

La generación ansiosa: ¿qué necesitan nuestros hijos e hijas para crecer en un mundo de pantallas?

Una reflexión a partir del libro de Jonathan Haidt sobre infancia, adolescencia y bienestar digital.

ESCUELA DE FAMILIAS



Imaginemos una tarde cualquiera. Un adolescente llega a casa, deja la mochila y coge el móvil. Mientras merienda, mira un vídeo. Después responde a unos mensajes, consulta las redes y empieza otro vídeo. Cuando alguien le pregunta cómo le ha ido el día, contesta que bien, sin levantar demasiado la mirada. No ha ocurrido nada especialmente preocupante. Es una escena cotidiana en muchas familias. Precisamente por eso merece la pena detenerse en ella. ¿En qué momento hemos empezado a considerar normal que buena parte de nuestro tiempo transcurra mirando una pantalla? ¿Qué espacio queda para conversar, aburrirse, salir a la calle o, sencillamente, no hacer nada?

El psicólogo social Jonathan Haidt aborda estas cuestiones en *La generación ansiosa* (Deusto, 2024), un libro que ha suscitado un amplio debate sobre el bienestar psicológico de niños y adolescentes. Su tesis principal es que la expansión de los teléfonos inteligentes y las redes sociales ha transformado profundamente la experiencia de crecer y que este cambio puede estar contribuyendo al aumento de los problemas de salud mental entre los jóvenes.

Haidt no se limita a cuestionar el tiempo que pasan conectados. Su propuesta invita a mirar qué experiencias están perdiendo espacio, cómo están cambiando sus relaciones y qué responsabilidad tenemos los adultos en el entorno que ofrecemos a nuestros hijos/as.

Una infancia cada vez más conectada y menos libre

Una de las ideas centrales del libro es el paso de lo que Haidt denomina una infancia basada en el juego a una infancia basada en el teléfono.

Durante años, la preocupación de muchas familias se ha centrado en proteger a los niños de los peligros del mundo exterior. Hemos reducido las oportunidades de jugar sin supervisión, desplazarse con autonomía o resolver pequeños conflictos entre iguales. Al mismo tiempo, el acceso al mundo digital se ha ido adelantando, a pesar de que se trata de un entorno complejo, difícil de supervisar y para el que no siempre cuentan con los recursos necesarios.

Haidt señala esta contradicción: mientras intentamos controlar cada vez más lo que nuestros hijos/as hacen fuera de casa, pueden pasar horas en espacios digitales cuyo funcionamiento, contenidos y dinámicas sociales apenas conocemos.

La cuestión del juego es especialmente importante. Jugar no es una actividad secundaria que ocupa el tiempo que queda después de estudiar. Cuando los niños/as inventan juegos, negocian reglas, se enfrentan a desacuerdos o descubren cómo resolver un problema, están aprendiendo a relacionarse, tomar decisiones y tolerar la frustración. También aprenden a desenvolverse sin que una persona adulta les indique constantemente qué deben hacer.

Algo parecido sucede con la autonomía cotidiana. Hacer un recado, organizar un plan con amigos o intentar resolver una dificultad antes de pedir ayuda son experiencias pequeñas que permiten ganar confianza y desarrollar recursos personales.

La infancia necesita protección, pero también oportunidades para experimentar, equivocarse y descubrir que uno es capaz de afrontar dificultades.

Esta es una de las reflexiones más interesantes que plantea Haidt: ¿estamos protegiendo a nuestros hijos/as de los riesgos de la vida hasta el punto de reducir las oportunidades que necesitan para aprender a vivirla?

Qué nos preocupa de las pantallas: más allá del tiempo de uso

El debate sobre la tecnología suele terminar en una pregunta: ¿cuántas horas puede utilizar el móvil un/a adolescente? Es una cuestión importante, pero insuficiente.

En La generación ansiosa, Haidt destaca cuatro aspectos que considera especialmente perjudiciales cuando el uso digital desplaza otras experiencias o se convierte en una actividad difícil de controlar: la pérdida de relaciones presenciales, la alteración del sueño, la fragmentación de la atención y los patrones de uso problemático.

El primero tiene que ver con las relaciones. La comunicación digital permite mantener el contacto, compartir intereses y encontrar personas con las que sentirse identificado. Sin embargo, no todas las formas de conexión ofrecen las mismas oportunidades. Una conversación presencial requiere interpretar gestos, escuchar, esperar, negociar y responder a lo que la otra persona está expresando. Cuando buena parte de las relaciones se desarrolla a través de una pantalla, algunas de estas experiencias pueden quedar relegadas.

El segundo aspecto es el descanso. Las conversaciones que se prolongan hasta la madrugada, las notificaciones y la sensación de tener que estar disponible pueden interferir en el sueño. Y dormir poco no es un asunto menor durante la adolescencia: afecta a la atención, el aprendizaje y la regulación emocional.

También preocupa la atención. Saltar continuamente entre mensajes, vídeos, juegos y tareas puede dificultar que algunos jóvenes mantengan la concentración, especialmente cuando el móvil está siempre al alcance de la mano. No se trata de afirmar que toda tecnología perjudica la capacidad de atender, sino de reconocer que las interrupciones constantes tienen un coste.

Por último, algunas aplicaciones están diseñadas para mantener el interés del usuario mediante recomendaciones personalizadas, notificaciones y contenidos que se suceden sin un final claro. En determinadas personas, esto puede favorecer un uso difícil de regular, incluso cuando interfiere en el descanso, los estudios o las relaciones.

Estas cuestiones ayudan a comprender por qué no basta con contabilizar minutos. Importa qué hacen nuestros hijos/as cuando están conectados, cómo se sienten, si pueden dejar el dispositivo sin una inquietud excesiva y qué actividades están dejando de lado. Haidt relaciona estos cambios con el deterioro de la salud mental juvenil observado en distintos países desde comienzos de la década de 2010. Conviene, no obstante, interpretar esta relación con prudencia. Aunque existen motivos para preocuparse por determinados usos digitales, la investigación no permite atribuir el aumento de la ansiedad y la depresión adolescente a una única causa. La experiencia de cada joven depende también de sus circunstancias personales, sus relaciones, su entorno y otros factores sociales. La aportación del libro no necesita convertirse en una explicación absoluta para resultar valiosa: nos invita a examinar un entorno que ha cambiado con enorme rapidez y cuyas consecuencias todavía estamos intentando comprender.

Crece también significa aprender a tolerar la frustración

Hay una experiencia que ninguna aplicación puede proporcionar por completo: descubrir que somos capaces de afrontar una dificultad.

Un niño que intenta resolver un desacuerdo con un amigo, una adolescente que se organiza para llegar a tiempo a una actividad o un joven que se enfrenta a una tarea que no le sale a la primera están desarrollando recursos que necesitarán en el futuro. No siempre lo harán bien. A veces se enfadarán, se equivocarán o necesitarán ayuda. Precisamente ahí aparece una oportunidad de aprendizaje.

Sin embargo, las personas adultas no siempre toleramos fácilmente su malestar. Queremos evitarles la frustración, resolver sus problemas cuanto antes y asegurarnos de que nada les salga mal. Lo hacemos porque nos preocupamos por ellos, pero también porque resulta difícil ver sufrir a alguien a quien queremos.

Haidt defiende que los niños/as necesitan más oportunidades de juego libre, exploración y autonomía. Su planteamiento nos invita a revisar hasta qué punto estamos facilitando esas experiencias o, por el contrario, anticipándonos constantemente a las dificultades.

Esto no significa dejarles solos ni permitir que se expongan a situaciones para las que no están preparados. Significa ajustar nuestra ayuda a su edad y sus capacidades: estar disponibles sin resolverlo todo, acompañar sin dirigir cada paso y permitir que asuman responsabilidades progresivamente.

A veces, ayudar a un hijo no consiste en solucionar el problema, sino en confiar en que puede participar en su solución.



La necesidad de gustar en una etapa especialmente vulnerable

Durante la adolescencia, la mirada de los demás adquiere un peso especial. Sentirse aceptado, pertenecer a un grupo y construir una identidad propia son tareas importantes de esta etapa. Las redes sociales introducen una particularidad: parte de esa aceptación se vuelve visible y cuantificable. Los seguidores, los comentarios, las visualizaciones y las reacciones pueden convertirse en referencias para valorar la propia popularidad o atractivo. Además, lo que vemos de los demás suele ser una selección de momentos, imágenes y experiencias que no representa su vida completa. Comparar nuestra realidad cotidiana con esa versión editada puede alimentar la sensación de que los demás son más felices, más atractivos o tienen una vida más interesante.



Haidt presta especial atención a los efectos que estas dinámicas pueden tener sobre las chicas, especialmente en relación con la imagen corporal y la comparación social. También analiza otras formas de aislamiento y desconexión que pueden afectar a los chicos. Son tendencias generales planteadas por el autor, no experiencias universales: las diferencias individuales son importantes y las redes también pueden ofrecer apoyo, pertenencia y oportunidades de expresión. Para las familias, lo importante es no dar por hecho que conocemos la experiencia digital de nuestros hijos/as. Podemos ver cuánto utilizan el móvil sin saber qué ocurre emocionalmente mientras lo hacen.

Quizá una conversación útil no empiece con “otra vez estás con el teléfono”, sino con preguntas como estas: ¿cómo te sientes cuando utilizas las redes?, ¿hay algo que te haga sentir mal?, ¿alguna vez has sentido que tienes que mostrar una imagen de ti que no se corresponde con cómo te encuentras? No se trata de convertirnos en vigilantes de su vida digital, sino de seguir siendo personas de referencia a las que puedan acudir cuando algo les preocupe.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de recuperar el equilibrio

Después de leer a Haidt, sería fácil quedarse con una conclusión simplista: las pantallas son malas y debemos eliminarlas. Pero el reto educativo es más complejo.

La tecnología permite aprender, crear, comunicarse y encontrar comunidades de apoyo. Para muchos adolescentes forma parte de sus relaciones y de su manera de participar en el mundo. Prohibir sin escuchar ni explicar puede generar conflictos sin ayudar necesariamente a desarrollar un uso más consciente.

La pregunta es qué lugar queremos que ocupe la tecnología y qué condiciones necesitamos establecer para que no desplace aspectos esenciales del desarrollo.

Haidt propone retrasar el acceso a los teléfonos inteligentes y a las redes sociales, favorecer centros educativos libres de móviles y recuperar el juego libre y la autonomía infantil. Son medidas que invitan a la reflexión y que requieren valorar la edad, las circunstancias de cada menor y el contexto educativo y familiar. No todas las recomendaciones del autor cuentan con el mismo grado de respaldo científico, y sus propuestas deben analizarse teniendo en cuenta la complejidad del problema.

En casa podemos empezar por algo más cercano: observar nuestros propios hábitos, revisar qué momentos compartimos con el móvil delante y establecer acuerdos que protejan el descanso, la convivencia y el tiempo personal. También podemos favorecer planes con amigos, actividades al aire libre, responsabilidades cotidianas y espacios de tiempo libre que no estén completamente organizados por los adultos.

Y hay algo más: necesitamos preguntarnos qué ejemplo ofrecemos. No es fácil pedir a un/a adolescente que deje el teléfono durante la comida si los adultos consultamos continuamente el nuestro. La relación con la tecnología también se educa mediante lo que hacemos, no solo mediante lo que exigimos.

Quizá no podamos controlar todo lo que ocurre en el mundo digital. Pero sí podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar criterio, establecer límites y descubrir que hay muchas formas de disfrutar, relacionarse y sentirse bien que no dependen de una pantalla.

Al final, el objetivo no es criar niños que nunca utilicen la tecnología. Es acompañarles para que puedan utilizarla sin que les impida vivir otras experiencias igualmente importantes.

**Una
conversación
para llevar a
casa**



Las ideas de Jonathan Haidt pueden servirnos como punto de partida para hablar en familia sobre una realidad que nos afecta a todos. No hace falta estar de acuerdo en todo ni llegar a una conclusión común. Lo importante es poder escuchar cómo vive cada uno esta relación con la tecnología. Podemos elegir algunas de estas preguntas y conversar sobre ellas en un momento tranquilo, sin móviles y sin convertir el diálogo en una discusión sobre quién utiliza más las pantallas.

Sobre nuestros hábitos

- ¿Qué lugar ocupa el móvil en nuestro día a día? ¿Hay momentos en los que nos cuesta dejarlo a un lado?
- ¿Qué actividades dejamos de hacer, o hacemos con menos atención, porque estamos pendientes de una pantalla?
- ¿Cómo nos sentimos después de pasar mucho tiempo conectados?

Sobre crecer y ganar autonomía

- ¿Qué experiencias nos han ayudado a aprender a resolver problemas por nosotros mismos?
- ¿Tenemos suficientes oportunidades para aburrirnos, explorar, equivocarnos y hacer cosas sin que alguien nos diga constantemente qué hacer?
- ¿En qué situaciones necesitamos que nuestra familia confíe más en nosotros? ¿En cuáles necesitamos todavía acompañamiento?

Sobre las relaciones

- ¿Nos sentimos escuchados en casa, también cuando estamos preocupados o enfadados?
- ¿Alguna vez nos hemos comparado con otras personas en las redes y hemos terminado sintiéndonos peor?
- ¿Qué cosas disfrutamos especialmente cuando estamos juntos y nadie está pendiente del móvil?

Para pasar de la reflexión a la acción

- ¿Qué momento del día nos gustaría recuperar para estar más presentes?
- ¿Qué actividad nos gustaría hacer juntos durante la próxima semana, sin pantallas?
- ¿Qué pequeño acuerdo podríamos establecer entre todos para cuidar mejor nuestro descanso y nuestro tiempo compartido?

No necesitamos transformar todos nuestros hábitos de golpe. Podemos empezar por una decisión pequeña y observar qué cambia.

Quizá la cuestión más importante que nos deja este libro no sea cuánto tiempo pasan nuestros hijos/as delante de una pantalla, sino qué necesitan para crecer y qué podemos hacer los adultos para que tengan espacio para ello.

**Porque crecer
requiere algo
más que estar
conectados:
requiere tiempo,
relaciones,
experiencias,
autonomía y la
posibilidad de
descubrir, poco a
poco, quiénes
queremos ser.**

Fuente de inspiración

Artículo elaborado a partir de las principales ideas de Jonathan Haidt en La generación ansiosa. Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes (Deusto, 2024).

Las propuestas y explicaciones del autor se presentan como una invitación a la reflexión educativa, teniendo en cuenta que la relación entre tecnología y salud mental es compleja y que algunas de sus tesis causales siguen siendo objeto de debate científico.