

Javier Urra

# Adolescencia

La edad de los grandes cambios

Shackleton  
— b o o k s —

*Adolescencia. La edad de los grandes cambios*  
© Javier Urra, 2024.  
© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2024.

Shackleton  
— b o o k s —

   @Shackletonbooks  
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonalletra Alcompas, S. L.  
Diseño de cubierta: Lookatcia  
Diseño de colección: Lookatcia  
Diseño: Kira Riera  
Maquetación: reverté-aguilar

Depósito legal: B 10683-2024  
ISBN: 978-84-1361-324-6  
Impreso por EGEDSA (España)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

# CONTENIDO

<b>Carta abierta de un adolescente</b>	7
Itinerario de este libro	10
<b>Características de los adolescentes</b>	13
La adolescencia, hoy	14
<b>El vínculo con los otros</b>	19
La familia	19
Virtuales, las nuevas amistades de los adolescentes	29
Relaciones	32
Violencia de género	46
Acoso escolar	51
<b>El tiempo de ocio de los adolescentes</b>	57
Ocio y tecnología	57
Las redes sociales	61
<i>Influencers</i> y <i>youtubers</i>	83
Adicciones	87

Adicciones sin sustancia	90
Adicciones con sustancia	95
<b>Educación y valores</b>	<b>99</b>
¿Cómo perciben los adolescentes la educación que reciben?	99
Política e ideología	100
Igualdad de género	102
Protección del medio ambiente	106
Religiosidad y espiritualidad	107
Inclusión en grupos fanáticos y sectarios	108
<b>Autopercepción</b>	<b>111</b>
Suicidio y autolesiones	111
Conductas de riesgo	116
La salud mental del adolescente	122
Adolescentes con discapacidad	130
Adolescentes con enfermedades crónicas	132
Adolescentes con enfermedades raras	134
Personalidad resiliente	136
Angustia ante el futuro	138
<b>Adolescencias diferentes</b>	<b>141</b>
Adolescentes de otros países	141
Menores extranjeros no acompañados	144
Adolescencia rural versus adolescencia urbana	148
Cambios generacionales	151
Adolescentes y pandemia	155

<b>Fuentes consultadas</b>	161
Bibliografía consultada	163
Documentos digitales consultados	169



## Carta abierta de un adolescente

Soy un adolescente. Me acabo de arreglar. He quedado con mis colegas —o amigos, como queráis— para salir a tomar algo, para hablar de lo que nos interesa, quizás —solo quizás— a compartir un porro. Y, desde luego, a desconectar de la presión que hay en casa.

Los mayores creéis que todos los adolescentes somos uno, que somos iguales, pero no es verdad. Cada uno siente las cosas de una manera muy personal, única, diferenciada, y tiene gustos y preocupaciones muy distintas. Tengo amigos a quienes no les gusta salir ni estar con otros chicos por ahí, conozco a otros que se enganchan al ordenador y no lo sueltan; los hay que lo que no sueltan es a su novia o a su novio porque están, como vosotros diríais, muy vinculados.

Yo empiezo a estar cansado de tanto tópico: que si los adolescentes somos problemáticos, que si nos salen las hormonas por las orejas, que si somos egoístas, que si necesitamos mucha supervisión. Resulta que yo, como el resto de los adolescentes y de los adultos, pienso, reflexiono, siento, me ilusiono y sufro. Puedo

tener mis propias opiniones políticas o mis ideas sobre cómo mejorar el mundo; puedo padecer ansiedad o depresión; sufro infinitamente si tengo que almorzar con un progenitor que, por estar distanciado, apenas me conoce. Y es que estar creciendo no quiere decir que seamos gilipollas o que todo nos dé igual; aunque a vosotros, los mayores, os lo parezca.

Nosotros tenemos la sensación de que hace mucho que dejamos de ser niños, pero vosotros no queréis daros cuenta y os empeñáis en tutelarnos y protegernos. A lo mejor intentáis llenar un vacío en vuestra vida; al fin y al cabo, ¿de qué hablaríais si no estuviéramos nosotros? Quizás, no lo sé, vuestra adolescencia o la de vuestros padres fue parecida a la nuestra, pero se os ha olvidado; o quizás es verdad que las cosas han cambiado mucho, tanto que ya no os reconocéis en nosotros.

Podéis dar por descontado que os queremos, os apreciamos, os valoramos; pero debéis entender que ahora necesitamos despegarnos de vosotros, empezar a ser nosotros mismos. Que tenemos —¿cómo lo dijo aquél psicólogo en televisión?— que cortar el cordón umbilical. También podéis dar por descontado que nos vamos a equivocar, que nos vamos a dar de bruces contra la realidad, pero serán nuestros errores y nuestros tropiezos.

¿Acaso los adolescentes tendemos a culparos a vosotros, padres, de absolutamente todo lo que nos ocurre? No. Es bueno que tengamos más libertad y estamos preparados para ser responsables, pero tanto

mensaje en la radio y en la tele os tiene confundidos; o, más bien, acojonados. Os recuerdo que mis amigos adolescentes, en general —no entraré en detalles—, están contentos con sus padres y su familia, como lo están con el instituto y hasta con el lugar y la época en que han nacido.

A veces, la verdad, os ponéis muy pesados; os rayáis por alguna noticia y nos repetís la misma monserga una y otra vez; os asustáis por cosas que a nosotros no nos preocupan. Nuestros miedos están más bien en el qué dirán, en que nos ninguneen los compañeros de clase, en el gatillazo estando con una pareja y en mil cosas parecidas. Os gustaría que os las contásemos porque queréis ayudar, pero para nosotros es imposible, sería como desnudarnos. Y, al fin y al cabo, vosotros tampoco nos lo contáis todo, ni muchísimo menos, y seguramente es mejor así. Me han pedido que escriba estas líneas para la introducción de un libro de Javier Urra sobre adolescentes. Me parece bien, pero que quede claro que yo no represento a nadie salvo a mí mismo: un adolescente con sus ilusiones, con sus dudas, con sus quejas, que a veces tiene ganas de gritar de alegría y otras de llorar en silencio. Espero, en todo caso, que este libro os resulte útil, aunque yo dudo mucho de las recetas mágicas y de la gente que tiene muy claro lo que hay que hacer. Pero, si os sirve para debatir, para reflexionar y para escucharnos, bienvenido sea.

Conozco a Javier. Cuando nos habla a los adolescentes nos repite lo mucho que nos quieren nuestros

padres y nos anima a ser más expresivos, más afables, más próximos. Quizás nos pide mucho. Quizás no nos conoce tanto como cree, pues es difícil conocernos, dado que nosotros tampoco nos conocemos. Le gusta plantearnos cómo vamos a educar a nuestros hijos. ¡Vaya pregunta! Lo haremos según sean los tiempos que corran y, además, dándoles más libertad, pero seguro que con la misma proporción de cariño que recibimos ahora de nuestros padres. A la inversa, Urra nos insiste en que nosotros también queremos mucho a nuestros padres, aunque no lo manifestemos. ¡Pero es que sois tan cansinos con algunas cosas! En fin, puede que los psicólogos capten más de lo que suele decirse; si es así, ojalá este libro lo refleje y os lo transmita.

Voy terminando. No me quiero enrollar, que tengo mucho que hacer y dicen que la adolescencia es breve. De hecho, parece que la brevedad es lo único bueno que los adultos encuentran en la adolescencia. Yo, sin embargo, ni siquiera veo la adolescencia como una etapa; es simplemente mi vida.

Firmado: un adolescente (solo uno)

## Itinerario de este libro

Este libro pretende ser una introducción al complejo universo de la adolescencia. Su objetivo es invitar al lector a reflexionar, a sentir, a conocer y a disfrutar de y con los

adolescentes. Me gustaría apuntar que, en todo caso, las opiniones expresadas en él son fruto de la reflexión sobre mi experiencia laboral en las últimas décadas. Mis vivencias como primer defensor del menor en España, así como mi etapa de presidente de la Red Europea de Defensores del Menor, me han acercado de una manera especial al mundo de la infancia y la adolescencia. Un enfoque que se ha visto complementado, sin duda, tanto por mi labor como psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid, así como por la de director clínico de la Clínica de Salud Mental y del Centro Terapéutico de RECURTA GINSO.

Empezaremos el volumen con un breve análisis de las características de los adolescentes y una instantánea de cómo son y cuáles son sus inquietudes en la España de 2024. A partir de ahí empezaremos a repasar lo esencial de muchos temas relacionados con la adolescencia o, mejor, con los adolescentes. Y es que, si la importancia de la diversidad no puede obviarse al analizar ningún grupo humano, menos aún podemos hacerlo en el caso de los adolescentes, chicos y chicas para quienes los padres y el grupo de pertenencia constituyen parte indivisible de sí mismos. Hablaremos de cómo son las relaciones que establecen los adolescentes —con la familia, con los amigos, con la pareja— y de cómo es y cómo les afecta ese universo paralelo en el que parecen habitar, el de las redes sociales. Trataremos cuestiones fundamentales relacionadas con la educación y los valores morales. No dejaremos de atender a todos los riesgos en los que, como

padres, tememos que incurran nuestros hijos adolescentes: hablaremos de adicciones, de violencia, de acoso escolar, de salud mental y de suicidio. Por último, ampliaremos la perspectiva y abordaremos las adolescencias «diferentes», por ejemplo, la de los jóvenes de otros países que viven en España o la de los niños adoptados.

Este libro bebe de muchos trabajos académicos, encuestas, informes y artículos periodísticos, y es deber de quien escribe estas líneas expresar su más sincera gratitud a sus autores.

## Características de los adolescentes

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de cambios biológicos, psicológicos y sociales que comienzan y terminan en la segunda década de la vida. Es la etapa en la que, por un lado, aparecen los signos de la maduración sexual o pubertad y, por otro, tienen lugar una serie de cambios psicosociales que serán igualmente claves en el desarrollo futuro de cada individuo. Tales cambios inciden en cuatro aspectos fundamentales: la tensión y la lucha dependencia/independencia, la preocupación por el aspecto corporal, la integración en el grupo de amigos y el desarrollo de la identidad.

Los adolescentes suelen autoperibirse como capaces e invulnerables; conjugan una marcada tendencia a la acción con notables dificultades para anticipar las implicaciones de sus actos, para ser autocríticos y dominarse. En efecto, en muchas de sus decisiones lo emocional pesa más que lo racional y, por ello, ante una emoción intensa son menos capaces de calibrar los riesgos y los daños posibles. Esta dificultad en el control de los impulsos y este

sentimiento de inmortalidad derivan en un aumento de las conductas de riesgo, que no se sosegarán sino conforme el adolescente vaya madurando, como parte de un proceso general de mayor control sobre las emociones, planteamientos vocacionales más realistas o valores morales y religiosos de mayor solidez.

## La adolescencia, hoy

Aunque se refiere en general a los jóvenes de entre 15 y 29 años, el estudio Jóvenes españoles 2021, realizado por la Fundación SM, forma parte de una serie histórica de encuestas, lo que nos permite observar cómo han evolucionado las preocupaciones y las opiniones de los jóvenes españoles desde los años noventa del siglo XX hasta la actualidad.

Según el estudio, los aspectos de la existencia que mayor importancia revisten para los jóvenes actuales son la salud (81 %), la familia (74 %) y la educación (68 %), seguidos de la igualdad de género, la igualdad social y el medioambiente. Por otro lado, hay cuatro instituciones del sistema democrático que cuentan con la confianza y el respaldo de la mayoría de los jóvenes: la Policía (58 %), las Fuerzas Armadas (58 %), las organizaciones ecologistas (55 %) y el sistema educativo (51 %).

En cuanto al ámbito de la política, los jóvenes se sienten insatisfechos tanto con las instituciones como con los políticos —el 71 % considera que no les tienen en

cuenta—, pero, a la vez, perciben que la política es un instrumento de cambio y transformación social. Consideran que la forma más útil de participar en política es votar. El 39 % muestra alta implicación en el activismo *online*: firma de peticiones, adhesión a campañas, participación en foros, etcétera. Sin embargo, participan menos en acciones que requieren una mayor implicación personal, como contactar con la administración para emitir quejas o protestas. Por otro lado, hay un claro sesgo de género: las mujeres jóvenes responden a un perfil de activismo mucho más comprometido que el de los hombres.

Los jóvenes interpretan mayoritariamente que la situación de las mujeres es peor que la de los hombres en varios aspectos: salarios, presencia en puestos de toma de decisiones en el ámbito empresarial y político, reparto de tareas y responsabilidades en el hogar, trato recibido en las redes sociales. En otras cuestiones relacionadas con el trabajo y la educación, sin embargo, existe una creciente percepción de equidad.

Desde hace años, los jóvenes constituyen un sector de la sociedad muy concienciado con las cuestiones medioambientales. En el informe de 2021, en torno al 80 % de los encuestados consideraba prioritaria su protección y, en la misma línea, identificaba que el principal problema de España era el cambio climático —8,07 en una escala de 10—.

El estudio muestra, asimismo, que aunque hoy los jóvenes viven en las redes sociales, la importancia relativa que atribuyen a los amigos y conocidos ha disminuido: si

en 2017 el 62 % de los encuestados consideraba que estos últimos eran muy importantes en su vida, en 2020 esta proporción había descendido al 49 %. Nuestros jóvenes reconocen que el uso de la tecnología trae consigo tanto oportunidades como inconvenientes; entre las primeras destacan las posibilidades para relacionarse con los amigos y con personas con intereses similares a los suyos; entre los segundos, la posibilidad de que se generen malentendidos y la dificultad para controlar la propia imagen. El 9 % ha sido víctima de la difusión sin su consentimiento de fotos o vídeos de índole sexual. Y el 25 % afirma haber sido «agredido, maltratado o intimidado a través de internet o del teléfono móvil» en el último año. Pese a todo, los jóvenes consideran de forma mayoritaria que internet es, además de un recurso para el ocio, una fuente de información importante. En un escenario marcado por la pandemia, el contexto *online* se ha consolidado como espacio en el que discurre la existencia y suceden las cosas importantes de la vida.

Parece que, en los últimos quince años, nuestros jóvenes han naturalizado cada vez más la convivencia con personas migrantes. Más del 60 % de los encuestados sostiene que les gustaría vivir en una sociedad diversa, es decir, con personas de diferente origen, cultura y religión. Además, hay avances notables en la tolerancia hacia la cultura y las costumbres de los migrantes y una tendencia creciente a rechazar la idea de que la migración supone una amenaza o una competencia por los recursos del país.

Por último, ¿son optimistas los adolescentes españoles respecto al futuro que les aguarda? Según el informe, solo el 46 % de los jóvenes considera que su vida futura será mejor que la de sus progenitores, mientras que un porcentaje similar cree que tendrá serias dificultades para formar un hogar y ser autosuficiente económicamente. Muchos sopesan la posibilidad de tener que emigrar para poder encontrar trabajo y, en particular, para dar con trabajos mejor pagados y mejorar su calidad de vida.