

La generación ansiosa

20/04/2025

Desde el año pasado, el libro “La generación ansiosa”, del psicólogo social norteamericano Jonathan Haidt, es bestseller. En pocas palabras, Haidt explica en su trabajo por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes y traza una relación causal con la masificación del uso de celulares. Esta es la primera generación que creció con una conectividad total, apunta y por eso desarrolló un estado permanente de ansiedad. Entre otras cosas, no sabe aburrirse. ¿Quién se aburre con un celular en la mano?

“La generación que llegó a la pubertad alrededor de 2009”, apunta Haidt, “desarrolló su autopercepción en el marco de cambios tecnológicos y culturales profundos, como el uso extendido de los smartphones y las redes sociales. Les ha tocado crecer en una especie de mundo virtual sin interacciones con personas de carne y hueso; y mientras los adultos comenzaron a sobreproteger a esos niños en la vida real, los dejaron involuntariamente desamparados en el brutal universo online”, se lee en el libro.

Entre otras cosas, Haidt apunta que esta generación ansiosa está desprotegida por la sobreprotección de sus padres, porque no desarrolló sus habilidades sociales en la interacción real con otros. Por eso, es una generación indefensa, que le tiene miedo al miedo, a aburrirse, a la mirada del otro.

Se pasó de una niñez “basada en el juego” a una “basada en el celular”, dice Haidt. Los padres son muy temerosos de los peligros en la calle y tienden a la sobreprotección en la vida real, pero son permisivos en el tipo de contenidos que les dejan ver a sus hijos. Esta combinación, construye una generación a la que se le inhibe la capacidad de explorar, de probar y de equivocarse, que es lo que los hará resilientes en la vida adulta.

Sin embargo, no es un problema etario. La infancia en línea no

es tanto una causa como un síntoma de una patología mental que afecta a toda la sociedad y que ha engullido a adultos y niños por igual.