
COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Adolescencia en crisis



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Adolescencia en crisis

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Ser padre o madre de un adolescente en el siglo XXI	5
Capítulo 1 — Comprender el cerebro adolescente	10
Capítulo 2 — Las redes sociales: impacto y límites	27
Capítulo 3 — La ansiedad en el adolescente	43
Capítulo 4 — La comunicación entre padres e hijos adolescentes	59
Capítulo 5 — Acoso escolar y ciberacoso	77
Capítulo 6 — Cuando el adolescente sufre: depresión, autolesiones, ideas suicidas	98
Capítulo 7 — Los trastornos de conducta: oposición, conductas de riesgo, adicciones	116
Capítulo 8 — Atravesar la crisis: reconstruir el vínculo	131
Conclusión — El amor, contra viento y marea	144
<i>Bibliografía</i>	146
Acerca del autor	150
Del mismo autor	151

Introducción — Ser padre o madre de un adolescente en el siglo XXI

Tienes este libro entre las manos y quizá ese simple gesto ya refleje una forma de valentía. La valentía de reconocer que estás desbordado, agotado, a veces desamparado ante ese ser al que trajiste al mundo, al que meciste, alimentaste y consolaste, y que hoy parece rechazarte con una fuerza que no habías anticipado.

Si estás aquí, es probablemente porque algo ha cambiado en tu hogar. Quizá tu adolescente se encierra en su habitación durante horas, con los ojos clavados en una pantalla cuyo contenido no comprendes. Quizá las conversaciones se han reducido a monosílabos, cuando no se convierten en enfrentamientos. Quizá tu hijo o tu hija, antes alegre y curioso, manifiesta hoy señales de ansiedad, de tristeza o de rabia que te inquietan profundamente.

Quisiera empezar diciéndote algo esencial: no estás solo. Y, sobre todo, no has fracasado.

Un mundo que no conocimos

Ser padre o madre de un adolescente siempre ha sido un desafío. En todas las épocas, la adolescencia ha constituido un periodo de turbulencias, de cuestionamiento y de confrontación con la autoridad parental. Los filósofos griegos ya se quejaban de la falta de respeto de la juventud. Pero sería deshonesto pretender que nada ha cambiado.

El mundo en el que crecen nuestros adolescentes hoy es fundamentalmente distinto del que nosotros conocimos. Cuando éramos jóvenes, las interacciones sociales se limitaban al círculo familiar, a la escuela y al barrio. Las comparaciones sociales existían, pero estaban contenidas en un perímetro reducido. Uno podía volver a casa y encontrar un refugio, un espacio de descompresión.

Hoy, un adolescente lleva en el bolsillo un aparato que lo conecta de forma permanente con miles de millones de personas, con flujos de información ininterrumpidos, con solicitudes constantes. El acoso ya no se detiene en la verja del colegio. Los modelos de éxito ya no son el vecino o el profesor, sino influencers cuya vida parece perfecta: una perfección cuidadosamente escenificada, pero que al cerebro adolescente le cuesta deconstruir.

Las cifras son elocuentes. Según un estudio de Santé publique France publicado en 2023, el 13 % de los adolescentes franceses presenta un episodio depresivo caracterizado, una cifra en aumento constante desde 2017. Las visitas a urgencias pediátricas por intentos de suicidio aumentaron un 27 % entre las niñas de 10 a 14 años entre 2020 y 2022 (Observatoire national du suicide, 2023). La ansiedad social afecta ya a uno de cada cinco adolescentes, según los datos del Inserm.

Ante estas realidades, es natural sentirse desprovisto de recursos. Este libro no pretende transformar tu relación con tu adolescente de la noche a la mañana. Pero aspira a darte claves concretas, basadas en las investigaciones más recientes en neurociencia y psicología, para comprender mejor lo que ocurre en la cabeza de tu hijo, y en la tuya.

Por qué este libro, por qué ahora

Como psicoterapeuta especializado en terapia cognitivo-conductual (TCC), recibo cada semana a padres y madres en mi consulta. Padres de todos los orígenes, de todas las categorías sociales, unidos por una misma angustia: «Ya no reconozco a mi hijo.» «Ya no sé cómo hablarle.» «Tengo miedo por él.»

Lo que me impacta, en estas entrevistas, es la profundidad del amor que estos padres sienten por su hijo. No vienen porque sean indiferentes. Vienen precisamente porque aman, y ese amor choca contra un muro que no saben cómo franquear.

Con los años, he constatado que ciertos mecanismos se repiten, que ciertos errores —muy comprensibles— vuelven sistemáticamente, y que ciertos enfoques, cuando se aplican correctamente, producen resultados notables. También he constatado que la literatura científica sobre la adolescencia ha progresado considerablemente en las dos últimas décadas, sobre todo gracias a los avances en neuroimagen, pero que esos conocimientos apenas llegan a los padres que más los necesitarían.

Este libro nació de esa constatación. Es fruto de mi práctica clínica, pero también de lecturas en profundidad de los trabajos de investigadores cuyos nombres irás encontrando a lo largo de los capítulos: Laurence Steinberg, Daniel Siegel, Jean Twenge, Thomas Gordon, William Miller, Stephen Rollnick y muchos otros. Cada uno de ellos ha contribuido a iluminar un aspecto de ese periodo tan particular que es la adolescencia.

Lo que encontrarás en estas páginas

Este libro está organizado en ocho capítulos, cada uno de los cuales aborda una dimensión específica de la adolescencia contemporánea.

El primer capítulo te sumergirá en el cerebro adolescente. No de manera abstracta o académica, sino de forma concreta y aplicable. Comprenderás por qué tu hijo corre riesgos insensatos, por qué parece incapaz de proyectarse en el futuro, por qué sus emociones son tan intensas, y por qué todo ello es perfectamente normal desde un punto de vista neurológico. Estos conocimientos cambiarán de raíz tu mirada sobre su comportamiento.

El segundo capítulo aborda la cuestión de las redes sociales, probablemente el tema que más angustia genera hoy en los padres. Examinaremos los datos científicos —no los titulares alarmistas, sino las verdaderas investigaciones— para comprender qué es realmente nocivo y qué no lo es. Encontrarás en él estrategias concretas para acompañar a tu adolescente en su vida digital, en lugar de simplemente intentar arrancarlo de ella.

El tercer capítulo está dedicado a la ansiedad, ese mal silencioso que afecta a cada vez más adolescentes. Aprenderás a reconocer las señales de una ansiedad patológica, a distinguirla del estrés normal, y a utilizar herramientas procedentes de la terapia cognitivo-conductual para ayudar a tu hijo a domesticar sus miedos.

El cuarto capítulo trata de la comunicación, ese hilo tenue que aún te une a tu adolescente y que es vital no romper. Exploraremos los métodos de Thomas Gordon y los principios de la entrevista motivacional, dos enfoques cuya eficacia ha sido validada por la investigación y que pueden transformar la calidad de vuestros intercambios.

Los capítulos siguientes abordarán el fracaso escolar, las conductas de riesgo, la construcción de un marco familiar sólido y, por último —porque es igual de importante—, la necesidad de cuidar de ti mismo en esta travesía.

Cómo utilizar este libro

Te animo a leer este libro en orden, pues los capítulos se construyen unos sobre otros. La comprensión del cerebro adolescente, abordada en el capítulo 1, es el fundamento sobre el que se apoyan todas las estrategias presentadas después.

Cada capítulo contiene estudios de caso inspirados en mi práctica clínica. Los nombres y las situaciones han sido modificados para preservar el anonimato, pero las dinámicas son auténticas. Quizá te reconozcas en algunos de estos relatos. Es normal y es deseable: el reconocimiento es el primer paso hacia el cambio.

Cada capítulo termina también con un ejercicio práctico. Te pido encarecidamente que no los ignores. La lectura por sí sola no basta para transformar una relación. Es la puesta en práctica, aun imperfecta, aun torpe, la que produce el cambio. Como suelo decir a mis pacientes: «No se aprende a nadar leyendo un libro sobre natación. Hay que lanzarse al agua.»

Una palabra sobre la culpa

Antes de seguir adelante, deseo abordar un sentimiento que probablemente experimentas en este momento: la culpa. «¿He hecho algo mal?» «¿Debería haber estado más presente, más firme, más dulce?» «¿Es culpa mía que mi hijo sufra?»

La culpa es una emoción frecuente en los padres de adolescentes con dificultades, y casi siempre es desproporcionada. La mayoría de vosotros habéis hecho lo mejor que podíais con los recursos de que disponíais. La adolescencia es una tormenta que ni siquiera los padres más amorosos y competentes pueden impedir. Tu papel no es suprimir esa tormenta —es imposible—. Tu papel es ser el faro que guía a tu hijo a través de ella.

El psiquiatra e investigador Daniel Siegel, cuyos trabajos sobre el cerebro adolescente son una referencia en el mundo entero, lo resume así: «La adolescencia no es una enfermedad. Es un periodo de transformación intensa que prepara al ser humano para convertirse en un adulto autónomo y creativo.» (Siegel, 2015). Esta perspectiva es liberadora. No niega las dificultades, pero las resitúa en un contexto más amplio, el del desarrollo humano.

Así que, si te parece bien, deja a un lado la culpa. No te será de ninguna utilidad en las páginas que siguen. Lo que necesitarás es curiosidad, apertura y una buena dosis de benevolencia: hacia tu adolescente, pero también hacia ti mismo.

Un compromiso recíproco

Al abrir este libro, adquieres un compromiso: el de mirar la situación de otra manera, de cuestionar algunas de tus certezas y de probar —aunque sea una sola vez— los enfoques que te propongo.

Por mi parte, me comprometo a no juzgarte nunca, a fundamentar siempre mis consejos en datos probados y a mantenerme concreto. No encontrarás aquí grandes teorías abstractas ni lecciones moralizantes. Encontrarás herramientas, ejemplos, estrategias que podrás poner en práctica esta misma noche, en tu cocina, frente a tu adolescente que pone los ojos en blanco cuando le preguntas cómo le ha ido el día.

Empecemos.