

¿INDIFERENCIA O PROTECCIÓN?

Obtén tu ebook gratuito

Cómo acompañar la
PASIVIDAD ADOLESCENTE
desde una crianza flexible,
participativa y divertida



Este libro electrónico ha sido creado para su distribución gratuita. Puedes compartirlo libremente, siempre que:

- No lo modifiques.
- No lo uses con fines comerciales.
- Reconozcas la autoría correctamente.



QUERIDAS FLEXIMAMÁS Y FLEXIPAPÁS:

Les escribimos desde lo más profundo de nuestro trabajo y experiencia como acompañantes de familias. En los últimos años hemos escuchado cientos de veces frases como: “Mi hijo no se interesa por nada”, “mi hija no sabe qué quiere hacer con su vida”, “todo le da igual”.

Sabemos cuánto puede doler esa desconexión aparente, y también sabemos que detrás de ella no hay desinterés real, sino una forma de protegerse, de sobrevivir, de resistir un mundo que muchas veces les grita más de lo que les escucha.

Por eso creamos esta guía: para que podamos mirar juntas y juntos, con compasión y herramientas, lo que hay debajo de esa actitud pasiva. No para corregir ni para forzar, sino para acompañar con presencia, escucha y coherencia.

Con amor y compromiso,

Clara y Sergio
Cofundadores de Flexicrianza



Caso ilustrativo: Mateo, 17 años



Mateo está en 2º de bachillerato. Vive con su madre y su hermana menor. Desde hace unos meses, responde con evasivas cuando le preguntan qué quiere estudiar: “no sé”, “nada me llama”, “lo que sea”. Pasa horas con los auriculares puestos, viendo videos o jugando en línea. Sus notas han bajado y evita hablar de su futuro.

Su madre, preocupada, intenta motivarlo: “Tienes tantas posibilidades, Mateo, ¡aprovéchalas!”. Pero él se encoge de hombros. “Tú decides por mí”, dice con desdén.

No hay conflicto abierto, pero sí un silencio tenso. Ambos se sienten frustrados. Hasta que un día, su madre decide cambiar de estrategia. No le pregunta más qué carrera quiere. Le pregunta qué le hace feliz, qué lo hace sentir vivo. Le ofrece acompañarlo a un taller de ilustración que mencionó hace meses.

Poco a poco, Mateo empieza a hablar más. No ha decidido su camino, pero empieza a sentir que tiene permiso para buscarlo a su ritmo.





Introducción

La adolescencia es un periodo de profundos cambios físicos, cognitivos y emocionales. Sin embargo, cada vez más madres, padres y profesionales detectamos una actitud creciente de apatía o pasividad en adolescentes entre los 12 y 18 años: “No sé”, “me da igual”, “ya veremos” se vuelven respuestas recurrentes frente a decisiones importantes, como la elección de carrera, proyectos personales o incluso rutinas cotidianas.

“

Estamos frente a una generación desmotivada o frente a un fenómeno más complejo que requiere ser comprendido desde múltiples niveles?



¿Qué es la apatía adolescente?

La apatía es más que flojera. Se define como una ausencia o disminución de emociones, interés, iniciativa o entusiasmo, y puede manifestarse en adolescentes como:

- Reducción del lenguaje emocional
- Falta de proactividad
- Desvinculación de actividades escolares o sociales
- Posturas conformistas (“lo que digan”, “me da igual”)
- Evitación de decisiones importantes
- Dejadedez o impasibilidad del ánimo
- Falta de vigor o energía
- Disminución de comportamientos voluntarios
- Reducción del interés por actividades antes significativas



La apatía puede funcionar como un **mecanismo de defensa**, una forma de desactivar el dolor, la frustración o la presión de un entorno que se percibe como **excesivo o indiferente**.

En adolescentes puede expresarse como una forma de **protección emocional** frente a un entorno que se percibe amenazante, saturado o desconectado de sus intereses reales.

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

01 Exceso de presión, expectativas y opciones

Diversos estudios (Damour, Schwartz, Iyengar & Lepper) señalan que el exceso de opciones, combinado con una cultura de alto rendimiento, **genera parálisis por análisis**. En lugar de empoderar, las decisiones importantes provocan ansiedad y desconexión.

El estudio de Iyengar & Lepper (2000) demostró que tener demasiadas opciones puede reducir la motivación y aumentar la frustración.



¿Indiferencia o Protección?

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

02 **Cultura del facilismo y el desencanto social**

Según Aguilar Montes de Oca et al. (2015), el desinterés juvenil está fuertemente relacionado con factores sociales como:

- Inseguridad sobre el futuro
- Modelos sociales que desvalorizan el esfuerzo sostenido
- Falta de oportunidades visibles
- Imposibilidad de construir un proyecto de vida creíble



¿Indiferencia o Protección?

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

03 Dinámicas familiares desconectadas

Cuando en casa predominan los conflictos, la rigidez o el desinterés emocional, las adolescentes tienden a:

- Retraerse
- Evitar conflictos callando lo que piensan
- Sentir que no tienen derecho a participar
- Reprimir el deseo para evitar la crítica

La familia como fuente de ansiedad o invisibilidad emocional puede reforzar la apatía como escudo. (Cardozo & Alderete, 2009)



¿Indiferencia o Protección?

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

04 Escuela como espacio desmotivador

El sistema educativo tradicional, según múltiples fuentes (OCDE, PISA, UAB), también contribuye:

- Materias desconectadas de la vida real
- Poca atención a intereses individuales
- Evaluación centrada en el resultado, no en el proceso
- Miedo al error o al juicio docente



¿Indiferencia o Protección?

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

05 Impacto de la tecnología y redes sociales

El uso excesivo de redes se asocia con:

- Comparación constante
- Pérdida de autoestima
- Sobrecarga de estímulos
- Dificultad para tolerar la incomodidad
- Necesidad de proyectar una identidad “exitosa”
- Ansiedad por el “ghosting” o el rechazo virtual

📌 Fuente: Child Mind Institute, 2022



¿Indiferencia o Protección?

Causas multifactoriales de la apatía adolescente

06 Frustración, desesperanza y desconexión vital

Muchos adolescentes no están deprimidos clínicamente, pero sí vitalmente desconectados. Frases como “nada tiene sentido”, “¿para qué esforzarme?”, revelan una pérdida de propósito.

Esto no es flojera: es un síntoma. Y requiere una mirada profunda, no controladora.



¿Indiferencia o Protección?

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA ACOMPAÑAR DESDE LA CRIANZA

FLEXIBLE, PARTICIPATIVA Y DIVERTIDA




Desde la Crianza Flexible

01 Reformula la urgencia por decidir

En vez de decir: “¿Qué vas a hacer con tu vida?”

Prueba con: “¿Qué te gustaría explorar primero?”

 **Objetivo:** bajar la ansiedad anticipatoria y permitir fases de prueba/error.



¿Indiferencia o Protección?

Desde la Crianza Flexible

02 Normaliza el no saber

Frases útiles:

- “Es normal sentirse perdido a veces.”
- “No tienes que tenerlo todo claro ahora.”
- “Estás en proceso, no estás atrasado.”




¿Indiferencia o Protección?

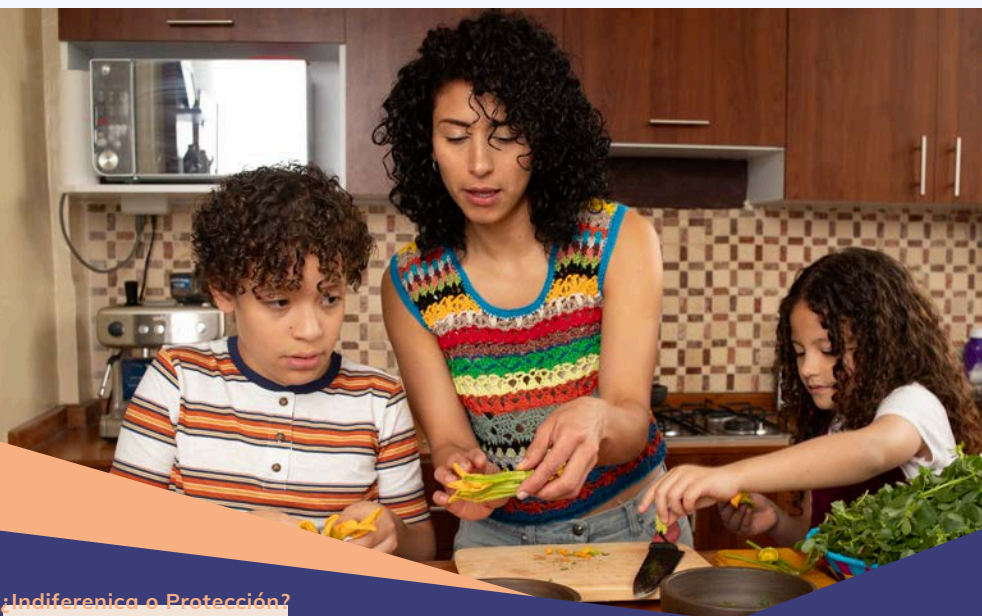
Desde la Crianza Participativa

03 Involucra en pequeñas decisiones

Hazles parte de:

- Planificación del día
- Elección de comidas
- Organización de salidas o descansos

 **Objetivo:** entrenar la toma de decisiones desde lo cotidiano, sin carga emocional.



¿Indiferencia o Protección?

Desde la Crianza Participativa

04 Promueve conversaciones sin juicio

- “¿Qué opinas tú sobre...?”
- “¿Has pensado por qué te cuesta decidir esto?”
- “Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?”

 **Objetivo:** reforzar el criterio propio sin imponer soluciones.



¿Indiferencia o Protección?

Desde la Crianza Divertida

05 Usa el humor para desactivar la tensión

- Imitar frases típicas de los adultos (“¿Y tú qué vas a hacer con tu vidaaaa?”)
- Hacer una lluvia de carreras absurdas juntos: “entrenador de gatos salvajes”, “probador de toboganes”

🎯 **Objetivo:** crear espacio emocional más relajado para hablar de lo difícil.




¿Indiferencia o Protección?

Desde la Crianza Divertida

06 Comparte actividades ligeras, no productivas

En vez de decir: “¿Qué vas a hacer con tu vida?”

Prueba con: “¿Qué te gustaría explorar primero?”

 **Objetivo:** bajar la ansiedad anticipatoria y permitir fases de prueba/error.



¿Indiferencia o Protección?

ACTIVIDADES SUGERIDAS

PARA FLEXIMAMÁS Y FLEXIPAPÁS

flexi
-Crianza-






01

La línea de intereses

Dibujen juntos una línea del tiempo: ¿Qué te gustaba a los 5, 8, 10, 13...? ¿Qué cambió?
¿Qué quedó?



➡ Ayuda a reconectar con motivaciones más profundas.



02

Una carta sin filtros

Cada quien escribe una carta (puede ser audio) diciendo cómo se siente con la incertidumbre, sin consejos ni respuestas.



➡ Favorece empatía y comprensión mutua.





03

Mi día ideal

Invita a tu hijo a imaginar y describir un día en el que se sienta totalmente a gusto. ¿Dónde está? ¿Qué hace? ¿Con quién?

👉 Permite detectar intereses no declarados.



flexi
-Crianza-



04

Mapa de caminos posibles

Diseñen un “mapa de rutas”: universidad, viajes, trabajo, pausa, arte, comunidad, etc. Visualicen posibilidades sin elegir aún.



➡ Reduce la presión y amplía la imaginación.

flexi
-Crianza-



05

Recuerdo divertido compartido

Elijan un recuerdo donde se hayan reído mucho juntxs. Escriban lo que recuerdan. ¿Qué lo hizo especial?



👉 Reactiva el vínculo desde la alegría.

flexi
-Crianza-

Bibliografía comentada

- **Aguilar Montes de Oca et al. (2015)** – Apatía, desmotivación y desinterés en adolescentes mexicanos. Estudio sociopsicológico que profundiza en causas culturales, educativas y familiares de la apatía. Subraya el papel de la incertidumbre social y el facilismo como marco contextual.
- **Iyengar & Lepper (2000)** – Choice overload. Referencia clave sobre cómo demasiadas opciones pueden inhibir la decisión y generar frustración. Aplicable a la toma de decisiones vocacionales.
- **Damour, Lisa (2019)** – Under Pressure. Analiza cómo el exceso de presión emocional y expectativas genera desconexión emocional y ansiedad crónica en adolescentes, especialmente en chicas.
- **Maurtua, L. G. (2024)** – Autoeficacia e indiferencia vocacional. Tesis que muestra cómo la percepción de capacidad influye directamente en el deseo y la motivación para elegir una carrera.
- **Child Mind Institute (2022)** – Cómo afectan las redes sociales a los adolescentes. Explora el vínculo entre el uso de redes sociales, baja autoestima y síntomas depresivos. Relevante para entender la apatía desde el entorno digital.
- **Steinberg, L. (2014)** – La edad de la oportunidad. Aborda el desarrollo cerebral en la adolescencia y la importancia del entorno en la formación de habilidades de autorregulación y toma de decisiones.
- **Cardozo & Alderete (2009)** – Adolescentes en riesgo psicosocial. Estudio sobre la resiliencia y el impacto de la familia como factor protector o de riesgo.
- **UNICEF y OMS (2022–2023)** – Informes postpandemia. Resaltan el aumento en la desmotivación, la ansiedad y la falta de sentido vital en adolescentes tras la crisis del COVID-19.



Recursos de Flexicrianza para profundizar

Te recomendamos estos recursos si deseas acompañar a adolescentes desde los pilares de Flexicrianza:

Autoestima para Madres

Curso **Auténtica y Poderosa**: para sanar, cuidar y educar desde una base interna segura

👉 <https://autoestima.flexicrianza.com/madres/oferta>

Cómo acertar en la educación de tus hijos e hijas

Un curso con todo lo que necesitas saber para enfocar la crianza en lo que tus hijos/as realmente necesitan, y en tus habilidades para lograrlo.

👉 <https://flexicrianza.com/curso-como-acertar/>

Autoridad Consciente

Curso para sostener límites con claridad, amor y coherencia

👉 <https://flexicrianza.com/curso-autoridad/>

Canal de YouTube: Flexicriando

Videos y reflexiones semanales sobre crianza en todas las etapas

👉 <https://www.youtube.com/@flexicriando>



La apatía adolescente no es una falla, es una señal.

A veces, es la única forma que tienen de decir “me siento perdido”, “no me escuchan”, “tengo miedo de elegir mal”.

Desde Flexicrianza, creemos que cada adolescente **necesita adultos** que no le exijan certezas inmediatas, sino que le **ofrezcan presencia, validación y posibilidad.**

“

“El criterio propio no nace del vacío, sino del permiso de equivocarse acompañado.”



Te desamos lo mejor

Clara y Sergio
Cofundadores de Flexicrianza

© 2025 Flexicrianza.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Este libro electrónico es una publicación gratuita de Flexicrianza.

Su contenido está protegido por las leyes de propiedad intelectual y no puede ser reproducido, distribuido ni transmitido, total o parcialmente, por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro— sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright, salvo para uso personal, educativo o sin fines comerciales, **siempre que se cite adecuadamente la fuente.**

Queda expresamente prohibido el uso de este ebook con fines comerciales, su venta o modificación sin autorización.

Advertencia legal:

Este material tiene fines educativos e informativos. No sustituye el acompañamiento profesional en situaciones clínicas o familiares específicas. El autor y el equipo de Flexicrianza no se hacen responsables del uso inadecuado que se haga del contenido aquí compartido.

Para más información, contacto o permisos, escribe a:
hola@flexicrianza.com

