



Julián de Zubiría Samper

Seguir

La generación ansiosa

En la presente columna reflexiono sobre un texto de lectura obligatoria para padres y docentes: *La generación ansiosa*, que explica muy rigurosamente el efecto de las redes sobre los menores de edad, aunque se queda corto al analizar los orígenes de la crianza sobreprotectora.

En 2024, el psicólogo social Jonathan Haidt publicó *La generación ansiosa*, un libro que intenta explicar por qué desde 2010 estamos observando un incremento significativo en la ansiedad, depresión, soledad e ideación suicida entre los jóvenes de la mayoría de países en Occidente. Se han realizado múltiples investigaciones en Estados Unidos, Inglaterra, Alemania, Canadá y los países nórdicos, entre otros, y los datos son cada vez más alarmantes. Quienes nacieron después de 1995 y vivieron su adolescencia entre 2010 y 2020 presentaron niveles de ansiedad nunca vistos en la historia, incluso en periodos muy complejos y tristes como los de las grandes depresiones económicas o las guerras mundiales. ¿Qué está pasando entonces con los jóvenes que hoy tienen entre 15 y 30 años?

La hipótesis del libro es que se combinaron dos fenómenos críticos en la niñez y juventud de la generación Z. Por un lado, la aparición de los *smartphones* hacia 2010. Por otro lado, la creciente generalización de los estilos de crianza sobreprotectores entre los padres. El primer proceso lo explica y desarrolla de manera brillante el autor, en tanto se queda corto para explicar los motivos que llevaron a padres excesivamente ansiosos a una crianza sobreprotectora.

Su tesis es elocuente: *“La sobreprotección en el mundo real y la infraprotección en el virtual son las principales razones por las cuales los niños nacidos a partir de 1995 se convirtieron en la generación ansiosa”*.

Como explicó Haidt en [entrevista](#) con la emisora La W: *“Las redes sociales son más adictivas que el tabaco y la heroína, porque son impuestas socialmente”*. Así fueron diseñadas y por eso incluyeron las notificaciones, los *likes*, los *retuits* y la navegación perpetua, tal como describe con detalle el

documental *El dilema de las redes sociales* (2020). Hoy sabemos que deterioran el autoconcepto de los jóvenes porque inducen la excesiva comparación con otros, debilitan el sueño y la atención y los privan de experiencias sociales. Particularmente, la fragmentación de la atención ha tenido efectos muy negativos en la lectura y el aprendizaje.

Los efectos socioemocionales negativos de las redes son aún más graves en las niñas porque ellas son más sensibles a los comentarios, suelen estar más preocupadas por su figura, expresan más fácilmente sus emociones, son más perfeccionistas y más propensas al *bullying* relacional. Actualmente, en Estados Unidos, dos de cada tres adolescentes mujeres sufren depresión severa, la tasa de autolesiones se triplicó entre 2010 y 2020 y una de cada tres ha atentado contra su vida. ¡Dramático!

Lo más delicado de todo es que fueron los mismos vendedores quienes determinaron la edad a la cual el público podía acceder a las plataformas. Es como si los vendedores de alcohol pudieran decidir a qué edad vender sus productos para incrementar las ganancias. La edad elegida por las plataformas fue 13 años. El macabro efecto ha sido producir una generación con excesivos niveles de ansiedad, angustia e ideación suicida. De hecho, en EE. UU., el 40% de los jóvenes crearon perfiles en Instagram antes de los 13 años, la red más dañina según diversas investigaciones. En un periodo del desarrollo en el que predominan la inseguridad y las crisis, los padres han sido en extremo permisivos ante el uso que sus hijos hacen de las plataformas. Rápidamente las redes se llenaron de pedófilos, estafadores y mayores que quieren acosar, manipular o engañar a niñas y niños que juegan a ser adultos. Debido a eso uno de cada tres adolescentes llegó a sentirse excesivamente solo y para uno de cada cinco jóvenes la vida a menudo carece de sentido. Estamos viviendo un tsunami de enfermedades mentales entre los jóvenes.

El texto de Haidt alerta a la sociedad, pero esto es algo de lo que venimos hablando con mucha preocupación psicólogos y educadores desde hace varios años. A comienzos de 2021, por ejemplo, escribí una columna con el título [“Las emociones de los jóvenes en alerta roja”](#).

Así mismo, los educadores estamos especialmente preocupados por los [efectos devastadores de la crianza sobreprotectora sobre la autonomía](#) de los menores. Los niños dejaron de jugar libremente en el parque y pasaron a relacionarse mediante pantallas. De esta manera, el *smartphone* y los “padres helicóptero” ayudaron a reconfigurar la infancia. Debido a eso, los jóvenes que vivieron su infancia entre pantallas y con padres que los

controlaban todo el tiempo frenaron su desarrollo emocional, físico y psicológico, dificultando una adecuada transición hacia la edad adulta. Por eso tiene toda la razón la psicóloga española [María Soto](#) cuando concluye: “*No es una generación frágil, es una generación atemorizada*”. No es que ellos sean así. Sencillamente, la sobreprotección los ha vuelto cada vez menos autónomos.

Contrario a lo que uno podría creer, los jóvenes de la generación Z pasaron mucho más tiempo con sus padres y madres que las generaciones anteriores. En promedio, en Estados Unidos, las madres universitarias dedicaban en 2004 el doble del tiempo a la crianza de sus hijos que en 1974. Eso sucedió porque tenían cada vez menos confianza en sus vecinos, las familias extensas, los parques y en sus propios hijos. De allí que nunca los dejaron solos. Los niños dejaron de pasar tiempo con sus amigos y comenzaron a permanecer todo el tiempo con sus padres y con pantallas. El panorama es muy angustioso porque esa reconfiguración de la niñez es la que está poniendo en juego la salud mental y la vida de las nuevas generaciones.

La adolescencia –que históricamente ha estado asociada a la rebeldía, alegría y esperanza– comenzó a ser identificada como un periodo en el que predominan la angustia, la depresión y la desesperanza.

Haidt invita a un trabajo conjunto entre padres, educadores, psicólogos y gobiernos para detener este tsunami de depresión, ansiedad y soledad. Tiene toda la razón al hacerlo. Para lograrlo, propone dos estrategias muy pertinentes y otra más discutible.

Primera. Los niños necesitan más y mejores experiencias en el mundo real. Necesitan jugar en parques y tener más interacciones con otros niños sin la supervisión de sus padres. En consecuencia, los padres deben volver a confiar más en ellos para permitirles jugar al aire libre sin su supervisión. Ellos necesitan ganar independencia y responsabilidad en el mundo real. El obstáculo principal para lograr esta meta está en la ansiedad, la desesperanza y el temor que agobia a los padres actuales.

Segunda. Los niños y jóvenes necesitan menos y mejores experiencias en pantallas. Su propuesta es llegar a un acuerdo para eliminar los *smartphones* antes de los 14 años y para que los jóvenes no accedan a las redes antes de los 16 años.

Tercera. Propone la prohibición de los celulares en los colegios. Sin duda, esa decisión debe adoptarse en la primaria. La cuestión es, ¿qué hacer en bachillerato? Aunque es una idea que se debe considerar, la pregunta crucial es dónde, cuándo y con quién se formarán los niños para utilizar adecuadamente las redes y plataformas. Si no lo hace la familia, ¿a cargo de quién estará esta responsabilidad? [La prohibición](#) es una solución fácil, pero los educadores no podemos abandonar nuestra tarea esencial: formar y reglamentar su uso. El debate es muy necesario, pero las investigaciones realizadas hasta el momento sobre los [impactos de esta medida](#) no logran encontrar los resultados esperados. La explicación es clara: el problema más grave es que los jóvenes tengan perfiles en las plataformas y eso es independiente de si llevan celulares a sus colegios.

Sin duda, las dos primeras son decisiones cruciales que pueden salvar muchas vidas, aunque enfrentarán la férrea oposición de la [nueva alianza configurada entre los dueños de las plataformas y el poder político en los Estados Unidos](#). La pregunta es si la sociedad permitirá que triunfen los intereses comerciales de los dueños de las plataformas o la vida y la salud mental de miles de millones de jóvenes en el mundo. Hasta el momento, han triunfado los intereses económicos de estos multimillonarios.

* Director del Instituto Alberto Merani ([@juliandezubiria](#))