

¿Cómo le afecta a un adolescente que sus amigos no cuenten con él para hacer planes?

E elpais.com/mamas-papas/actualidad/2025-07-13/como-le-afecta-a-un-adolescente-que-sus-amigos-no-cuenten-con-el-para-hacer-planes.html

Carolina Pinedo

July 13, 2025



Un adolescente precisa de un grupo de referencia fuera del entorno familiar para desarrollar su propia identidad. Cuando se le excluye de la agenda de sus amigos, puede crearse una situación complicada que afecte tanto al joven como a su familia. “El sentimiento de rechazo genera tristeza, dolor, impotencia y rabia en el joven. En función de la personalidad y circunstancias de cada persona, puede asumirse con resignación o desasosiego”, asegura Silvia Fuentes, psicóloga especialista en terapia familiar.

Pero, ¿qué papel cumple el entorno del joven en esta situación? “La red de apoyo del adolescente es clave para respaldarle. Una familia implicada, otros grupos de pertenencia con los que se producen unas relaciones sociales más satisfactorias o participar en actividades placenteras que generen emociones positivas, ayudan a mitigar, al menos en parte, esos sentimientos negativos que genera la situación de exclusión”, explica Fuentes.

Descubrir las razones de la marginación grupal puede ayudar a mitigar las consecuencias de esa experiencia. “Estas situaciones suponen una de las principales causas que afectan de manera negativa al estado anímico y al rendimiento escolar de los adolescentes”, destaca por su parte Juan Antonio Planas, presidente honorífico de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España y Presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Los jóvenes que excluyen a algún compañero lo hacen por una cuestión relacionada con la autoafirmación de su identidad. “Tenemos una necesidad de generar un sentimiento de pertenencia que nos hace identificarnos con los nuestros y diferenciarnos de los que creemos que no lo son. A veces, excluir a otros facilita desarrollar esa identidad. Por ello, la persona ignorada suele ser la diferente por algún motivo”, afirma Fuentes. “Siempre hay otros niños o niñas que se ajustan más a nuestra forma de ser o actuar. Por ejemplo, en el caso de los varones a los que no les gusta el fútbol y tienen que disimular para que no les excluyan”, recalca Planas, a la vez que destaca la importancia de seleccionar amistades sanas: “Desde la infancia debemos comprender que hay relaciones nutritivas y otras tóxicas. Esta es una buena forma de aprendizaje para tener en el futuro estrategias que ayuden a identificar las situaciones de maltrato o violencia”

Hay adolescentes que necesitan más contacto con los demás que otros. “Conviene respetar esa elección. El problema viene cuando se quieren tener amistades, pero no ocurre porque ha ocurrido alguna situación desagradable que lo impide, o porque se es rechazado por los demás”, asegura por su parte Fuentes, que remarca que el significado de amistad va cambiando con el paso de los años. “Cuando somos pequeños, los amigos son aquellos con quienes jugamos. Pero, poco a poco, empezamos a tener en cuenta otras cosas. Nos volvemos más selectivos y se valora más a aquellos que admitimos en nuestro círculo”, afirma la experta, a la vez que destaca la peculiaridad de las amistades en el ámbito escolar. “Los perfiles suelen ser bastante homogéneos en cuanto a clase social, hábitos o intereses”, añade. “Entender qué valores son importantes para cada uno en la amistad, es un proceso que lleva años. Cuando nos rodeamos de otros [círculos de amigos](#), como en la universidad o el trabajo, encontramos a personas muy diferentes, y a esa edad se tiene mayor capacidad de aceptación e inclusión”, continúa.

Los progenitores del entorno del joven pueden ayudarle a gestionar la exclusión de su hijo de los planes con los amigos, pero no de cualquier manera. “Se puede hablar con los adultos, como profesores, equipo educativo o personal de servicio de orientación, si es en el centro escolar donde se da la situación o con los padres de otros menores, si se tiene una relación previa y siempre con el consentimiento del adolescente”, aconseja la especialista, a la vez que menciona otras estrategias para incluir al joven en las actividades de su grupo de colegas: “Buscar relaciones nuevas en [otros entornos](#) o participar en alguna actividad diferente donde conocer otros adolescentes que comparten intereses es un punto de partida para crear una red de personas afines, que se puedan convertir en amistades, así como compartir tiempo con algún miembro del grupo que excluye para conocerse mejor sin la presión del resto”.

¿Puede darse la circunstancia de que sea el joven quien elija su soledad frente a los planes con los amigos? “Puede ocurrir y hay que respetar su decisión, pero también animarle a que socialice con personas de su edad, porque si se pierde el hábito, es difícil iniciar y mantener nuevas relaciones”, asegura Planas, mientras aconseja intervenir de forma indirecta: “Invitando a los amigos a una fiesta de cumpleaños y plantear alguna dinámica donde puedan estar solos o alguna actividad en la que participen los padres del resto de compañeros, pero también hay que enseñar al adolescente a adaptarse al grupo”.

Fuentes matiza: “A veces, acompañar al menor, sin forzar, es la mejor ayuda. Si no está suponiendo un problema para el adolescente, es mejor no intervenir, aunque a nosotros nos gustaría que la situación fuese diferente”. No obstante, también conviene descartar que tras la exclusión se halla el bullying. Planas destaca que en estos casos suelen confluir las escasas habilidades emocionales del adolescente y las actitudes mafiosas del grupo. “Cuando esto ocurre, no solo hay que trabajar con la víctima y el acosador, sino también con los espectadores que asisten pasivamente a las situaciones de acoso”.