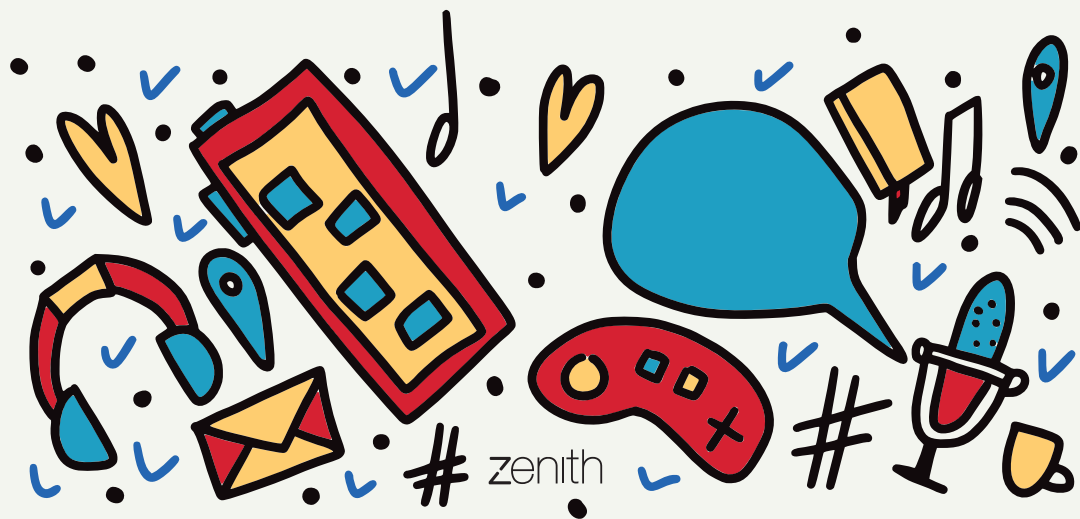


Isa Duque

La Psico Woman

Acercarse a la GENERACIÓN Z

Una guía práctica para entender
a la juventud actual sin prejuicios



ISA DUQUE, LA PSICO WOMAN

ACERCARSE A LA GENERACIÓN Z

Una guía práctica para entender a la
juventud actual sin prejuicios

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2022

© Isabel Duque Arto, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-25177-4

Depósito legal: B. 1.070-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo.....	9
INTRODUCCIÓN. Tendiendo puentes con la generación Z.....	13
1. ¿Todo tiempo pasado fue mejor...?.....	23
2. Generación Z.....	33
3. Necesito más datos antes de saber quién es Bad Bunny.....	59
4. ¿Tengo que hacer tiktoks si no quiero parecer un <i>Boomer</i> ?.....	77
5. Postureo y obsesión por la imagen.....	115
6. Ciberviolencias: mucho más que el <i>Grooming</i>	143
7. Violencia de género y cómo abordarla.....	177
8. Hablemos de porno.....	237
9. Todos, todas y todes.....	277
10. Este no es solo un glosario.....	317
Agradecimientos.....	355
Para ampliar información.....	359

CAPÍTULO 1

¿TODO TIEMPO PASADO FUE MEJOR...?

Cuando doy formaciones a familias sobre las herramientas que utiliza la juventud actual para relacionarse, proyecto una imagen de un grupo de jóvenes pasando el rato mirando su móvil, cada cual el suyo, y les pregunto qué ven en ella. La sala se empieza a llenar de caras de desaprobación y se suelen escuchar comentarios del tipo: «Antes sí que nos relacionábamos», «Antes jugábamos en la calle», «Antes sí sabíamos lo que era el respeto», «Antes...».

Básicamente, lo que suele suceder cuando enseño esta imagen es que se crea entre el grupo de personas adultas un clima general de nostalgia compartida no exenta de peligro, puesto que, a veces, cuando hacemos comparaciones entre grupos que sentimos diferentes al nuestro se tiende a incrementar también la negatividad hacia dichos grupos, hacia lo «otro» que no es tan bueno como lo «nuestro». Esta negatividad, a su vez, aleja lo «otro» de nosotros. Y, oye, tú habrás sido adolescente, ¿no? Lo digo porque muchas veces hablamos de ellos como seres que vienen de otro planeta y que nada tienen que ver con nosotros o nosotras... Y si nada tiene que ver conmigo, es más fácil **objetivizar** a las personas e incluso ejercer violencias sobre ellas. No te olvides de que, no hace tantísimo, tú eras adolescente y eran tus padres los que no te entendían. Igual te habría

gustado algo más de comprensión por parte de las personas más adultas que te rodeaban, ¿no? O un poco más de interés. No repitas patrones que no sirvieron contigo como adolescente, no tiene ningún sentido. Deshazte de prejuicios y atrévete a entender.

La generación Z tiene que ver mucho más contigo de lo que crees, entre otras cosas porque ha sido modelada por personas de más edad (como tú que me lees) que han sido sus referentes, porque forman parte de un sistema que hemos construido entre toda la ciudadanía y del que tú también formas parte, y porque se habrán digitalizado ciertos escenarios de interacción, pero sus deseos, miedos y preocupaciones están mucho más cerca de tu yo adolescente de lo que piensas.

Puede suceder que tu yo adolescente, o la representación internalizada de quién eras con 14-18 años, esté distorsionada, debido a que el psiquismo tiene sus mecanismos de defensa¹ respecto a los recuerdos. Y muchos de los recuerdos que tenemos del pasado han atravesado un proceso de filtraje inconsciente dejando atrás las partes negativas y provocando así una idealización de lo que fue. Y no quiero alarmarte, pero te aseguro que cuando en la consulta de psicoterapia escucho a alguien decir «de mi infancia nada destacable, fue toda muy feliz...» ¡tiemblo!

Abordar a las nuevas generaciones desde la superioridad y desde el pensamiento de que en nuestra adolescencia fuimos mejores, o personas más maduras y espabiladas, o había más respeto... es un error. Y es, además, mentira en la mayoría de los casos. Un tutor de 4.º de ESO me decía en una ocasión: «Yo a su edad solo pensaba en el botellón del fin de semana, y ahora les pregunto el lunes qué han hecho el finde y me hablan de sus competiciones deportivas, sus espacios de ocio alternativo, de la familia y hasta de excursiones.

1 Término psicoanalítico imposible de explicar en un pie de página. Pero, para que te hagas una idea, sería algo así como que existen ciertos mecanismos que se activan inconscientemente en el plano de la psique y que nos protegen de conectar con ciertas sensaciones o emociones desagradables. Vaya, que si tuviste una edad del pavo terrible, por ejemplo, puede que la veas ahora menos mala. Puedes preguntarles a tus padres para tener un recuerdo más fidedigno porque... ¡seguro que no opinan lo mismo!

Solía pensar que me engañaban, pero es verdad, hacen eso y más, son mucho más sanos que yo a su edad». Pensar que nuestra generación vivió un tiempo mejor solo por no tener móvil o por vivir en pueblos y no en ciudades o por tener un poder adquisitivo menor es simplificar el asunto demasiado y dejar que la nostalgia nos devore. Escuchemos a la juventud y recordemos con toda la objetividad posible cómo fuimos de jóvenes, veremos que hay paralelismos.

Respecto a esta visión supremacista de cuando fuimos jóvenes, en relación con la imagen que tenemos de la juventud actual, recuerdo también una formación con agentes educativos de diferentes ámbitos y familias en la que, al terminar, nos fuimos de cervezas (en este caso de potes, que estábamos en el País Vasco) y se empezó a hablar sobre los malos hábitos en relación con el consumo de alcohol de la juventud. Fue muy revelador cuando alguien del grupo señaló el hecho de que con tres cervezas encima estuviéramos despotricando de la juventud sin hacer ninguna autocrítica sobre la normalización de la socialización a través del alcohol que existe en nuestra cultura. Un poco de cinismo el nuestro, ¿no?

Tampoco debemos pasar por alto el «negocio de la nostalgia», o cómo el capitalismo juega con nuestras emociones sacando tajada a base de apelar a nuestros recuerdos. Las marcas están utilizando el *neuromarketing* para vender más y saben que cuando, por ejemplo, sentimos amenaza (y se me ocurren unos cuantos acontecimientos amenazantes que hemos vivido en los últimos años: varias crisis económicas sistemáticas desde 2008, los atentados de Barcelona y París, o la epidemia mundial que comenzó en 2019) el cerebro va a buscar sabores, olores, texturas... que te conecten con situaciones y momentos en los que te has sentido a salvo de ese pasado que fue mejor (o que, al menos, así perdura en tus recuerdos). Ese pasado suele ser la infancia, el paso a la adolescencia... por eso tendemos a pensar que nuestra infancia o adolescencia fue mejor que la de nuestros padres y que la de nuestros hijos e hijas. En resumen, caemos en ese negocio de la nostalgia sin que racionalicemos y reflexionemos siquiera en por qué pensamos eso. Este tipo de marketing está dando resultados, así que, como funciona y como vivimos en un mundo capitalista,

tengo claro que cada vez más en las empresas cuentan con profesionales de psicología que estudian nuestros comportamientos para bombardearnos con anuncios y publicidad que conecten con esa nostalgia y vender más.

¿Sabías que...?

¿Te pasó que durante el confinamiento volviste a ver esa serie que viste hace años?, ¿o escuchaste esa música que te acompañaba en la infancia?, ¿buscaste quizá esos olores o esos sabores que te recordaban a tu «hogar»? Sin ir más lejos, se ha comprobado que durante el confinamiento se produjo un mayor volumen de venta de las marcas clásicas de galletas. Muchas personas volvían a consumir, después de años, esas galletas con forma de dinosaurios, o las Chiquilín, las Campurrianas o las galletas María. ¿Por qué? Seguramente porque nuestro psiquismo buscaba, de forma inconsciente y en un momento de incertidumbre mundial, conectarnos con aquellos productos asociados a momentos en que nos sentíamos felices y a salvo.

Para que veas estos ejemplos de «negocio de la nostalgia» más claramente, vamos a tirar un poquito de nostalgia y a hacer algún paralelismo con los códigos actuales.

¿Recuerdas esas llamadas al fijo? ¿Y ese sistema de comunicación basado en llamadas perdidas para no gastar saldo del móvil? Yo que siempre he sido de hablar (y hablar y hablar), recuerdo coger el teléfono fijo, alargar el cable lo máximo posible y buscar un espacio de intimidad para charlar con mis compañeras (algo un tanto complicado viniendo de una familia numerosa que vivía en 65 m²). ¿Recuerdas cuando llamaba al fijo la persona que te gustaba?, todos los habitantes del hogar nos dábamos cuenta porque, claro, no podías esconder tu nerviosismo con tu cara roja, ni la otra persona podía avisarte previamente de que cogieras tú el teléfono. Ahora no

hay casi llamadas a través del fijo, y, en realidad, si te das cuenta tampoco hay demasiadas llamadas a través del móvil. De hecho, llamar es de *boomers* (explico esto en el siguiente capítulo). Lo que sí que hay son audios, en ocasiones audios tipo *podcast* de 10 minutos, y conversaciones a través de WhatsApp o de la mensajería privada de Instagram y otras redes sociales en las que puede ser que no se intercambie ni una palabra. Es decir, la forma de comunicación entre dos personas o un grupo vía DM (mensajes privados de Instagram) se puede realizar a través de vídeos, fotos, *gifs* o *stickers* sin necesidad de usar ni una letra. Asombroso, ¿no? Los y las milenials y centenials han inventado un idioma nuevo.

«¿Con quién te escribes?», le pregunté una vez a mi sobrina mayor, a lo que me contestó: «No escribo, hablo con mi grupo de amigas». Es curioso cómo muchas veces se habla del entorno digital como algo que nos aísla y nos despersonaliza, que acaba con las relaciones sociales humanas, cuando, en realidad, lo que ha provocado es, desde otros códigos diferentes a los nuestros, que puedas estar en constante interacción y exploración, en un momento en el que, además, la búsqueda de contacto con iguales es clave. Y también ha generado un espacio donde mirarnos y encontrar referentes seamos como seamos, como me decía una vez un profesor homosexual: «Me hubiera salvado mi infancia y adolescencia poder haber tenido los referentes LGTB que tienen ahora los adolescentes... Este nuevo mundo es enriquecedor para *todes*, seas como seas».

¿A qué tribu, estilo o subcultura pertenecías?, ¿te ponías pinchos en la ropa?, ¿llevabas calentadores?, ¿hombreras?, ¿pantalones de campana?, ¿botas altas?, ¿botas Dr. Martens?, ¿llevabas bomber?, ¿chupa de cuero?, ¿cazadora vaquera repleta de chapas?, ¿cómo te gustaba peinarte?, ¿te cardabas el pelo, tenías flequillo, tirabuzones, tupé?, ¿o te lo cortabas a lo *garçon*? ¿Qué importancia le dabas a tu imagen cuando eras joven y quedabas con tus amigos y amigas para hacer algún plan o ir a un bar? La moda no ha cambiado tanto, de hecho solo hace falta ver cómo están volviendo prendas que eran tendencia hace años, solo que ahora las llamamos «*vintage*», que parece que queda más sofisticado. Pero los escenarios sí se han

transformado, y los espacios de socialización son ahora redes sociales en las que prima la imagen, como TikTok o Instagram. Y que, al igual que para ti seguramente tenía importancia cómo te mostrabas con tus iguales, para la juventud actual también. Y una foto puede representar todo de ti. Profundizaré en esto de la imagen en el capítulo 5, pero seguro que ya se te ha venido a la cabeza esa prenda favorita que no te quitabas de encima cuando eras adolescente, ese corte de pelo rompedor que traía de cabeza a tus padres y esas ganas de comerte el mundo que te invadían cuando te vestías, te maquillabas y te peinabas a la moda. Lo hacías para salir, para ir a la discoteca, al instituto... para ser visto o vista, para mostrarte deseable socialmente y para gustarte. Igual no tenías en la mano un móvil con el que poder, además de mostrarte a pie de calle, subir tus fotos a la red para que las viese más gente, pero, si lo hubieras tenido, ¿no lo habrías hecho? Las intenciones son las mismas, pero el formato ha cambiado. Yo veo bastantes similitudes, ¿no?

Seguimos: ¿jugabas a los videojuegos de Mario Bros, Zelda o Donkey Kong o eras más bien de la televisión en blanco y negro? ¿Eras de la época de la serie de televisión de *Médico de Familia* o más bien de *La casa de los Martínez*? ¿O quizá tenga que irme más para atrás y seas del programa de radio el *Consultorio de Elena Francis*?

Con respecto a este tema, te confesaré que nunca he entendido los videojuegos. La maquinita que más usé en la adolescencia (en concreto en el baño, que era donde estaba ubicada junto al revistero) fue el tetris, y unos años más tarde el juego de la serpiente (el *snake* lo llamábamos) que venía con el móvil Nokia. Los videojuegos me parecían algo lejano, aburrido y asociado principalmente a los chicos (a esta asociación se le llama «brecha digital de género»). Pero me tuve que poner las pilas con el mundo *gamer* (personas que juegan habitualmente a videojuegos) porque los adolescentes no paraban de hablarme en las aulas de *gamers* que creaban contenido en YouTube a los que admiraban mucho. Recuerdo que en un taller un chico me explicaba lo que le aportaban los videojuegos. Me habló de que cuando él jugaba estaba socializando todo el tiempo. De cómo hacía equipo con otros y otras participantes de todo el mundo

y se sentía parte de una familia en la que se apoyaban. De lo que aprendía de historia (entre otras cosas) en algunos de los juegos y de cómo le enseñaban a resolver conflictos fuera de la pantalla.² Otras *gamers* me han hablado de cómo con los videojuegos estimulaban la cooperación, el trabajo en equipo, las habilidades tecnológicas, la capacidad de reacción, el desarrollo de la coordinación mano-ojo o la toma de decisiones. Sigo sin jugar a videojuegos, pero aprendí una gran lección: no juzgar a la gente que lo hace.

¿Sabías que...?

Casi siempre, los avances tecnológicos se han topado con detractores y detractoras. Un ejemplo es lo que le sucedió al polifacético británico Chris Stewart. En su libro *Entre limones*,³ relata cómo al llegar a la Alpujarra granadina con su esquiladora eléctrica y ofrecerse para esquilas ovejas, se lo impedían diciendo que iba a electrocutar al ganado.

La llegada de la radiodifusión a España tampoco estuvo exenta de controversia. Los primeros sistemas de radio aparecieron en el siglo XIX y, además de despertar el recelo por parte de los periódicos, que tenían el monopolio informativo, había personas que alertaban de que escuchar la radio era negativo porque impedía que pudieras escuchar tu propio diálogo interno, alejándote así de la «verdad» y comiéndote la cabeza sin que te dieras cuenta.

Más nostalgia: ¿te acuerdas del diccionario? Ese pequeño ladrillo que nos acompañaba a todas partes y que tanto utilizábamos en la clase... ¿Y de la *Encarta*? La *Encarta* era una enciclopedia multime-

2 En el vídeo *Lo que Mateo aprendió con los videojuegos* se muestra lo que el menor de once años ha aprendido sobre historia de los juegos: https://www.youtube.com/watch?v=_4PgSqf3LVM.

3 El libro autobiográfico se publicó en 1999 por una pequeña editorial inglesa y se convirtió en un fenómeno editorial. Al igual que la que escribe, Stewart pisó tierras andaluzas a los veintiún años, enamorándose desde entonces y sintiendo que Andalucía era la tierra en la que tenía que vivir.

dia digital a la que le preguntábamos todo. También recuerdo que en mi centro educativo había un solo ordenador con acceso a Internet. Estábamos en la era de la web 1.0., con sus contenidos estáticos y su web unidireccional. Es decir, no podías interaccionar en ella y lo que decía era como mirar el diccionario. Ahora el ladrillo que nos acompaña solo pesa 170 gramos, se llama *smartphone* y te permite estar hiperconectado o hiperconectada. Además, desde la web 2.0. el entorno virtual se convierte en un espacio colaborativo donde, a través de wikis, blogs, foros..., todas las personas pueden generar y compartir conocimientos y con solo un par de clics pueden acceder a ellos desde cualquier parte del mundo.

Yo era de la generación del Rincón del Vago, un espacio *online* en el que la gente subía sus trabajos escolares y podías descargarlos de otras personas y utilizarlos. Ahora, cuando tenemos dudas sobre algo se lo preguntamos a YouTube (yo la llamo la «YouTupedia»), y en una búsqueda de segundos podemos encontrar cientos de vídeos tutoriales de cómo aprender a hacer todo lo que nos imaginemos. Hasta tutoriales de cómo crear una moto voladora. También podemos buscar en Instagram, donde profesionales nos ofrecen sus conocimientos de forma gratuita a través de atractivos *posts*. O, incluso, buscar las respuestas en TikTok. Un grupo de jóvenes me enseñaban el otro día cómo aprendían lecciones de historia a través de una tiktoker historiadora, o matemáticas con profes tiktokers. Pienso en las horas que gasté intentando comprender las mates y veo ahora esos vídeos ingeniosos en los que, en pocos segundos y de forma atractiva, te explican cómo calcular las raíces cúbicas y se me escapa un suspiro de esos que salen de dentro.

¿Recuerdas la imagen de la que te hablaba al principio del capítulo? Es natural que nos impacte ver una imagen de un grupo de jóvenes que han quedado para mirar sus móviles. Pero si vamos más allá en un ejercicio de más compresión y menos juicio, nos podremos preguntar: ¿qué están haciendo realmente con su móvil? Porque lo mismo están organizando una campaña en redes para concienciar sobre la moda sostenible, o igual se están organizando a través de TikTok para tumbar un mitin de Trump, igual están con-

vocando una huelga estudiantil contra el machismo y sexismo en las aulas,⁴ igual se están organizando para «limpiar las búsquedas» de una compañera que ha sido agredida por *sexpredding* (explico este término en el capítulo 6) o quizá estén viendo en ese momento a su cantante preferido a través de Instagram. Recuerdo que en una formación una profesora me dijo: «Si cuando yo era adolescente hubiera podido saber lo que estaba haciendo Alejandro Sanz en cada momento, hubiera estado pegada al móvil todo el día...». ¿No lo hubieses hecho tú con tu ídolo de aquel entonces? Además, debemos tener en cuenta que el fenómeno fan ha cambiado sustancialmente. Ahora puedes escribir personalmente a tu ídola, y puede incluso que te conteste o comparta tus publicaciones. De hecho, hasta puedes mandarles regalos a su dirección postal. Es decir, que si eres de tendencia *groupie* y mandabas cartas de puño y letra a tu cantautor favorito —sí, yo lo hacía—, imagínate cómo serías ahora.

No sé si sigues pensando que cualquier tiempo pasado fue mejor (sinceramente escribo este capítulo en medio de una pandemia mundial y yo tampoco lo tengo claro). Y no sé si tiene sentido que le sigamos dando vueltas a esta pregunta. Porque en nuestro país hay ahora mismo 7.800.000 zoomers a los que no estamos sabiendo acompañar, y mucha de esta falta de acompañamiento pasa por pensar que su realidad vale menos que la nuestra. Además, el entorno virtual, nos guste más o menos, ha llegado para quedarse. Así que quizá sea interesante poner un poquito en pausa esa nostalgia y responsabilizarnos sobre la necesidad de tender puentes intergeneracionales.

4 Las acciones que nombro son reales y se han llevado a cabo por la generación Z. En España, el 14 de noviembre de 2018 se realizó una huelga estudiantil bajo el lema «Fuera el machismo de nuestras aulas», en la que reclamaban, entre otras cosas, una asignatura de Educación Sexual «inclusiva, obligatoria y evaluable» en todos los centros educativos.