COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

# Mi adolescente se aleja. ¿Cómo me acerco?

*Una guía para padres sobre malestar adolescente, señales de alerta y diálogo*

**Gildas Garrec**

Psicopracticante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

# Mi adolescente se aleja. ¿Cómo me acerco?

Gildas Garrec
Psicopracticante en TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Todos los derechos reservados.

# Acoso, depresión, ansiedad, pantallas — La guía clínica para acompañar a tu adolescente y reconstruir el vínculo

Colección: Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Gildas Garrec — Terapeuta formado en TCC

psychologieetserenite.com

Primera edición : Septiembre 2025

# Recursos de urgencia

Si atraviesas una crisis y aparecen pensamientos suicidas, no te enfrentes a ellos en soledad.

- 024 — Línea de Atención a la Conducta Suicida. 24 h, gratuita y confidencial.
- 112 — Emergencias, en caso de peligro inmediato.
- Urgencias psiquiátricas del hospital más cercano, sin cita previa.

Estos números son válidos en España. Estés donde estés, findahelpline.com recoge las líneas de ayuda país por país.

# Recursos y números útiles

- 3114 — Número nacional de prevención del suicidio (24 h/24, 7 d/7, gratuito)
- 3018 — Ciberacoso / e-Enfance (gratuito y confidencial)
- 0 800 235 236 — Fil Santé Jeunes (anónimo y gratuito)
- 15 — SAMU
- 112 — Número de urgencia europeo
- Maisons des Adolescents — www.maisondesadolescents.fr (directorio nacional)
- UNAFAM — www.unafam.org (apoyo a las familias)
- Consultations Jeunes Consommateurs — www.drogues-info-service.fr

---

A todos los padres y madres que dudan: vuestra presencia importa más de lo que creéis.

---

# Índice

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

Capítulo 1 — Comprender el cerebro adolescente

Capítulo 2 — Las redes sociales: impacto y límites

Capítulo 3 — La ansiedad en el adolescente

Capítulo 4 — La comunicación entre padres e hijos adolescentes

Capítulo 5 — Acoso escolar y ciberacoso

Capítulo 6 — Cuando el adolescente sufre: depresión, autolesiones, ideas suicidas

Capítulo 7 — Los trastornos de conducta: oposición, conductas de riesgo, adicciones

Capítulo 8 — Atravesar la crisis: reconstruir el vínculo

Conclusión — El amor, contra viento y marea

Bibliografía

Acerca del autor

Del mismo autor

# 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 solicitaciones 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 terapeuta formado en TCC (terapia cognitivo-conductual), 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