión humana se reduce a estereotipos imaginarios.

Si reciben hate en redes sociales tengan en cuenta que responder con más hate solo empeora la situación. Pueden denunciarlo: todas las redes sociales brindan herramientas de reporte de comentarios y usuarios; la posibilidad de bloqueo y, en algunos casos, de restricción de cuentas. La denuncia es anónima.

Si conocen a alguien que recibió hate pueden acercarse y brindarle su apoyo, así como evitar dar like o compartir este tipo de expresiones.

**Malos entendidos:** Es importante tener en cuenta que la comunicación en las redes sociales se presta a mayor cantidad de malos entendidos que la comunicación cara a cara.

Nicolás Cuello es un historiador de arte y profesor que investiga, entre otras temáticas, la relación de la salud mental con el presente (en el año 2023 curó la muestra colectiva “¿Cómo sentir? Diarios íntimos para el presente”). A modo de anotador de ideas, tuiteó: “un programa de radio donde leemos lo que el otro tweetea para ver el tono que imaginamos y entender por qué nos malinterpretamos constantemente” (27 ene. 2024, desde su cuenta @hardcorepeluche).

La comunicación virtual anula la posibilidad de intercambiar gestos, inflexiones de voz, silencios o repreguntas que son elementos necesarios para hacernos entender. Además, es impersonal: no tenemos presente a nuestro interlocutor para adecuar el mensaje.

Para cuidar las relaciones con lxs demás es fundamental hablar cara a cara y personalmente.

**Comparaciones:** Nunca antes la humanidad había tenido la posibilidad de explorar con tanta facilidad la vida íntima de lxs otrxs. Antes observábamos a lxs famosxs, personas del mundo de la farándula que ofrecían fragmentos de su vida privada, pero hoy lxs famosxs son influencers, personas que buscan inspirar a partir de la idea de la horizontalidad. Crean la ilusión de que son como nosotrxs, o de que nosotrxs podemos ser como ellxs. En otras palabras, famosxs o influencers podemos ser todxs, utilizando filtros que modifican nuestra imagen y ostentando nuestros consumos. Es decir, las imágenes que producimos y consumimos son cada vez menos espontáneas, y esto nos somete a estándares de vida y de apariencia exigentes e irreales que despiertan comparaciones y sentimientos de baja autoestima.

16

**Sobreestimulación:** La exposición constante al flujo de información nos pone en alerta permanente y puede generarnos ansiedad. Por otro lado, puede sumirnos en un estado de embotamiento que provoca síntomas como falta de concentración, falta de memoria, falta de curiosidad y poca tolerancia al aburrimiento.

Recibimos estímulos que no somos capaces de procesar. Según el escritor Johann Hari, “hemos caído en una especie de engaño masivo. Hemos llegado a un punto en el que el adolescente promedio cree que puede seguir seis o siete cosas al mismo tiempo (...), pero en realidad no es así. (...) Las personas acabamos haciendo muchas cosas al mismo tiempo, pero de manera cada vez menos competente. Cometemos más errores, recordamos menos, somos mucho menos creativos y acabamos exhaustos y enfadados”.

**Fomo:** La sigla FOMO proviene de la expresión en inglés Fear of Missing Out (“temor a perderse algo”, en castellano) y está relacionado al temor a perderse eventos y actividades que se ven en las redes sociales y crear dependencia con personas que se conocen a través de la virtualidad. Es importante recordar que no todo lo que vemos en las pantallas es real y poner el foco en el presente, preguntarnos qué queremos hacer y con quiénes queremos estar.



**Adicción:** Pasamos largos periodos navegando de una plataforma a otra sin propósito, leemos y vemos información que nos lastima, empeoramos la calidad de nuestros vínculos, sometemos nuestra autoestima a los likes, dañamos nuestra atención, pero aún así nos cuesta ponerle límites al uso de las nuevas tecnologías y redes sociales.

Hari decidió desintoxicarse de las mismas en una isla desierta y contó sobre su experiencia: “Vivimos en un entorno que nos ha acostumbrado a esas pequeñas recompensas. Recuerdo vívidamente estar caminando por la playa y ver a todo el mundo consultando sus teléfonos. Mi impulso fue arrebatarlos de las manos y conectarme a Instagram. (...) me acordé mucho de lo que decía Simone de Beauvoir al volverse atea. Decía que era como si el mundo se hubiera quedado en silencio. Mi mundo se quedó en silencio sin redes sociales. Daba vértigo. Si estás entrenado por esta maquinaria que te alimenta de recompensas, de likes, de seguidores... Cuando desaparecen, primero experimentas un alivio, pero luego empiezas a echar de menos los corazones, las reacciones, las polémicas. Estamos entrenados en el narcisismo y todo eso desaparece de golpe. En las conversaciones de la vida real nadie te tira corazones (...)”.

En síntesis, no basta con alejarse de las redes sociales para tener una vida significativa: primero nos encontraremos con un vacío al que no estamos acostumbrados. Sin embargo, es fundamental observar su uso y sus efectos en nuestra salud mental.

\*

Hay un meme que reza: “Hace veinte años internet era un escape del mundo real, hoy el mundo real es un escape de internet”. Es una forma de sintetizar un cambio de paradigma en el que antes Internet mostraba efectos beneficiosos en la comunicación y el desarrollo personal y hoy, en cambio, muestra efectos perjudiciales considerables. Es importante aprender a utilizar las nuevas tecnologías correctamente, para que estén a nuestro servicio y no al revés. Un buen comienzo es conocer cuáles son los síntomas negativos que provocan. A lo largo de este cuadernillo desarrollamos algunos, como la ansiedad generada por el permanente estado de alerta, la desensibilización o la torpeza en la comunicación.

## ACTIVIDADES



- Lean y debatan la siguiente noticia. ¿Creen que estas historias pueden pensarse como síntomas de época? ¿Por qué?

## ACTIVIDADES



- Miren y conversen sobre el siguiente video de la filósofa y escritora Tamara Tenenbaum, “¿Cómo ser un humano en tiempos de redes?” <https://www.youtube.com/watch?v=wpTBdnWIUIY>

- ¿Por qué Tenenbaum propone el “modelo de la celebrity” para pensar nuestro comportamiento en redes? ¿Qué relación encuentra entre la necesidad de control y la ansiedad? ¿Qué lugar le da a la envidia? ¿Por qué opina que “ya no sabemos estar solos”? ¿Qué significa, para ustedes, que “el desafío hoy es el silencio”? ¿Qué diferencias encuentra entre Internet del pasado, que denomina “safe space”, e Internet actual?

- ¿Creen que es lo mismo comunicarse en redes sociales que cara a cara? ¿Creen que hay temas que no deben hablarse virtualmente? ¿Por qué? ¿Tuvieron alguna experiencia de malos entendidos en la comunicación virtual?

- Entrevisten a personas que hayan pasado su adolescencia en los 2000s. Les sugerimos algunas preguntas para el cuestionario: ¿Tenías internet en tu casa? ¿Para qué lo usabas? ¿En qué plataforma empezaste a chatear? ¿Hiciste amigos virtuales? ¿Participaste en algún foro? ¿Qué fue lo mejor que te dio Internet? ¿Y lo peor?

Escriban un texto en el que comparen la experiencia del uso de Internet de los adolescentes en los años 2000 con la actual

- Lean el siguiente fragmento de una entrevista a Johann Hari que busca subrayar la influencia negativa del algoritmo en nuestras vidas: “Imagínate que dos chicas van a la misma fiesta. En el autobús de vuelta, una lo resume en TikTok contando lo bien que lo han pasado, mientras que la otra se dedica a insultar a otras chicas (...). ¿A quién va a premiar el algoritmo? Para empezar, la máquina sabe qué lenguaje tiene más éxito. Y luego las reacciones van a hacer su trabajo. El post de la primera chica apenas va a tener interacciones, pero el otro va a tener muchas. Ahora imagínate eso mismo llevado a la sociedad entera. Es exactamente lo que está pasando, que estamos metidos en una realidad que premia a las personas más crueles, más malintencionadas, que les da un megáfono a los pirómanos. Una realidad que, por el contrario, esconde a las personas decentes, amables y constructivas (...)”.

¿Están de acuerdo con lo que plantea? ¿Ven este “premio” reflejado en la sociedad? ¿De qué manera? ¿Cómo creen que afecta a la salud mental?

- Abrir y acumular pestañas del navegador sin verlas, mirar Tik Toks

## ACTIVIDADES

sin prestar atención, mirar perfiles que te hacen mal... hagan una lista de aquellos indicadores de que la exposición a las pantallas está perjudicando su salud mental.

- Quality Time, Your Hour, Checky, Forest, Quantum y Tiempo de pantalla, son algunas apps que te ayudan a limitar tu tiempo conectado. ¿Conocen o utilizan alguna de estas u otras? ¿Se animan a probarlas?



- Escuchemos la canción “Fantasy” de Charly García del año 1989. Charly García - Fantasy (Official Audio)  
Prestemos atención a la letra:

Siempre que salgo tengo al lado un monitor  
Y no sé quién está aquí  
Alguien me llama por el maldito amor  
Y no sé quién está aquí  
No conozco a nadie  
Y todos saben de mí  
Pero es así  
Porque siempre estoy en fantasy  
Cuando estoy solo, ya no sé por quién vivir  
Porque nunca estás aquí  
Ya mis pies congelados llegan hasta mí  
Porque nunca estás aquí  
No sabés de nada  
Y todos hablan de ti  
Pero es así  
Porque siempre estás en fantasy  
Fantasy es un lugar  
Del que nadie puede regresar  
Del que nadie puede regresar  
Fantasy es ilusión  
Porque nunca hay nadie alrededor  
Porque nunca hay nadie alrededor  
No conozco a nadie  
Quisiera verte a ti  
Pero es así  
Porque siempre estás...  
Fantasy es un lugar  
Del que nadie puede regresar  
Del que nadie puede regresar  
Fantasy es ilusión  
Porque nunca hay nadie alrededor

## ACTIVIDADES



- Porque nunca hay nadie alrededor  
¿Encuentran elementos en la letra que nos convoquen a pensar en cómo impactan en la actualidad las redes sociales en nuestra vida?  
¿Qué sentimientos vinculados al cuidado de la salud mental aparecen?  
¿Creen que la canción, compuesta hace 35 años, prefigura aspectos de la sociedad actual? ¿Les parece entonces que la expresión “No conozco a nadie y todos saben de mí”, que antes estaba reservada a figuras puntuales (por ejemplo, artistas o deportistas) se ha extendido con la mediación de las redes a la sociedad en su conjunto?
- Recomendamos escuchar la charla TED de la psicóloga y docente Clara Oyuela: Desconexión de las pantallas: qué pasa cuándo nos desenchufamos”  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hq32z5IYEg4>

20



*Me duele, Fernanda Laguna, 2003.*

## ALGUNAS IDEAS

Filósofxs, psicólogxs y otrxs pensadorxs abordan temáticas que pueden servirnos para pensar en la salud mental en la época actual. Ofrecemos algunos conceptos e ideas que invitan a la reflexión sobre cómo vivimos.

### **Hedonismo depresivo**

Mark Fisher fue un pensador y profesor que observó cómo lxs jóvenes, permanentemente conectadxs, eran adictxs a lo que llamó “mátrix del entretenimiento”. Señaló

que cuando les proponía leer textos breves a sus estudiantes la principal queja es que eran aburridos. Estar aburridx, para Fisher, es desconectarse de los estímulos y sensaciones permanentes de esa matrix.

Para pensar el malestar que esto generaba inventó el concepto de hedonismo depresivo. La depresión suele entenderse como la incapacidad para sentir placer, pero la hedonia depresiva, según Fisher, es un síntoma nuevo definido por la incapacidad que tienen las personas para hacer otra cosa que no sea buscar placer. “Queda la sensación de que “algo más hace falta”, pero no se piensa que este disfrute misterioso y faltante sólo podría encontrarse más allá del principio de placer”, dice Fisher.

### ACTIVIDAD

- ¿Cuál creen que es la relación entre la salud mental y el placer? ¿Creen que la salud mental tiene sólo que ver con la búsqueda de placer?

### Tolerancia activa

La filósofa española Adela Cortina inventó el concepto de tolerancia activa. Propone diferenciarlo de lo llamó tolerancia pasiva, que es aquella que pregona el “vive y deja vivir”. La tolerancia activa, en cambio, invita a que convivamos con otras personas cooperando con sus proyectos de vida.

### ACTIVIDAD

#### • El Juego del Amigo Invisible

La tolerancia activa supone interesarse por los otros en tanto seres diferentes. Proponemos el Juego del Amigo Invisible, que consiste en cartearse con alguien ocultando la identidad. El propósito de hacerlo en el marco de un proyecto sobre la salud mental es dar la posibilidad de comunicarse con los demás, quizás con alguien con quien no lo hacemos habitualmente, despertando la curiosidad, y que usemos el anonimato para acercarnos. Pueden contarle al otro algo de ustedes que no sabe y, al revés, mostrar interés por algún aspecto que conozcan de su vida.

Coloquen los nombres de lxs integrantes del curso en una bolsa y tomen uno al azar.

Escribanle una carta al destinatarix que les tocó. Recomendamos buscar un momento privado en el que se puedan concentrar.

Pueden elegir un lugar del aula para colocar, con disimulo, todas las cartas, y al final de la jornada repartirlas.

## Subjetividad social

Santiago Levín utiliza el concepto de subjetividad social como aquello “...que pensamos antes de pensar, (...) (que) nos marca el piso y el techo de lo que podemos desear ser”. Se refiere al entramado de valores que nos constituyen sin que nos demos cuenta. Entonces, para conocernos, también tenemos que reflexionar sobre nuestro contexto.

Levín describe así la subjetividad social contemporánea: “...nos tocó venir al mundo en una época en la que el dios es el dios consumo, y para honrarlo necesitamos dinero. Pero la riqueza es limitada y no alcanza para todos, por eso tenemos que competir –no cooperar, competir– de un modo despiadado para conseguir un propósito final: tener mucho. Como venimos a competir, la actitud que mejor se adapta es la del desdén. Sufrir por los demás es poco adaptativo y nos hace perder el tiempo y el objetivo”.

### ACTIVIDAD

- ¿Qué piensan de lo que dice Levín? ¿Creen que el sistema nos empuja a una actitud de desdén? ¿Cuál es la diferencia entre competir y cooperar y en qué situaciones de su vida cotidiana tienen estas experiencias?

## Divagación mental

Johann Hari trae la idea de la divagación mental: “Divagar es una acción que, en principio, no tiene connotaciones positivas. Dejar la mente volar sin control, sin poner un podcast, sin música, sin hablar por teléfono. ¿Qué sentido tiene hacer eso? Cuando estuve en Provincetown no tenía teléfono y cuando salía a pasear no podía escuchar nada. Empecé a darme cuenta de que esos ratos eran mucho más creativos que el resto de mi día. Al cabo de un tiempo, me hacía sentir bien, pero no entendía por qué”.

Luego acota: “(...) hablé con varios científicos que me lo explicaron. El valor de la divagación mental se ha vuelto a reivindicar en los últimos años y se han hecho muchos experimentos con resonancias magnéticas. La mente hace cosas realmente importantes cuando divaga. Procesa el pasado, le da vueltas al sentido del presente, anticipa el futuro, crea significados, planea, etcétera. Sobre todo te permite conectar unas cosas con otras, algo crucial en el trabajo creativo. La divagación mental ha sido eliminada casi del todo de nuestras vidas. Y, sin embargo, es muy importante. Yo ahora paseo durante una hora sin teléfono todos los días. Solo llevo un cuaderno, por si se me ocurre algo que merezca la pena anotar. Suele ser la hora más creativa y productiva de mi día”.

### ACTIVIDAD

- La propuesta es, por supuesto, habilitar un tiempo y un espacio para la divagación mental y llevar un cuaderno.

## Conclusión

A lo largo del recorrido que nos propusimos en éste cuadernillo podemos ver la importancia de entender que la salud mental no es solamente patrimonio de la psicología.

La posibilidad de hablar, intercambiar, debatir y conocer sobre ésta temática, nos va a permitir, no solamente visibilizarla, sino también poder estar atentxs a lo que sentimos u observamos en otrxs. Nos proponemos ser más empáticxs, pedir u ofrecer ayuda, evitando la situación de “aislamiento” que suele suceder por desconocimiento y miedo. Esto no significa exponernos o contar nuestras intimidades en todos los ámbitos, sino que intentamos evitar que nos avergüence sentirnos mal o pedir ayuda.

De esa manera, nos proponemos sentirnos más cerca de los padecimientos mentales, ya sea en nuestra propia experiencia o en la de quienes nos rodean.

Hemos entendido que las nuevas formas de vincularnos en éstos tiempos, las redes sociales, las generalizaciones de nuestras vidas contadas en breves formatos virtuales en las que muchxs quedan afuera, los discursos violentos, las agresiones impersonales, entre otras causas, nos mantienen cada vez más aisladx e individualizadx. También entendimos que la ansiedad y la depresión forman parte de nuestras vidas cada vez más cotidianamente.

De esta manera, desde el Proyecto Afiches se intenta acercar éstas temáticas al diálogo e intercambio cotidiano, permitiendo que muchxs adolescentes que puedan estar transitando alguno de estos padecimientos, se sientan acompañadx por otrxs que atravesen algo similar o encuentren en sus pares la posibilidad de contar lo que les pasa. Intentamos pensar en la construcción de una sociedad más empática, que escucha, contiene y abraza al otrx.

### ACTIVIDADES FINALES

- Les proponemos realizar grupalmente una nube de palabras con aquellas ideas que les hayan parecido más relevantes del cuadernillo. Luego, explicar oralmente qué aprendieron al respecto. ¿Cambiaron su percepción sobre algún tema? ¿Les parece que faltó hablar de alguno?



- Durante una conferencia de prensa en el año 2023, el rapero Duki rompió en llanto. Luego del episodio, se expresó al respecto en un recital. Miren ambos videos y conversen: ¿Qué opinan sobre el mensaje de Duki? ¿Cómo creen que se relacionan la salud mental y el éxito? Duki subraya que “es hombre y llora desde que nació”. ¿Creen que los estereotipos de género influyen en la salud mental?



<https://www.youtube.com/watch?v=i89bX4a5FRg>  
<https://www.youtube.com/shorts/u7Hbh2oicKU?app=desktop>

- Analicen las siguientes situaciones:

Mayra se define a sí misma como “una chica reservada”. Es observadora, callada, prefiere los grupos pequeños a los grupos grandes, y necesita entrar en confianza para soltarse.

Siempre dice que, para ella, “la cuarentena fue mejor”, ya que podía estar todo el día conectada desde su cuarto. Pasa demasiadas horas encerrada desde entonces. “¿Para qué salir si los tengo a todxs en la pantalla?”, señala. Su familia está preocupada porque no realiza actividades al aire libre.

*¿Creen que la rutina de Mayra es saludable? ¿Qué creen que le pasa? ¿Qué podría estar sintiendo? ¿De qué se está perdiendo? ¿Les ha pasado a ustedes? Si fuese su amiga, ¿qué le aconsejarían?*

Azul está preocupada. Su amiga Camila se corta los brazos. Primero, Azul se enojó mucho, le parecía que su amiga estaba queriendo llamar la atención. Habló con otras amigas que le contaron experiencias parecidas y cree que puede comprenderla mejor, pero no sabe cómo ayudarla. Mientras tanto, Camila sube historias a Instagram de sus brazos y recibe tanto apoyo de chicas y chicos que pasaron por lo mismo, como burlas y hate.

*¿Qué creen que sienten Azul y Camila? ¿Qué creen que le está pasando a Camila? ¿Cuál creen que es el mejor modo de ayudarla?*

Joaquín dice que no tiene ganas de seguir con la escuela. Le cuesta estudiar e incluso le cuesta cada vez más ir. Su madre y su padre no están de acuerdo y están un poco enojadxs. Repartió su CV para buscar trabajo, pero no lo llamaron. Dejó de asistir a reuniones sociales. Está preocupado por el futuro, solo piensa en eso aunque se siente sin rumbo.

*¿Qué le está pasando a Joaquín? ¿Qué emociones son las que podría estar sintiendo? ¿Alguna vez se sintieron así? ¿Qué les parece la actitud de sus padres? ¿Cómo deberían ayudarlo? ¿Creen que la decisión vocacional es algo tan importante? ¿Por qué? Si Joaquín fuera un amigo de ustedes, ¿qué le aconsejarían?*

- Les proponemos completar juntos las siguientes frases en un afiche. Luego, sugerimos que lo expongan.

Lo que más nos preocupa a lxs adolescentes sobre la salud mental es...

Lo que nos gustaría que lxs adultxs sepan de la salud mental de lxs adolescentes es...

Si tuviera que darle un consejo a unx amigx referidx a la salud mental, le diría...



# Recomendaciones

## Un capítulo de una serie:

*Nosedive 2018 - Black Mirror CIT3*

'Nosedive' lleva al extremo el mundo de lxs *influencers*, lxs asesorsxs de rendimiento en redes sociales y la obsesión por ser lxs que tengamos más seguidorxs en Twitter.

## Películas:

*Sobre salud mental, mundo adolescente y vínculos*

**Cómo tener sexo**, Dir: Molly Manning Walker, 2023

Tres adolescentes británicas se van de vacaciones para celebrar sus ritos de iniciación: beber, salir de fiesta y ligar, en lo que debería ser el mejor verano de sus vidas. (FILMAFFINITY)

**Precious**, Dir: Lee Daniels, 2009

Clareece 'Precious' Jones (Gabourey Sidibe) es una adolescente negra y obesa de Harlem cuya madre (Mo'Nique) la maltrata constantemente. No sabe leer ni escribir y, cuando se descubre que está embarazada, es expulsada de la escuela. A pesar de todo, la directora del centro la inscribe en una escuela alternativa para que intente encauzar su vida. Su nueva profesora (Paula Patton) es la primera persona que confía en Precious y la trata con respeto. (FILMAFFINITY)

• ¿Se les ocurren otras? ¿Se animan a organizar un ciclo de cine sobre salud mental y adolescencia en la escuela?



## Un podcast:

**Sobre psicoanálisis**

El psicoanálisis es una teoría y una práctica terapéutica para abordar problemáticas de salud mental. En Argentina es muy popular y cuenta con profesionales prestigiosxs destacadxs internacionalmente. Si querés aprender de qué se trata, en este podcast se encargan de difundirlo.

<https://open.spotify.com/show/1dAfZnkKFpavMtQQpPCiBn>

## Dos libros:

**Volver a pensarnos: Salud, política y pospandemia**,  
de Santiago Levín

El psicoanalista y psiquiatra Santiago Levin toma la pandemia como un punto de inflexión para hacernos preguntas sobre nuestra vida: ¿Qué es la felicidad? ¿Qué pasa con aquello que nos abruma? ¿Cómo influye en la salud mental el sistema en el que vivimos?

***Crónicas de una abstinencia,***  
de Clara Oyuela

Este libro es el experimento de una psicóloga que decidió desconectarse por 30 días y registrar sus vivencias escribiendo. Su hermano y otros artistas acompañaron con ilustraciones. “Como psicóloga, pasé por todos los momentos de abstinencia, hasta hubo recaídas en el medio, trampas que me hice a mí misma, pero fue maravilloso y es una época que añoro todo el tiempo. Los que vivimos alguna vez sin celular tenemos esa nostalgia y esa sensación de plenitud, de vida que era un poco más bella que ahora. Bueno, a mí me pasó eso, y lo relaciono con aquellos viajes largos sin señal”, explica la escritora.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

### Líneas de acompañamiento, apoyo y orientación en salud mental

#### **Nación**

Hospital Nacional en Red “Laura Bonaparte” (especializado en salud mental y adicciones). Teléfono: 0800-999-0091, las 24 horas del día los 365 días del año.

#### **Ciudad de Buenos Aires**

Salud Mental Responde. Todos los días, las 24 horas.  
Teléfono: 0800-333-1665

#### **Provincia de Buenos Aires**

Subsecretaría de Salud Mental, consumos problemáticos y violencias en el ámbito de la salud: 0800-222-5462

#### **Centro de atención al suicida:**

- » Desde todo el país: (011) 5275-1135
- » Línea gratuita desde CABA y GBA: 135

## BIBLIOGRAFÍA

- OMS, “Salud mental: fortalecer nuestra respuesta”, publicado en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> el 17/06/22.
- O223, “Banco de la Amistad: la nueva propuesta que se busca implementar para combatir el bullying”, publicado en:  
<https://www.O223.com.ar/nota/2023-7-24-10-55-0-banco-de-la-amistad-la-nueva-propuesta-que-se-busca-implementar-para-combatir-el-bullying> el 24/07/23.
- Korinfeld, Daniel. **En las instituciones educativas: Intervenir en situaciones complejas. Convivencia, acompañamiento y cuidados.** Ministerio de Educación de la Nación, Ciudad autónoma de Buenos Aires, 2020.
- Ministerio de Educación de la Nación, **Cuidados (Derechos Humanos, Género y ESI en la escuela)**, Buenos Aires, 2021, disponible en:  
<https://www.educ.ar/recursos/157474/cuidados>
- El confidencial, “**La advertencia de Johann Hari: ‘Hemos perdido el superpoder de nuestra especie y no es solo por culpa del móvil’**”, publicado en:  
[https://www.elconfidencial.com/cultura/2023-04-23/entrevista-johann-hari\\_3616128/](https://www.elconfidencial.com/cultura/2023-04-23/entrevista-johann-hari_3616128/) el 23/04/23.
- Fisher, Mark. **Realismo capitalista.** Editorial Caja Negra, Buenos Aires, 2016.
- Levin, Santiago. **Volver a pensarnos: pospandemia, política y salud mental.** Editorial Futurock, Buenos Aires, 2022.
- UNICEF, “**Salud mental de los adolescentes y redes sociales. Preguntamos a expertos en salud mental cómo abordan el tema de las redes sociales en sus familias**”, publicado en:  
<https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/adolescentes-y-redes-sociales>.
- Realidad SM, “**‘Crónicas de una abstinencia’: un experimento que se vuelve libro de la mano de Clara Oyuela**”, publicado en:  
<https://realidadsm.com/2022/04/16/cronicas-de-una-abstinencia-un-experimento-que-se-vuelve-libro-de-la-mano-de-clara-oyuela/> el 16/04/23.



parquedelamemoria

[www.parquedelamemoria.org.ar](http://www.parquedelamemoria.org.ar)



MONUMENTO A LAS VICTIMAS  
DEL TERRORISMO DE ESTADO  
PARQUE DE LA MEMORIA

