

La generación ansiosa

Jonathan Haidt

Deusto

Barcelona, 2024

384 pp.

ISBN: 978-84-234-3729-0



En el ámbito de la investigación científica relacionada con la comunicación, el periodismo y la publicidad, nos hemos volcado de lleno en el análisis pormenorizado de los usos de las redes sociales. Hemos estudiado desde las más diversas perspectivas el comportamiento de las audiencias ante fenómenos como la desinformación en sus distintas variantes. Le hemos dedicado esfuerzo y entrega a conocer las consecuencias para los consumidores de novedosas realidades como la de los *influencers*.

Todas estas aportaciones científicas son fundamentales para comprender lo que está ocurriendo en un entorno digital tan cambiante que no hemos sabido gestionar adecuadamente la avalancha de efectos colaterales y consecuencias no deseadas que se nos venía encima. Por eso es tan relevante para nuestro ámbito de conocimiento la aportación que hace Jonathan Haidt en “*La generación ansiosa*” (Deusto, 2024). Porque él parte de las investigaciones que nosotros solemos realizar para adentrarse en un terreno que debemos tener en consideración: las consecuencias. Y, aunque detalla cómo afecta el entorno digital a personas de cualquier edad, centra su atención en la que más debería preocuparnos, la de los niños y adolescentes, porque, como adultos, somos responsables del mundo que les vamos a dejar y, en buena medida, del mundo que está

configurando su forma de ser. Y a esa generación, la que una vez vino en llamarse “nativa digital” porque no había conocido un mundo previo a los *smartphones*, es a la que Haidt se refiere como “ansiosa”.

Para llegar a esta conclusión, Haidt, que escribe en un tono divulgativo y accesible para todos los públicos, realiza una ardua tarea de revisión bibliográfica de informes, estudios y publicaciones científicas de reconocido prestigio sobre el problema de la salud mental entre los más jóvenes. Aunque la obra se aparta del estilo estrictamente académico, la profusión de citas que recoge en sus notas demuestra que el proyecto está elaborado por alguien que domina el arte de la investigación. Haidt es profesor en la New York University, psicólogo social y prolífico autor tanto en revistas académicas como en publicaciones divulgativas. Y se notan sus dos proyectos profesionales.

La tesis que desarrolla este autor, que ya antes había estudiado cuestiones como la felicidad, en “*La generación ansiosa*”, es que hay una correlación entre el *boom* de las pantallas y el deterioro de la salud mental de los menores, de la llamada Generación Z, en Estados Unidos. Aunque la mayoría de los datos que maneja Haidt se refieren a su país de origen, los compara en numerosas ocasiones con datos de otros países,

principalmente del entorno anglosajón, pero son fácilmente extrapolables a nuestro ámbito. Y las cifras que maneja no dejan lugar a dudas sobre la existencia de un problema real de salud mental entre los niños y jóvenes. De hecho, los muchos gráficos que incluye el libro destacan en sombreado las llamativas coincidencias que se producen entre los años 2010 y 2015 en distintos aspectos, como la multiplicación de los casos de autolesión o los diagnósticos de ansiedad entre menores, o el preocupante incremento de las tasas de suicidio.

Pero la publicación del libro no ha estado exenta de controversias porque, a medida que avanza en las páginas, muestra una plena coincidencia en el tiempo entre el problema de salud mental que denuncia y la irrupción del entorno multipantalla en los hogares, esa realidad que hace que cada miembro de la familia pueda acceder al contenido en línea que desee y los menores lo puedan hacer sin control de los adultos, sin explicación de lo que ven, sin descodificar los complicados mensajes que les llegan. Hay muchos intereses en un negocio cuya estructura económica depende, básicamente, del tiempo que pasamos atrapados en nuestros teléfonos móviles. Quizá por eso las críticas no se han hecho esperar.

Alguna de las voces que se ha elevado en contra de Haidt apuntaba a que no queda suficientemente demostrada la relación entre pantallas y depresión o ansiedad. Pero lo cierto es que el autor es muy cauto, como buen científico, para evitar caer en el dogmatismo. Afirma en todo momento que este problema es multifactorial y que la concatenación de circunstancias es la que aboca a la crisis de la salud mental en esa generación. Además, explica con mucho detalle que ni los móviles ni las redes sociales son perjudiciales por sí mismas, sino que lo son por el uso y abuso que se hace de ellas.

Resulta muy interesante la manera en que correlaciona el uso de pantallas con la tendencia a pasar cada vez más tiempo en el juego libre con amigos, con interacciones cara a cara que

ayudan a los niños y adolescentes a desarrollar importantes destrezas y habilidades emocionales tales como pactar, gestionar grupos, perdonar, aceptar, pedir perdón... Pero no es categórico al decir que este fenómeno se produce sólo por la irrupción de los llamados teléfonos inteligentes. Explica que es la suma de factores, tales como la creciente inseguridad, el menor número de niños, la incorporación de la mujer al entorno laboral, la hiperprotección de los hijos, la que influye en que se vean abocados a un consumo excesivo de contenido digital.

Tampoco es apocalíptico a la hora de plantear los problemas. Desde su perspectiva de psicólogo social, lo que hace es elevar la voz de alarma sobre posibles riesgos, siempre porcentuales, con el uso de las tecnologías en menores. De hecho, recalca de manera reiterada que no todos tendrán problemas. Su punto de partida inicial es que, ahora que hay datos, ya no podemos decir que no lo vimos venir. Porque lo que defiende es, precisamente, que no lo vimos venir, que no comprendimos la tormenta perfecta que se iba a desencadenar cuando pusimos la tecnología en manos de nuestros hijos.

El sustento de su idea principal no sólo se basa en los muchos datos con los que demuestra cómo los comportamientos de los chicos y de las chicas en redes sociales los abocan a problemas de salud mental (separa intencionadamente los problemas de chicos y de chicas porque no hacen el mismo uso de los contenidos digitales), sino que queda corroborado porque descarta otros factores posibles para esta crisis de salud mental. Por ejemplo, demuestra que en la misma época hay menos desempleo en Estados Unidos, de modo que los chicos están sometidos a menos estrés económico. O que incluso situaciones de especial incertidumbre, si son compartidas, tienden a generar más resistencia a la frustración en la población.

Hasta aquí la parte descriptiva de la obra, un buen ejemplo de ciencia de calidad y transferencia de conocimiento a través de un lenguaje didáctico y divulgativo. Ahora llegamos a una

parte que puede suscitar la crítica de la academia pero que, sin duda resulta de especial interés personal y profesional, personal porque todos tenemos cerca a representantes de la Generación Z, profesional, porque los que nos dedicamos a la docencia veremos reconocidos muchos de los problemas de nuestros alumnos en estas páginas. El 'atrevimiento' de Haidt es dedicar un apartado entero del libro a plantear soluciones desde diferentes agentes implicados, como que las autoridades limiten el acceso a determinados contenidos, que los colegios apliquen un uso racional de las tecnologías o que las familias recuperen los espacios de encuentro y juego libre para los niños y adolescentes. Él lo llama un plan de acción colectiva para una infancia más saludable. Y aquí tiene la osadía de entrar en terrenos que escapan de lo que se suele tratar en la academia, como, por ejemplo, animar a rezar más o a meditar más o a tener alguna forma de vida espiritual.

Podemos concluir que la obra resulta muy recomendable para los que dedicamos nuestra investigación a temas relacionados con los riesgos del entorno digital y la nueva alfabetización mediática, porque plantea interesantes perspectivas sobre las consecuencias a corto, medio y largo plazo del tipo de problemas que en el ámbito de la comunicación solemos denunciar en nuestras investigaciones. El tono divulgativo queda ampliamente compensado por la profusión de notas bibliográficas de elevada calidad. Y la suerte de recetas para un futuro mejor que el autor ofrece como conclusión del libro no quitan valor alguno a la parte científica que le lleva a elevar estas propuestas.

María Solano-Altaba
Universidad CEU San Pablo