



GUÍA PARA PADRES

# Tu hijo no es vago Lo que la apatía en Bachillerato esconde

Claves desde la psicología profunda para entender  
por qué tu adolescente ha dejado de querer

---

**Daniel Orozco Abia**

Psicólogo General Sanitario · Orientación psicoanalítica  
Nº Colegiado CV11515 · Consulta privada en Valencia desde 2012

twimproject.com · @daniorozcopsicologo

## Lucía, 17 años, 1.º de Bachillerato

*Las notas han llegado. Y con ellas, la misma conversación de siempre: «Es que no se esfuerza», «Con lo que le damos, lo mínimo es que estudie», «No sabe qué quiere». Si tu hijo o hija está en Bachillerato y parece haber «desconectado», probablemente te reconozcas aquí.*

### **Lucía no sabe qué quiere estudiar**

Notas mediocres todo el año. Discute con sus padres casi cada día. Ellos creen que es vaga, que no se esfuerza lo suficiente. Lucía, por dentro, siente que nada de lo que haga será suficiente. Ha dejado de intentarlo — no por pereza, sino por agotamiento.

*Lucía ha invertido tanta energía en resistir las expectativas y presiones de quienes la rodean que no le queda espacio interno para explorar su propio deseo. No sabe qué quiere porque nunca ha tenido un espacio seguro donde pensarlo sin sentirse juzgada.*

### **Lo que la investigación dice**

Un dato que quizás te sorprenda: según el Barómetro FAD 2025, el 54,7% de los jóvenes españoles de 15 a 29 años reportan haber experimentado un problema psicológico en el último año. Y el 51,4% de los adolescentes que tienen problemas de salud mental no buscan ayuda. Tu hijo o hija probablemente no te está pidiendo ayuda con palabras. Te la está pidiendo con su apatía.

La investigación en psicología profunda lleva décadas estudiando este fenómeno. Un psicoanalista de referencia describió una dinámica que se repite en consulta: adolescentes que descubren que un pensamiento automático acompaña todas sus actividades — «¿Consideraría mi madre lo que hago como algo bueno? ¿Querría ella que lo hiciera?» Y cuando la respuesta es «sí», la actividad queda automáticamente arruinada. Incluso si es placentera. En ese punto, el adolescente se vuelve totalmente inactivo.

No es pereza. Es un cortocircuito psíquico: tu hijo no puede distinguir lo que quiere de lo que tú quieres que quiera. Y ante esa confusión, la única salida que encuentra es apagar el deseo por completo.

## Lo que pasa por dentro (y parece «vagancia»)

### La armadura que construyó para sobrevivir

Tu adolescente ha aprendido a defenderse de lo que siente que le exigen. Ha desarrollado una especie de armadura emocional — un «yo adaptado» que sabe responder a lo que los demás esperan, pero que ha dejado enterrado al «yo auténtico», al que desea, imagina y se proyecta hacia el futuro. Un psicólogo británico, pionero en el estudio de estas dinámicas, describió exactamente esta situación: personas que presentan «una apariencia de ser real» mientras ocultan «una vacuidad estéril detrás de una fachada aparentemente independiente».

Cuando un padre invasivo — con la mejor intención del mundo — insiste en «¿Qué vas a estudiar?», «Tienes que decidirte ya», «Con tu edad yo ya sabía lo que quería», Lucía no puede responder porque literalmente no lo sabe. Toda su energía psíquica ha ido a sostenerse, a resistir, no a explorar.

### La apatía como señal, no como defecto

Existe una idea profunda en la psicología que conecta directamente con lo que le pasa a tu hijo: «Es la capacidad de vivir creativamente, más que ninguna otra cosa, lo que hace que el individuo sienta que la vida merece la pena. En contraste, cuando la relación con el mundo se basa en la complacencia — hacer lo que se espera — aparece un sentimiento de futilidad. Nada importa.»

Esa futilidad es exactamente lo que observas cuando tu hijo dice «me da igual» o «no sé qué quiero». No es que no le importe. Es que ha vivido tantos años respondiendo a expectativas externas que su capacidad de desear por sí mismo se ha congelado. La apatía no es el problema — es la solución que encontró para proteger algo frágil: su propia identidad.

### La buena noticia

El «yo auténtico» de tu hijo no ha desaparecido. Está escondido, protegido bajo capas de adaptación, pero sigue ahí. La tarea no es «motivarle» desde fuera — eso es más de lo mismo. La tarea es crear condiciones suficientemente seguras para que ese yo auténtico se atreva a salir.

**La clave que los padres necesitan entender:** cuanto más presionáis para que «se decida» o «se esfuerce», más se cierra. No porque sea rebelde. Porque vuestra presión confirma que lo que importa no es quién es él, sino qué produce. Y eso es exactamente lo que le ha bloqueado.

## 3 cosas que puedes hacer esta noche

No necesitas esperar a ningún profesional para empezar a cambiar la dinámica. Tres acciones que la psicología profunda lleva décadas confirmando que funcionan.

### 1

#### Deja de preguntar «¿qué vas a estudiar?»

Esa pregunta, que a ti te parece legítima y necesaria, tu hijo la recibe como «no me importas tú — me importa tu futuro productivo». Sustitúyela por preguntas abiertas sobre el presente: «¿Qué es lo que más te ha interesado últimamente?», «¿Hay algo que te gustaría probar?». Sin agenda. Sin evaluar la respuesta.

*¿Por qué funciona? Cuando retiras la presión sobre el futuro, dejas espacio para que el deseo propio de tu hijo emerja. El deseo no se puede forzar — solo se puede crear el espacio para que aparezca.*

### 2

#### Tolera su confusión sin resolverla

Cuando tu hijo dice «no sé qué quiero», la tentación es llenar el vacío: «Pues mira Medicina, o Ingeniería, o...». Resiste esa tentación. Responde: «Está bien no saberlo todavía. Ya irás descubriendo.» Y quédate ahí, en la incomodidad de no tener respuesta.

*¿Por qué funciona? La confusión vocacional en un adolescente de 17 años no es un fallo — es el reflejo de que necesita más espacio para pensarse a sí mismo. Si tú toleras su incertidumbre sin intentar arreglarla, le enseñas que la incertidumbre es tolerable. Y eso es exactamente lo que necesita aprender.*

### 3

#### Habla de ti cuando tenías su edad

No como lección moral («cuando yo tenía tu edad...»), sino con vulnerabilidad real: «Yo también me sentí perdido», «Yo también tenía miedo de equivocarme», «Hubo cosas que hice porque mis padres esperaban que las hiciera, no porque yo quisiera». Comparte tus dudas de entonces, no tus certezas de ahora.

*¿Por qué funciona? Cuando un padre se muestra humano — con dudas, miedos y errores — el adolescente puede empezar a admitir los suyos. La vulnerabilidad compartida rompe el ciclo de «yo exijo / tú resistes» y abre la posibilidad de algo diferente.*

## Lo que un grupo puede hacer que tú solo en casa no puedes

*Un adolescente que ha construido una armadura para resistir las expectativas externas no la baja fácilmente. Y menos con sus padres — precisamente porque sois la fuente de esas expectativas. Necesita un espacio diferente.*

### Un espacio para pensar sin ser evaluado

Tu hijo necesita un lugar donde pueda «jugar» con ideas sobre quién es y qué quiere, sin que nadie le diga si la respuesta es correcta o incorrecta. La investigación psicológica habla de un «espacio de posibilidad» donde la persona puede explorar entre lo que imagina y lo que el mundo le ofrece. El grupo crea ese espacio.

### Otros adolescentes que sienten lo mismo

La necesidad de pertenecer a un grupo de iguales es una necesidad evolutiva. Cuando un adolescente descubre que otros chicos y chicas de su edad sienten la misma confusión, la misma presión, la misma apatía, algo se desbloquea. La vergüenza — «soy el único que no sabe qué quiere» — se disuelve.

### Un profesional que no presiona

Un psicólogo que guía sin juzgar, que sostiene sin exigir respuestas, cumple una función que el adolescente necesita desesperadamente: alguien que le devuelva una imagen de quién es, no de quién debería ser. Eso no sustituye a los padres — complementa algo que los padres, por cercanía emocional, no pueden ofrecer.

*«El orientador del instituto trabaja con herramientas vocacionales. Este taller trabaja con lo que hay debajo: por qué tu hijo no puede acceder a su propio deseo. Esa es la diferencia.»*

## El taller — Septiembre 2026

### Tu camino, tu decisión: un espacio para pensar sin presión

*Para adolescentes de 1.º y 2.º de Bachillerato*

Para adolescentes que sienten que no saben qué quieren, que han perdido la motivación académica o que arrastran una apatía que preocupa a sus padres. Este taller les ayuda a reconectar con su deseo propio, explorar su identidad más allá de las expectativas externas y empezar a construir un proyecto vital desde dentro.

**Formato** 16 sesiones semanales · 90 min/sesión

14 sesiones con adolescentes + 2 con los padres

**Grupo** Cerrado · Máx. 6 participantes

**Incluye** Reunión informativa individual con los padres

**720 € — pago único al confirmar plaza**

**Inicio** Segunda quincena de septiembre 2026 · Valencia

Soy **Daniel Orozco Abia**, Psicólogo General Sanitario de orientación psicoanalítica con consulta privada en Valencia desde 2012 (Nº Colegiado CV11515). CEO de The World Is Mind Project y autor de «*Los Engranajes de la Mente*» y «*Burnout: El libro para no petar*». Divulgo en Instagram y YouTube como @daniorozcopsicologo.

### ¿Quieres explorar si este taller es adecuado para tu hijo o hija?

El primer paso es una reunión informativa conmigo y tu pareja donde os explico el taller, resuelvo dudas y evaluamos juntos si encaja. Sin compromiso.

**[danielorozco@twimproject.com](mailto:danielorozco@twimproject.com)**

*Indica el nombre y edad de tu hijo/a y te responderé para agendar la reunión.*

También ofrecemos un taller para adolescentes de 3.º y 4.º de ESO con TDAH. Pregunta por él.

## Preguntas frecuentes

---

### ¿Mi hijo tiene que querer ir?

No es imprescindible que esté entusiasmado. Muchos adolescentes llegan con reticencia. En la reunión informativa evaluaremos juntos cómo planteárselo para que no genere rechazo.

---

### ¿Qué pasa si dice que no le pasa nada?

Es la respuesta más habitual. Muchos adolescentes no tienen palabras para lo que sienten. El grupo les da esas palabras — y el permiso para usarlas.

---

### ¿Se puede pagar a plazos?

El formato estándar es pago único de 720 €. Si supone una barrera, hablemos en la reunión — puedo valorar opciones de fraccionamiento en dos pagos.

---

### ¿En qué se diferencia de un orientador escolar?

Un orientador trabaja con herramientas vocacionales y educativas. Este taller trabaja con lo que hay debajo: las dinámicas emocionales, la identidad, la relación con los padres. Complementa lo que el orientador no puede abordar.

---

### ¿Esto es terapia?

Es un taller psicoeducativo grupal, no terapia grupal. Trabaja con herramientas psicológicas en un encuadre educativo y de desarrollo personal. Si durante el proceso detectara que algún participante necesita atención clínica individual, os lo comunicaría.

---

### ¿Los padres reciben información?

Hay dos sesiones con todos los padres (al inicio y al cierre). Lo que los adolescentes comparten dentro del grupo es confidencial. Si surge algo que requiera intervención parental, os lo comunicaré directamente.

---



**[danielorozco@twimproject.com](mailto:danielorozco@twimproject.com)**

[twimproject.com](http://twimproject.com) · [@daniorozcopsicologo](https://www.instagram.com/daniorozcopsicologo) · Valencia