

HIJOS:

PREVENCIÓN DE RIESGOS



JAVIER
URRA



Desclée De Brouwer

Javier Urra

Hijos: Prevención de riesgos



Desclée De Brouwer

© 2024, Javier Urra

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3283-6

Depósito Legal: BI-01459-2024

Impresión: Itxaropena S. A. - Zarautz

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Prólogo, M.^a Paz García Vera | 11 |
| 1. Adicciones con y sin sustancia | 15 |
| Algunos datos | 16 |
| Cómo se produce una adicción | 17 |
| Señales para detectar una adicción | 18 |
| Adicciones con sustancia | 20 |
| Prevención y afrontamiento | 29 |
| Adicciones sin sustancia | 30 |
| 2. Ansiedad social en adolescentes | 37 |
| Timidez y fobia social | 40 |
| 3. Autolesiones en adolescentes | 43 |
| Señales de que tu hijo se autolesiona | 45 |
| Prevención de las autolesiones | 46 |
| 4. Bajo rendimiento escolar | 49 |
| Dificultades en el aprendizaje | 51 |
| Estrés académico: sobrecarga de tareas, presión para obtener altas calificaciones | 56 |
| 5. Bullying y Cyberbullying | 59 |
| Cómo actuar ante una situación de acoso escolar | 62 |
| Acoso escolar y discapacidad | 63 |
| 6. Depresión no visible | 65 |
| Tratamiento | 67 |
| 7. Ecoansiedad | 69 |
| Consecuencias emocionales y psicológicas | 70 |
| Factores contribuyentes | 70 |
| Impacto y estrategias de afrontamiento | 71 |
| Intervenciones y Estrategias de afrontamiento | 71 |

| | |
|---|------------|
| 8. Exclusión social | 73 |
| Condiciones económicas | 74 |
| Condiciones étnicas | 74 |
| Condiciones familiares | 75 |
| Impactos psicológicos y sociales | 75 |
| Prevención e intervención | 76 |
| Implicaciones a largo plazo | 76 |
| Recomendaciones | 77 |
| 9. Herramientas para gestionar situaciones | 79 |
| Empatía | 80 |
| Autoconocimiento | 81 |
| Fortalecer el carácter | 82 |
| Los valores guían las conductas | 83 |
| Robustecer la dimensión espiritual | 85 |
| 10. Identidad sexual / Identidad de género / | |
| Orientación sexual | 87 |
| “Salir del armario” | 90 |
| Personas trans | 90 |
| LGTBI+fobia | 92 |
| Apoyo familiar | 93 |
| 11. Importancia de la amistad en la adolescencia | 95 |
| Posibles riesgos en las amistades | 97 |
| Exposición a conductas antisociales: imitación de comportamientos agresivos o ilegales | 100 |
| Campamentos | 102 |
| Duelo por una amistad rota | 103 |
| 12. Inclusión educativa | 105 |
| Cómo conseguir un aula inclusiva | 106 |
| 13. La familia como contexto principal en el desarrollo del adolescente | 107 |
| Modelos de familia | 108 |
| Tipos de familia | 109 |
| Adopción | 110 |

| | |
|--|------------|
| Los abuelos | 112 |
| Como debe educar una familia | 112 |
| Divorcio de los padres | 113 |
| 14. Límites y adolescencia | 117 |
| Pactar con un adolescente | 119 |
| 15. Mecanismos de contención interna y externa | 121 |
| Autocontrol y resolución de conflictos | 121 |
| Desarrollo de la capacidad crítica | 124 |
| Autoestima | 126 |
| Autonomía y responsabilidad | 127 |
| Superando las adversidades | 129 |
| 16. Miedos y adolescencia | 133 |
| Miedo a la frustración | 134 |
| Dudas e incertidumbres | 135 |
| Apoyo para superar los miedos | 137 |
| 17. Negligencia y maltrato | 139 |
| Consecuencias a largo plazo | 140 |
| Prevención e intervención | 141 |
| Contexto en España | 142 |
| 18. Padres sobreprotectores | 143 |
| No seamos sobreprotectores | 147 |
| 19. Pérdida del sentido, el papel en la sociedad o el mundo | 149 |
| Crisis de identidad | 149 |
| Vacío existencial | 151 |
| Soledad | 153 |
| 20. Perspectivas de futuro | 157 |
| Cómo mejorar | 158 |
| 21. Sectas y grupos fanáticos | 159 |
| Grupos fanáticos | 161 |
| Cómo actuar | 162 |

| | |
|--|------------|
| 22. Sexualidad adelantada | 163 |
| Hipersexualidad. | 164 |
| Conductas sexuales de riesgo | 165 |
| Consumo de pornografía. | 166 |
| <i>Sexting</i> y <i>grooming</i> | 167 |
| Educación afectivo-sexual integral (ESI). | 169 |
| 23. Suicidio | 171 |
| Educar para prevenir el suicidio | 173 |
| El duelo | 176 |
| 24. Trastorno de la conducta alimentaria | 179 |
| Anorexia nerviosa | 181 |
| Bulimia nerviosa | 182 |
| Trastorno por atracón | 182 |
| Prevención | 182 |
| 25. Violencia de género | 185 |
| Repercusión de la violencia de género en los hijos | 188 |
| Prevención y afrontamiento de la violencia de género | 189 |
| 26. Violencia en la adolescencia | 191 |
| Un futuro con menos violencia | 194 |
| 27. Violencia Filio-Parental | 197 |
| Prevención | 201 |
| 28. Adolescentes. Algunos consejos. | 205 |
| Anexos | 211 |
| Anexo I: Desilusión juvenil | 212 |
| Anexo II: TRauma. Test de resistencia al trauma | 215 |
| Índice temático | 221 |
| Índice de autores | 227 |
| Bibliografía | 229 |

Prólogo

M.^a Paz García Vera

Tengo entre mis manos la última obra de Javier Urra que, inmerecidamente, me ha pedido prologar. Mi primera sensación es que poseo *una extraña brújula*. Lo escribo en cursiva con toda intención: no hay aquí aguja imantada que busca el norte magnético; pero estas páginas se parecen bastante – o, mejor dicho, funcionan– como si de un artefacto de orientación se tratase. Tampoco tenemos el conocido anillo giratorio ni la plataforma metálica de soporte; pero sí contamos con una cuidadosa edición asumida por la editorial Desclée De Brouwer, empresa familiar fundada en Bilbao en 1944, que lleva más de 70 años difundiendo valores y apostando por la Psicología, la autoayuda o la pedagogía, etc. Entonces, no es una brújula para navegantes o exploradores; pero sí es una guía para entender, ayudar y convivir con seres humanos que ocuparán siempre un privilegiado lugar en los afectos y preocupaciones de quienes le engendraron. Los hijos *son –y somos–* una condición que no caduca, un desvelo para quienes nos aman y un reto para quienes nos educan. También *son –y somos–* una realidad compleja y difícil porque, como diría nuestro siempre Federico García Lorca, “*tener un hijo es no tener un ramo de rosas*”. Sin embargo, como madre debo confesar, que nada es en el mundo tan grande, tan bonito, tan importante y con tanta transcendencia, como ser mamá.

Javier –me permito llamarle por su nombre de pila, por los muchos afectos que nos unen– ha escogido un título que es toda una declaración de intenciones. Quienes lo hallen en librerías o en las ya tan populares ventas *on-line*

sabrán al instante –con solo cuatro palabras y un signo de puntuación– lo que les espera. Esto, créanme, no solo es un acierto para la divulgación de la obra, sino que despierta rápidamente el interés por descubrir su contenido, su estructura, sus reflexiones y conecta desde el principio con quien navega por sus páginas. Todos y todas, de una manera u otra, hemos experimentado la complejidad que significa *ser y tener* hijos. El viaje que se nos propone resulta tentador y desafiante. Las contingencias físicas, sociales o psicológicas de la vida cotidiana pueden evitarse o disminuir sus efectos más nocivos si somos capaces de prepararnos con antelación. Entonces, la clave está en la prevención. Dicho así parece una tesis incontestable y asumible. Lo verdaderamente difícil es ejecutarlo. Y aquí nos encontramos quizá con uno de los aciertos más significativos del libro: el retrato realista, minucioso y documentado de los riesgos que existen en la sociedad y que pueden afectar (y afectan) a los hijos. La obra es, en pureza, un sintético y exhaustivo recorrido por situaciones tan diversas como objetivas, tan actuales como reconocibles y preocupantes.

Si el título escogido ya es un acierto, el detallado sumario merece otro aplauso. Ha situado los diferentes riesgos en una suerte de enumeración o listado que permite localizar la eventualidad que más interesa o preocupa. Esto provoca que la obra seduzca por las múltiples situaciones que aborda y por la revelación de los síntomas o señales (psicológicos, motores, fisiológicos, etc.) que las caracterizan. El lenguaje utilizado ayuda y favorece la comprensión. Javier es un *psicólogo de raza* –por darles solo un dato: ostenta la Medalla número 11 de la Academia de Psicología de España–, tiene un dominio impresionante de los términos técnicos, los maneja con soltura y exactitud; pero es muy consciente del tipo de obra que ha escrito y del destinatario escogido para sus reflexiones. Por eso, es capaz de hallar un sendero seguro donde cohabitan –con admirable naturalidad– las nomenclaturas científicas con la sencillez de la cotidianeidad (véase, por ejemplo, la tipología de padres sobreprotectores: padres *helicópteros*, *apisonadores*, *mayordomos* o *guardaespaldas*). Ese desenfado atrapa, también, cuando acude a datos estadísticos, porcentajes, a citas legales o de la doctrina especializada. No me extraña nada su logro: además de ser un Psicólogo clínico con vasta experiencia y una práctica profesional intensa y comprometida (acreedor de

premios, medallas y reconocimientos) es un comunicador excepcional. La Psicología española no se cansará nunca de agradecerle sus intervenciones y la puesta en valor que hace de nuestra ciencia. Él ha hecho de las cámaras, los micrófonos y las tertulias sus aliados y fieles cómplices en el arte de divulgar el conocimiento y hasta en la difícil tarea de convencer.

Y escribo *convencer* –sin arrepentirme– porque, con su sobriedad navarra hace que sus reflexiones se instalen en quienes le escuchan sin imposiciones ni aspavientos. Tampoco sus intervenciones ni escritos inducen a celos ni desconfianza. Todo esto lo logra, también, en las páginas que aquí les comento.

Aunque la obra utilice el vocablo «hijos» e impresione que solo incumbe a quienes ejerzan la función paterna o materna, tiene unos destinatarios mucho más amplios. Es un libro que atañe a toda la familia y a toda la sociedad. Podría justificarlo con aquello que nos sentencia el sabio refranero español de que *“a quien Dios no da hijos, el diablo le da sobrinos”* o por las expresas referencias al rol de los abuelos y abuelas; pero creo que compartirán conmigo que los riesgos que aquí se describen tienen que ser gestionados por actores más amplios. Se realiza una invocación a la responsabilidad colectiva, compartida por protagonistas que no son necesariamente integrantes de la familia nuclear. Aquí merece que recordemos a Nelson Mandela cuando sentenció *“Nada dice más del alma de una sociedad que la forma en que trata a sus hijos”*.

Pero para mí, de los mayores valores que atesora este libro, es el de quien lo escribe, nuestro querido Javier Urrea.

Me quedaría tan solo invitar a la lectura; pero es un trámite innecesario: estoy convencida que el lector *beberá* estas páginas con enorme interés y esmerado provecho. Por eso aprovecho este momento final para agradecer a Javier Urrea que me permitiera unir mis letras al último de sus *«hijos intelectuales»*. Escribir esta introducción ha sido un reto porque, estamos ante una obra que se presenta por sí sola. Un libro necesario, actual y comprometido. Gracias, Javier.

Madrid, octubre 2024
María Paz García-Vera

1

Adicciones con y sin sustancia

Según la RAE, adicción es la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

En la última versión del CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) se recogen patologías como los «Trastornos mentales del comportamiento y del neurodesarrollo» y dentro de ellos encontramos los «trastornos debidos al uso de sustancias o conductas adictivas», que definen como trastornos mentales y de conducta que se desarrollan como resultado del uso de sustancias predominantemente psicoactivas, incluidos medicamentos, o conductas específicas repetitivas que recompensan y producen dependencia aunque no tengan un componente tóxico.

Los esfuerzos de prevención y los enfoques de tratamiento para la adicción son generalmente tan exitosos como los de otras enfermedades crónicas.

Por lo tanto, podemos decir que la adicción es un intento defensivo y de regulación contra determinadas deficiencias e insuficiencias tanto de la estructura emocional como de la relacional. Estas conductas ponen de manifiesto la existencia de dificultades importantes en la urdimbre de la personalidad.

Algunos datos

Según el Ministerio de Sanidad, en el Informe 2022 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones: alcohol, tabaco y drogas ilegales en España, el tabaco y el alcohol son las drogas más consumidas en la población de 15 a 64 años, junto con los hipnosedantes con o sin receta, seguidos del cannabis y la cocaína.

Las prevalencias de consumo son mayores en los hombres y en el grupo de 15 a 34 años, salvo en el caso de los hipnosedantes y los analgésicos opioides, que se dan más en mujeres y grupos de edad más avanzada.

La droga de más fácil adquisición es el cannabis, el 56,9% piensa que es muy fácil conseguirla.

En cuanto a la obtención sin receta de hipnosedantes y analgésicos opioides, el 27,9% y el 26,0%, respectivamente, cree que podría conseguirlos fácil o muy fácilmente en 24 horas.

La cocaína se mantiene como la droga que mayor número de ingresos causó (46,8% del total), seguida del cannabis (27,8%) y de los opioides (19,2%). Sin embargo, en el caso de las personas menores de edad, la droga mayoritaria es el cannabis (93,7% del total).

Las sustancias que se inician a consumir a una edad más temprana son el tabaco y el alcohol, seguidos del cannabis.

La edad media de inicio en el consumo se sitúa entre los 14 y los 16 años y las prevalencias de consumo aumentan con la edad.

En cuanto a las adicciones comportamentales, según la Encuesta EDADES 2022, el juego con dinero es la más extendida. El 1,7% de la población de 15 a 64 años realizaría un posible juego problemático y el 0,4% presentaría un posible trastorno del juego.

En cuanto al uso compulsivo de internet, el 3,5%, de la población de 15 a 64 años ha realizado un posible uso compulsivo de internet. Este valor apenas presenta diferencias por sexo y se observa un leve descenso a lo detectado en 2020 (3,7%).

Cómo se produce una adicción

Tenemos tendencia a repetir todo aquello que nos gusta, por sentido común, pero también porque la biología nos lo facilita. En la repetición de una conducta placentera está la base de la adicción (Rodríguez Molinero, 2020).

El *sistema de recompensa* es el mecanismo por el cual el cerebro actúa para conseguir algo placentero. Desear, tener proyectos, actuar y conseguir cosas forma parte de la salud y del bienestar. El sistema de recompensa es la base biológica de estos mecanismos (Rodríguez Molinero, 2020).

Al tomar drogas, por ejemplo, cambiamos el cerebro y hacemos que esas conductas se perpetúen y nos exijan que consumamos para obtener placer. En el caso de las conductas, al repetirlas excesivamente, los que producen cambios en el sistema de recompensa serán los neurotransmisores y las hormonas.

En los adolescentes, y debido a las conexiones con receptores hormonales gonadales, lo que se produce es un desequilibrio entre las áreas del conocimiento (prefrontal) y las áreas de las emociones y motivaciones (mesolímbico). En el cerebro del adolescente, la estimulación del circuito límbico por conductas (como comer, beber, las prácticas sexuales, el consumo de drogas o ciertas prácticas sociales...) es capaz de producir cambios permanentes, que no se producirían en el cerebro del adulto (Rodríguez Molinero, 2020).

La tendencia a repetir aquello que nos gusta (vamos a utilizar las palabras adicción, compulsión o bajo control de impulsos como sinónimos, aunque tengan diferencias conceptuales) se encuentra en los circuitos de recompensa. Pero no todos los que buscan el placer se hacen adictos. Son las personalidades adictivas las más proclives a las adicciones. Ahora se sabe que en las conductas adictivas están alteradas algunas conexiones del circuito mesolímbico. Esto justifica que algunas conductas perjudiciales para la salud sean permitidas por el cerebro al estar alteradas las conexiones mesolímbicas, lo que hace que desaparezca el control prefrontal de la conducta (Rodríguez Molinero, 2020).

No hay una causa única que desencadene la adicción, sino un grupo de factores que interaccionan. Factores entre los que nos encontramos (Unidad de Conductas Adictivas de Clinic Barcelona, 2019):

- **Genéticos:** La vulnerabilidad de una persona a desarrollar la adicción es de origen genético.
- **Ambientales:**
 - Cuanto antes se inicia el consumo de una droga en la vida de una persona, y también cuanta más cantidad se toma, mayor riesgo hay de desarrollar una adicción.
 - Lo mismo ocurre con las conductas.
 - Presión del grupo de iguales.
 - Accesibilidad
- **Psicosociales:**
 - Determinados rasgos de personalidad o maneras de ser (la impulsividad o la tendencia a buscar nuevas sensaciones).
 - Presencia de una enfermedad mental.
 - Falta de motivación u objetivos.
 - Vivencias traumáticas
 - Fracaso escolar
 - Violencia familiar

Señales para detectar una adicción

Aunque la adolescencia es una época de cambios emocionales, físicos y comportamentales, hay algunas señales que nos pueden alertar y a las que tendremos que estar atentos para poder atajar el problema:

- Cambios en el comportamiento
 - Aislamiento social y físico (se aísla de los amigos, o en su habitación)

- Cambios bruscos de humor
- Desinterés en sus aficiones
- Mentiras
- Absentismo y disminución del rendimiento escolar
- Desmotivación
- Pérdida de memoria y concentración
- Elusión de responsabilidades
- Petición frecuente de dinero sin una razón aparente
- Desaparición de objetos personales, familiares, o medicamentos
- Cambios físicos
 - Cambio en el cuidado y aseo personal teniendo una apariencia descuidada.
 - Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas
 - Pérdida de peso o apetito excesivo.
 - Olores distintos en la ropa o marcas de agujas en el cuerpo, moretones...
- Cambios en las relaciones
 - Conflictos con la familia
 - Disminución de la comunicación verbal y afectiva
 - Empobrecimiento del vocabulario
 - Amistades sospechosas