





MARCOS WHITE ←

→ **CÓMO SOBREVIVIR**  
A LA  
**ADOLESCENCIA** ↗



LIBROS CÚPULA

MARCOS WHITE ←

← **CÓMO SOBREVIVIR**   
A LA  
**ADOLESCENCIA**   
→  

LIBROS CÚPULA

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 este 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).

Diríjase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Marcos Jiménez, 2020

© Revisión y versión final del texto: Adela Pérez

© Fotografía de cubierta: Daniel Pico Casado (@danphto)

© Fotografías interiores: archivo del autor: pág. 175; Daniel Pico Casado: por el resto de las fotografías.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de interior: [www.rudydelafuente.com](http://www.rudydelafuente.com)

Primera edición: noviembre de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2745-2

D. L.: B. 5.808-2020

Impresión: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de **manera sostenible**.

# Índice

- 8 Presentación
- 12 **Amistad:** la base de todo
- 30 **Familia:** mi refugio
- 50 **Ocio:** ¡vamos a pasarlo bien!
- 70 **Sexo:** no te quedes con dudas
- 88 **Drogas:** mejor hablar del tema
- 110 **Deporte y alimentación:** ¡cuida tu chasis!
- 128 **Formación:** mejor ir preparado
- 146 **Pareja:** pues sí... Voy en serio
- 174 Reflexión

AMISTAD

AMISTAD

*LA BASE DE TODO*

AMISTAD


LOS AMIGOS SE CONVIERTEN  
EN TU MUNDO.

---

DECIDI CAMBIAR DE COMPAÑÍAS  
PARA SER COMO YO ERA.  
COMO YO QUERÍA SER.

---

MIS PADRES SIEMPRE  
ME HAN DADO LA LIBERTAD  
DE EQUIVOCARME  
Y APRENDER POR MI MISMO.



**DE PEQUEÑO** era muy tímido y no tenía muchos amigos. Estaba encerrado dentro de mí mismo. Me costaba mucho relacionarme.

De hecho, los tres primeros años de mi vida los pasé en casa de mis abuelos porque me negaba a ir la guardería. Aunque ellos intentaban llevarme por diferentes caminos, en cuanto veía adonde me llevaban, me ponía a llorar y me negaba a entrar. Luego, cuando ya tuve edad de ir al colegio, aunque mientras estaba en clase no lloraba, al salir de allí sí que volvía llorando, y cuando iba también. No sé por qué. Recuerdo que, a la salida, mi abuela siempre me estaba esperando con la bici, para que volviera a casa más animado. Supongo que era un niño muy introvertido. En general, no fui muy sociable, no tuve muchos amigos ni me gustaba hablar la gente.



*Nunca fui muy sociable de niño,  
no tuve muchos amigos  
ni me gustaba hablar con la gente.*

Por otro lado, **en casa no paraba quieto.**  
Era tan movido que mi madre me llevó  
al médico pensando que tal vez era hiperactivo,  
pero le dijeron que no.

Llamó al colegio para saber si allí también  
me comportaba igual, sin parar ni un momento,  
y se llevó una buena sorpresa cuando le dijeron  
que no, en absoluto. Justo lo contrario: yo era  
un niño muy tranquilito... Casi demasiado.

Fuera de mi entorno familiar no hablaba,  
me costaba relacionarme, era extremadamente  
vergonzoso. No era un chico guay, no fui el  
protagonista de nada, no me gustaba llamar  
la atención. Nunca fui el delegado de clase,  
por ejemplo. Ni se me ocurrió presentarme;  
me daba pánico la idea.



Cómo cambian las cosas, ¿verdad?

Entre 1.º y 2.º de la ESO hice un buen cambio.

Un verano, con trece años, empecé a elegir la ropa que me ponía, a peinarme solo, a preocuparme más por mi aspecto.

**Todo empezó con una transformación física que me hizo sentir más seguro** y, a partir de ahí, me relajé, empecé a relacionarme más con la gente y al cabo de nada ya tenía un grupo de amigos.

Antes de eso era un chico muy inseguro, tenía la autoestima por los suelos. Con mi primer grupo de amigos quedábamos básicamente para jugar a fútbol, pero poco a poco mi mundo se empezó a abrir, entré en otra etapa y, al cabo de nada, empecé a salir con más gente. Viéndolo en perspectiva, creo que tuve suerte y elegí bien, porque esos primeros amigos son los que aún mantengo.

**Los amigos son lo más importante en la vida de un adolescente.** Los amigos se convierten en tu mundo porque, con ellos, ya no eres «el hijo», «el nieto» o «el sobrino».





Cuando estás con tus amigos, eres tú mismo, y los adolescentes tienen muchísimas ganas de ser simplemente ellos mismos, porque toda su vida han sido hijos, nietos y sobrinos. Cuando sales con tus amigos, es como si empezaras a vivir tu propia vida, de persona independiente (aunque no somos independientes, claro). Es una sensación increíblemente intensa.

*Cuando estás con tus amigos,  
eres tú mismo.*



Después de ese verano durante el cual me solté, mi vida empezó a cambiar. Durante esos meses, conocí a mucha gente e hice otras amistades muy distintas a mis compañeros de clase. Yo tenía unos catorce años, aún era muy niño, y en ese nuevo grupo todos eran mayores que yo y hacían cosas que yo no había hecho nunca.

Probablemente, la mayoría de los padres diría que eran malas compañías; y puede que tengan razón. Pero, cuando estaba con ellos, todo era emocionante, me sentía un tío más guay y me gustaba mucho caer bien a gente mayor que yo. Era una sensación bestial.

Por el centro de Palma se reunía mucha gente distinta, como cien personas, de edades variadas, y yo empecé a ser superpopular entre ellos sin saber muy bien por qué. Todas esas personas

eran buena gente y me trataban muy bien, pero algunas hacían cosas como robar, fumar porros o cosas peores, y reconozco que yo no me daba cuenta del peligro. Lo veía todo como una aventura trepidante...

Por aquel entonces tenía una novia que también era mayor que yo, unos dos años más, y tanto ella como mi padre me advirtieron de que al ir tanto con ese grupo me estaba descarrilando.

Yo no les hice caso; esa gente se portaba bien conmigo, y pensaba que estaba a salvo de malas influencias porque tenía las cosas muy claras y sabía lo que quería hacer y lo que no.

De hecho, mi padre, que nunca antes me había vetado nada, me prohibió que fuera con ellos. Pero no con amenazas y castigos, sino a su manera.

Simplemente me dijo: «Yo te lo he prohibido y te he dicho los motivos por los que lo hago, tú haz lo que quieras. Allá tú». **Mis padres siempre me han dado mucha libertad: la libertad de equivocarme y de aprender por mí mismo.**


¿Creéis que prohibir funciona? Yo no. No hice caso a su prohibición. Seguí yendo con esa gente a escondidas, con más disimulo.

Empecé a suspender. En dos años, el cambio en mis resultados escolares, en mis hábitos y en mi comportamiento fue radical. De sacar muy buenas notas pasé a suspender tres o cuatro asignaturas y luego aprobarlas al final, por los pelos. Esto que estoy contando ahora me avergüenza, no me siento especialmente orgulloso. Me está costando mucho, pero quiero hacerlo, creo que es necesario. La verdad es que me pasaba muchas tardes fumando en el parque. Ya veis, pensaba que tenía mucha personalidad, pero estaba haciendo lo mismo que esas personas; empecé a comportarme como un tío chungo, empecé a pasar de mi novia. La gente me decía que la dejase, que podía estar con muchas más tías... Y acabé dejándola.

¿Por qué os cuento esto? Para que veáis que, por más claras que creas que tienes las cosas, la gente con la que vas te acaba cambiando. Hay personas manipuladoras a tu alrededor, gente que puede estar cerca de ti, que quizá quiere tu bien, pero no más que el de ellos mismos. Me di cuenta solo de que todo eso no aportaba nada positivo, aunque, por supuesto, mis padres, con sus advertencias, me ayudaron


a ver lo que estaba pasando. Os contaré una de las veces que empecé a plantearme que ir con ese grupo no me convenía.





Fue en verano. Íbamos a una verbena en un pueblo que estaba muy lejos y no tenía claro si ir, porque quería volver a casa como muy tarde a las tres. Como os he dicho, yo era el más pequeño, y pregunté si a las dos de la madrugada habría tren para volver; ellos dijeron que sí: claro, tranquilo, que a las tres nos volvemos. Nos fuimos en tren hasta el pueblo. Tardamos un montón y, cuando ya estábamos ahí, de camino a la verbena, pregunté: «¿Pero seguro que hay tren de vuelta?». Y ellos: «Sí, sí, no te preocupes». Como quería asegurarme, lo busqué en internet y no encontré trenes a esas horas. Total que, entre risas, me reconocieron que no podríamos volver hasta las seis de la mañana. Les parecía supergracioso, pero a mí no me hizo ninguna gracia, y fui corriendo a la estación a coger el último tren.

Recuerdo perfectamente ese momento, dentro de ese tren, solo, casi llorando, pensando: «Qué ingenuo soy, tío, qué tonto». En ese momento, me dije: «A lo mejor esta gente no es tan buena para mí». Hubo otra cosa en esa época que me hizo sentir muy mal. El año que estuve en el parque y salí demasiado, también dejé de



visitar a mis abuelos. Pasé muchos meses sin verlos, no les cogía el teléfono, se me olvidaba devolverles las llamadas... Los descuidé, vaya. No estaban en mi lista de prioridades. Ellos, como es lógico, se disgustaron conmigo. Un día comprendí que se me había ido la olla, que me había centrado demasiado en otras cosas, en las que no eran realmente importantes pero que a mí me lo parecían.

No quería hacerles daño, pero se lo había hecho. Me sentí muy mal, ya que, además, mis abuelos me habían cuidado durante toda mi infancia. Les llamé para pedirles disculpas, pero entonces fueron ellos los que no me cogieron el teléfono. Fui a verlos. Les pedí perdón, me puse a llorar, y ellos me abrazaron y me dijeron que se alegraban de que me hubiese dado cuenta y que estaba bien que hubiese recapacitado yo solo. Me dijeron que entendían lo que me había pasado, que sabían que, a esa edad, la amistad es lo primero, pero que no estaba bien descuidar a las personas que más quieres y que más te quieren.





A veces los adolescentes descuidamos a las personas que más nos han querido por otras que vienen y van. Decidí cambiar de compañías para ser quien yo era, quien quería ser. Aprendí que hay gente con la que puedes llevarte bien, con la que puedes quedar cada cierto tiempo, hablar, compartir buenos ratos, divertirte, pero no verla cada día. Porque, sin darte cuenta, acabas siendo como ellos. Cuando al cabo de unos meses me encontré por el centro a aquella primera novia a la que dejé, y a la que, por supuesto, hice daño, le pedí perdón y le dije que había dejado de juntarme con aquella gente. Ella lo entendió, me dijo que no pasaba nada, que yo aún era pequeño y tenía que aprender un montón de cosas.

*A veces los adolescentes  
descuidamos a las personas  
que más nos han querido  
por otras que vienen y van.*