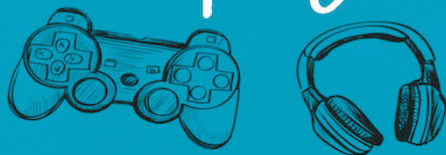


JAVIER URRRA

**DÉJAME
EN
PAZ...**

*y dame
la paga*



Aprende a
escuchar a tu
adolescente y
enséñale a que
te escuche

HarperCollins

JAVIER URRÁ

**DÉJAME
EN
PAZ...**

*y dame
la paga*



Aprende a
escuchar a tu
adolescente y
enséñale a que
te escuche

HarperCollins



JAVIER URRA

DÉJAME
EN
PAZ...



*y dame
la paga*



Aprende a
escuchar a tu
adolescente y
enséñale a que
te escuche

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

www.conlicencia.com - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S.A.
Núñez de Balboa, 56
28001 Madrid

Déjame en paz... y dame la paga
© 2020, Francisco Javier Urra Portillo
© 2020, HarperCollins Ibérica, S.A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.

Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente - www.rudydelafuente.com
Imágenes de cubierta: Dreamstime.com y Shutterstock

I.S.B.N.: 978-84-9139-575-1

Conversión a ebook: MT Color & Diseño, S.L.

Índice

[Déjame en paz... y dame la paga](#)

[Créditos](#)

[Cita](#)

[Prólogo. Lo que aporta vivir con adolescentes](#)

[1. El ayer y el hoy de la adolescencia](#)

[2. Características distintivas de esta etapa vital](#)

[3. Nos queremos, pero no nos soportamos](#)

[4. Factores agravantes](#)

[5. Afrontando el reto](#)

[6. Educación previa \(educar-nos\)](#)

[7. La educación ¿lo puede todo?](#)

[8. Enseñar y aprender](#)

[9. Víctimas y verdugos. El mal entendido poder](#)

[10. La cultura digital](#)

[11. Poner la vida «en juego»](#)

[12. Concernidos](#)

[13. Instrumentos de abordaje](#)

[14. Líneas rojas](#)

[15. Educar siempre es contracorriente](#)

[16. La visión de los adolescentes](#)

[17. La convivencia](#)

[18. Pilares esenciales](#)

[19. Pensamientos, sentimientos y conductas que han de alertar a los adultos](#)

[20. Características psicológicas de los adolescentes que tienen severos conflictos con sus padres](#)

[21. Estrategias para desarrollar una personalidad resiliente](#)

[22. Posibles ayudas al adolescente](#)

[23. Cosas que callan los hijos y ocultan los padres](#)

[24. Otras perspectivas](#)

[25. Algunos consejos](#)

[La opinión de otros autores sobre los adolescentes](#)

[Direcciones de interés](#)

[Bibliografía](#)

*Los niños comienzan por amar a los padres.
Cuando ya han crecido, los juzgan, y algunas
veces, hasta los perdonan.*

ÓSCAR WILDE

LO QUE APORTA VIVIR CON ADOLESCENTES

*Adolescencia, un pasado que se desvanece,
un presente en cambio, un futuro imprevisible.*

Platón hablaba de la adolescencia como «una etapa de excitabilidad excesiva». Aristóteles, como una de «carácter irascible y apasionado». Sócrates, «gusta de lujo y es maleducada». Hesíodo, «insoportable, desenfrenada y horrible». Erickson, «un estadio de moratoria psicológica». Y fue Rousseau quien la definió como un «periodo de desorden previo al nuevo orden».

Es un periodo inmoderado en sus deseos, de difícil autodomínio, de incontenibles impulsos y de incapacidad en muchos casos para diferir gratificaciones. Se caracteriza por un desafío a las normas sociales, narcisismo, egoísmo y megalomanía. Una etapa vital de eclosión, de erupción, de incomprensión mutua; una, desde mi perspectiva, preciosa, de aventura psicológica, de búsqueda de lo inexplorado, de inocencia y sabelotodo, de ternura y respuesta arisca, de risas sin ton ni son, de postureo, de prepotencia y desvalimiento.

Los adolescentes se sienten el centro de atención, buscan el placer y la satisfacción de manera inmediata; tienen poca tolerancia a la frustración, son muy consumidores —en una estructura social consumista dirigida a ellos: modas, ocio, noche— y sensitivos —cuerpo, sonido, imagen—.

Te invito a pasar de las preocupaciones a las soluciones, a educar sin miedo, a relativizar los contratiempos.

La capacidad para precisar los problemas, para delimitarlos, los hace mucho más manejables.

Convivir con un adolescente es una misión posible, partiendo de que gustan más de ser estimulados que instruidos, que tienen derecho a equivocarse, que su genio es vivo y su juicio débil. Eduquemos con ilusión y sin culpabilidad, cuidándonos a nosotros mismos para cuidar al adolescente. Desde el bello reto de educar, vamos a señalar los valores esenciales que hemos de transmitir, destacaremos lo que de positivo aporta vivir con adolescentes y también plantearemos qué esperan ellos de nosotros.

Desde estas páginas desterraremos miedos y mitos, y aportaremos las claves para comunicarnos desde la tranquilidad y la seguridad. Abordaremos los objetivos que plantea la adolescencia en la sociedad actual, y cómo empatizar, comprender y ayudar, al tiempo que se gestionan los seguros conflictos.

El desafío está en fomentar su autonomía personal, su libertad, a la vez que se establecen límites que han de ser respetados. Nos encaminamos hacia un adulto joven, veamos cómo evoluciona la mente de un adolescente y valoremos su identidad y personalidad.

Para terminar este prólogo, ¿qué pensabas, qué sentías cuando eras adolescente? Desde la primavera de mi vida hasta el otoño de la misma, siempre he estado con adolescentes, tratado a adolescentes, reído con adolescentes, llorado con ellos. Son varias generaciones. Me han interesado, los he escuchado, observado, hablado. En despachos, en acampadas, en colegios, en residencias.

Normalizados, traumatizados. Una vida. Escribo sabiendo de lo que hablo. La adolescencia ha sido, es y será mi pasión como psicólogo y como persona.

1

EL AYER Y EL HOY DE LA ADOLESCENCIA

Abramos la ventana del presente para dejar entrar el aire del futuro.

No hace tanto que la infancia se dilataba y, sin embargo, la adolescencia era una fase breve, intensa, de erupción, justo antes de desempeñarse como aprendiz o ponerse a trabajar, u otros iniciaban el estudio. Digamos que estaba muy acotada en el tiempo, hablaríamos de los catorce a los dieciséis años. Añádase que antes la autoridad ostentada por los adultos era muy marcada, ya fuera en el hogar, en la escuela o en el trabajo. Hablamos de épocas de austeridad y a veces de penuria donde los hijos, en muchas ocasiones, debían ayudar a la supervivencia de los miembros familiares. Es más, al abandonar la adolescencia, el joven se incorporaba al servicio militar y, o bien se quedaba en las zonas rurales cuidando las tierras y el ganado, o emprendía camino a las grandes ciudades.

La presión social que se ejercía sobre la ciudadanía obligaba a los adolescentes a tener unas conductas calladas o, en todo caso, expresadas a la sordina. Y es que la potestad primordialmente del padre era, en general, incuestionable e innegociable.

No olvidemos recordar que el cinturón y la zapatilla se utilizaban con bastante frecuencia para atemperar las

conductas disruptivas, pues la rebeldía no entraba ni en la forma de pensar. No negamos que existiese la adolescencia, pero sí atestiguamos que pasaba en un espacio temporal breve y conductual poco agudo.

Durante siglos los adolescentes se obsesionaban con ser adultos; en este la obsesión se ha invertido. En la actualidad, el tiempo de la infancia se ha acortado sobremanera, y, por el contrario, el de la adolescencia, que se inicia muy pronto, se ha alargado de forma casi indefinida. Hoy podemos hablar de adolescencia con doce años y llegar a más allá de los veinte.

La pubertad está comenzando mucho más temprano —la edad de inicio en niñas y niños ha descendido tres años en el transcurso de los últimos dos siglos— debido en gran medida a las mejores condiciones de salud y nutrición. Bien es cierto que hasta los endocrinos están sorprendidos y preocupados por cómo baja la edad en que las niñas pudieran ser madres. El problema estriba en que una cosa es el desarrollo físico y otro bien distinto el emocional.

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los diez y los diecinueve años. Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana, de diez a catorce años; y en segunda o tardía entre los quince y los diecinueve.

Algo que nos preguntamos hoy todos es cuándo acaba la adolescencia. Porque se está haciendo interminable. A su estiramiento contribuye una sociedad consumista que busca ya en los niños que compren o hagan adquirir, que usen y tiren. Añádase la dificultad para independizarse al no conseguir un sueldo digno y resultar quimérico vivir de alquiler.

El final de la niñez es prematuro, pues se está potenciando que los niños sean o parezcan adultos en programas de televisión, los *youtubers*. Pero es que, además, unos padres muy democráticos se encuentran a gusto conviviendo con sus hijos, si no entramos en detalles.

Tanto es así que cuando los descendientes abandonan el hogar se habla del nido vacío. Ítem, los niños y adolescentes se sienten hoy empoderados, sujetos de derechos y concededores de que son un tesoro numérico.

Antes existían familias con muchos hijos, y los mayores también ejercían una labor educativa y de control de los que ya se iniciaban en la adolescencia. La natalidad ha caído de forma dramática en España, y son muchos los niños que, además de hijos únicos, son hijos solos, que eso sí, tienen padres, abuelos y en ocasiones bisabuelos.

Los adolescentes actuales comparten el cariño y los recursos de los padres con cada vez menos hermanos, siendo cada vez más también el número de divorcios. Por eso las redes de amigos han de suplir el apoyo y solidaridad que antaño proporcionaban los hermanos.

Conocemos casos en que los niños son gemelos —algo que ha aumentado estadísticamente por causas obvias— y que ejercen como adolescentes en estéreo, lo que no se le ocurre a uno se le ocurre al otro, y emplean la técnica de tenaza para conseguir el objetivo. En una sociedad donde los padres abdican ocasionalmente de su obligación de imponer criterios, unos horarios de ocio perturbadores y antinaturales agravan la convivencia.

Pero no hemos de poner el foco y la preocupación y la crítica solo en los padres, sino también en la sociedad, en el legislador, en quien no hace que las normas se cumplan —y estoy pensando en la permisividad con el alcohol, en el hipócrita mensaje de «juega con responsabilidad» que desemboca en ludopatía, etc.—. Como sabes, se ha designado esta época como líquida, bien pudiera definirse como gaseosa. Y es que la incertidumbre nos rodea, las dudas nos corroen, y pareciera que las tradiciones se tambalean. Se calcula que tres de cada cuatro jóvenes romperán con sus parejas, algo que ya acontece en gran medida a sus padres y que genera debates, choques judiciales y mucho estrés. Pero, además, los puestos de

trabajo tampoco están garantizados, y todo ello hace vivir el presente sin una garantía de futuro.

Antiguamente educaban los padres y la escuela, pero hoy también lo hacen los medios de comunicación y, cómo no, la denominada red. Los padres manifiestan que la forma en que fueron educados no les sirve para educar a sus hijos hoy y aún menos para el mañana. En fin, y como hemos dicho, que la adolescencia se extiende en el tiempo y se muestra mucho más virulenta, tanto en chicas como en chicos.

Las chicas son más vulnerables a sufrir depresión y ansiedad. Los chicos tienden a implicarse en conductas agresivas.

LAS CIFRAS QUE ACOMPAÑAN A LA ADOLESCENCIA EN LA RED

En 2019 los jóvenes como colectivo se consideraban «tecnológicos, trabajadores, responsables y honrados». Además, hay unos porcentajes claros respecto a sus prioridades en las relaciones. Los de quince a veinticuatro años estiman la familia como lo más importante en el ochenta por ciento, y los amigos, en un sesenta por ciento. El lugar donde se hablan las cosas esenciales es en la familia en un sesenta y uno por ciento, siendo con los amigos en el cuarenta y ocho por ciento. Los adolescentes valoran en los amigos la confianza, la lealtad y la capacidad para hablar con libertad. También la empatía.

El cuidado del perfil *online* es primordial para los adolescentes, dado que el número de «me gusta» permite cuantificar relaciones y vínculos. También consideran la comunicación y, específicamente internet y las redes

sociales, como un valor. Entienden que «todo el mundo está siempre en la pantalla».

El uso de las redes sociales es la actividad que utilizan más los jóvenes en internet, junto con YouTube, sobre todo en este caso los de menor edad. El ochenta y ocho por ciento utiliza a diario la red —primordialmente para enviar y recibir correos electrónicos, así como para participar en redes sociales—. Un trece por ciento muestran una clara dependencia comportamental en su empleo. Un veintitrés por ciento, una conducta abusiva. Un treinta y uno por ciento, señales de riesgo. Casi un cuarenta por ciento cabe calificar como problemático. Un veinticuatro por ciento mostró riesgo en los videojuegos. Pero hay más, y tiene que ver con el control. El cuarenta y uno por ciento de los jóvenes revisan el móvil de sus parejas, vigilan todo lo que hacen. El treinta y nueve por ciento dicen que han oído a algunos de sus conocidos que pegan a sus parejas. Todas estas formas de violencia son más reconocidas por las chicas que por los chicos.

El nueve por ciento de las chicas de catorce años admite haberse emborrachado en los últimos treinta días. Mientras que la cifra de chicos de su misma edad es del seis por ciento.

TIEMPOS DE INSEGURIDAD E INCERTIDUMBRE

Para los varones el principal peligro es verse inmersos en peleas, en robos, etc., mientras que para las chicas el principal peligro y miedo es el sexual, expresamente la violación o cualquier tipo de abuso o agresión. Consideran que hay libertad de expresión y formas de mostrarse, pero que «tecnológicamente dejan huella». Entienden que están comprometidos con la lucha de igualdad de género, la

conciencia medioambiental y la asunción de la diversidad, con independencia de la coherencia o no.

En las relaciones sentimentales expresan que no tienen ni voluntad ni preparación para asumir compromisos, y se manifiestan a gusto con vínculos de experimentación, libertad y diversión. El noventa y seis por ciento de los adolescentes de quince a diecinueve años sostienen que nunca ha tenido una pareja.

Verbalizan que les cuesta hablar de sentimientos —ellas lo hacen mucho más—, y que cuando lo hacen pueden ser observados con extrañeza. El sesenta por ciento ha mantenido relaciones sexuales completas antes de los veinte años. Y la primera se tiene de media a los diecisiete. El ochenta y cinco por ciento afirma haber utilizado algún método anticonceptivo o profilaxis en su última relación sexual completa —el anticonceptivo más utilizado es el preservativo—. Y el cinco por ciento confiesa haber tenido algún embarazo no deseado.

El veintiuno por ciento de las adolescentes ha sufrido violencia de control de pareja o expareja en los últimos doce meses.

Ven el futuro con optimismo un sesenta y siete por ciento. El noventa por ciento usa a diario internet para comunicarse, obtener información, jugar o descargar juegos, películas o música.

El sesenta por ciento de los jóvenes aceptaría cualquier tipo de trabajo, dato significativo que nos señala la mala situación en que se encuentra este colectivo. Además, solo el veintidós por ciento están emancipados. Y el noventa y uno por ciento de los adolescentes de quince a diecinueve años no lo están. Los que cuentan con un nivel educativo más bajo tienden a abandonar el hogar de origen antes.

Estudiar en España es comparativamente más caro que en la mayoría de los países de la Unión Europea, y el Estado ofrece menos ayudas que otros de nuestro entorno.

Los propios adolescentes confirman que colaboran poco en casa, y la mayoría no participa en las tareas domésticas, se implican cuando abandonan el hogar.

Al noventa por ciento lo que más les gusta es salir con amigos, escuchar música, usar el ordenador y viajar. El ochenta por ciento ven televisión habitualmente, un consumo de unas tres horas al día. De media disponen de treinta y un euros semanales, y las compras se centran en ropa, calzado, videojuegos, imagen y cuidado personal.

El cuarenta y siete por ciento salen por la noche, casi todos los fines de semana. De ellos, el treinta y siete por ciento regresan a casa entre las tres y las cinco de la madrugada.

En la adolescencia, el ocio nocturno se interpreta como ausencia de control adulto y goce personal.

El primer lugar de causas de muerte corresponde a tumores; el segundo, a lesiones autoinfligidas y suicidios; y el tercero, a accidentes de tráfico.

El cuarenta y tres por ciento consideran que el valor más importante es la igualdad. Los que creen que es la libertad alcanzan el cuarenta y uno por ciento. Mayoritariamente consideran que es el Estado el principal responsable y garante del bienestar colectivo.

Con respecto al asociacionismo de los adolescentes, tiene que ver con la participación en grupos deportivos, y a mucha distancia aparecen las organizaciones de carácter lúdico, cultural o de ocio.

Lo que los padres consideran problemático son los horarios nocturnos, el alejamiento de los adolescentes, la falta a veces de respeto, de obediencia, las exigencias económicas, las malas compañías, la forma de vestir, el desorden en el hogar, la falta de higiene personal y de

cuidado, las broncas con los hermanos, la escasa colaboración en las tareas del hogar y la actitud de pasotismo. Y lo que más les preocuparía sería tener que afrontar el embarazo de una hija adolescente, la pertenencia a una secta y el consumo de drogas.

Los adolescentes viven en una situación en la que se habla de que los jóvenes sufren de paro laboral, este es un gran problema. Otro tema es el de una socialización que en gran medida se realiza de manera virtual a través de las nuevas tecnologías. No olvidemos que hay muchos entornos familiares donde el adolescente vive en una situación, califiquémosla, de «en precario».

Señalemos que la sociedad hace omnipresencia de los valores materiales en detrimento de los valores espirituales. Asimismo, no obviemos la aceleración del tiempo cronológico, que exige tomar decisiones con inmediatez, con escasa reflexión. Y las relaciones de género con un repunte de nuevo de un machismo en algunos adolescentes.

2

CARACTERÍSTICAS DISTINTIVAS DE ESTA ETAPA VITAL

*Dejemos a nuestros hijos lo mejor que hemos heredado,
y démosles la libertad para que ellos descubran
otros aspectos esenciales que donar.*

La adolescencia no es una etapa necesariamente conflictiva; en general, los adolescentes se sienten bien. Por eso nunca han de ser estudiados como entes solitarios, sino formados en una realidad espacial y temporal, y que alrededor, sin duda, está su psicohistoria, su familia, su contexto. Hay que hacerles ver su importancia, su irrepetible unicidad, pero al mismo tiempo su insignificancia global, como cualquiera de nosotros frente al universo.

Es muy difícil, muy difícil, descifrar a los adolescentes, y más su silencio. Decía Chesterton: «La adolescencia es una cosa compleja e incomprensible. Ni habiéndola pasado se entiende bien lo que es, un hombre no puede comprender nunca del todo a un chico aun habiendo sido niño». Esta etapa de cambios físicos, sociales, psicológicos y emocionales se adelanta en la edad a la par que, como hemos visto, se prolonga.

Los bebés son marcadamente dependientes, y es desde ahí y, aun antes de nacer, cuando se genera un vínculo, un

apego entre padres e hijos. Después el niño empieza a gozar de alguna autonomía en la escuela, con los amigos, que desemboca en la adolescencia, una época siempre definida como tortuosa donde la necesidad de los demás es total.

El adolescente depende en gran medida de la aprobación de sus iguales, pero por otro lado tiene cuestionamientos íntimos, personales, no comunicados.

Todo ello debiera ensamblarse con las expectativas del colegio y de los padres. Digamos que el adolescente ha abandonado la niñez, pero no alcanza a ser adulto. Está desclasado, está desnortado, está, por tanto, desubicado, enfadado con el mundo, a veces consigo mismo. Vive con pasión, gusta de correr riesgos, en ocasiones es egocéntrico y sus reflexiones se basan en su corta experiencia.

Los adolescentes en dificultad social —por ejemplo, jóvenes extutelados, etc.— tienen un tránsito todavía más difícil a la edad adulta. Resulta entonces imprevisible para sí mismo, y cuanto más para los otros.

Seguramente has observado que tu hijo pasa del bostezo y estar «tirado» a la acción frenética. De la alegría irrefrenable a la tristeza que ahoga. Valora mucho la estética corporal, porque aprecia cambios físicos, estaturales, de vello, de órganos genitales, de voz. Y ese estallido hormonal precisa de alguna forma ser reconducido. Pero no te olvides que lo que un adolescente demanda, desde su inestabilidad emocional, es una pared contra la que chocar, y, como la hiedra, en la que apoyarse para crecer.

En la adolescencia los hormonados impulsos procedentes de la amígdala campan a sus anchas, pues se encuentran con las lentas neuronas de la corteza cerebral, sin mielinizar todavía.

Ten presente que es a los veintitrés años cuando se alcanza la madurez neurológica, con el desarrollo completo de los lóbulos cerebrales frontales y la corteza prefrontal. Ten en cuenta también que es la sede de los procesos mentales superiores: planifica el comportamiento, prevé las consecuencias, elige los recuerdos, regula la conducta social, frena los impulsos procedentes del sistema límbico y ayuda a reflexionar antes de actuar. Digamos que es el director de escena.

LA IMPORTANCIA DEL GRUPO Y EL DESAPEGO DE LOS PADRES

Los adolescentes poseen una gran rapidez mental, una gran velocidad de procesamiento. A las redes y a internet se debe una buena parte de esa reactivación en el ámbito de la política de los jóvenes. La mayoría realiza actos en su vida cotidiana que tienen como fin la protección del medioambiente.

En el desarrollo de la adolescencia la redefinición sexual y de género se convierte en un aspecto central. Han de asumir sus cambios físicos y hay que indicarles la necesidad de dormir más, pues el reloj del sueño se retrasa en este periodo —quieren acostarse tarde y levantarse tarde—. Como por obligación han de levantarse pronto, duermen poco y acumulan irritabilidad. La melatonina, la hormona que induce al sueño, se segrega más tarde, a partir de la pubertad.

Los hábitos alimentarios de los jóvenes son anárquicos y, con frecuencia, impulsivos. Apetito desmesurado, ingesta de alimentos de preparación sencilla, consumo fácil y

saciedad inmediata. Es una etapa de crecimiento y de incremento de peso, masa muscular y tejido adiposo. Necesitan energía, azúcar e hidratos de carbono. Precisan realizar ejercicio físico, y aporte extra de calcio, hierro, zinc y magnesio.

No les es fácil enfocar su mente en un trabajo —piensan en temas de amigos, de pareja, etc.—. Claro que tienen que hacer actividades extra, pero hemos de limitarlas en el tiempo, pues es de lógica que precisan estar con los amigos, aunque sea sin hacer nada especial, en lugares seguros y de confianza.

A esas edades resulta esencial satisfacer las expectativas del grupo de referencia. Muchos de sus mensajes de WhatsApp parecen notas secretas. Son dramáticos, irracionales y a veces con aire de megalomanía. Asocian su imagen con la aceptación y pertenencia al grupo. Les da pánico hacer el ridículo ante los amigos o compañeros.

Les importa mucho lo que digan de ellos, y es que en esta etapa el autoconcepto se encuentra a la deriva.

Buscan códigos de identificación con su grupo de referencia —lenguaje, vestimenta, tipo de música, tatuajes, *piercings*...— y se identifican con sus ídolos musicales —sienten que la música es una forma de expresar su creatividad y sentimientos—. También marcan su territorio con pósteres y pasan más tiempo solos en su habitación, pero en contacto con sus amigos —mensajería de texto, etc.—.

Los chicos precisan comunicarse. Cuando los adolescentes hacen botellón, lo que hacen primordialmente es interaccionar entre ellos. Cosa bien distinta son las tribus urbanas, que aportan una identidad que, ejercen el