

Nota: Si bien las redes sociales nos ofrecen beneficios como el acceso a información diversa e interacciones a larga distancia, también pueden dar lugar a problemas de salud mental cuando su uso es constante. De manera paradójica, estas interacciones pueden resultar en un aislamiento social, ya que se trata de relaciones que carecen de autenticidad y se limitan al ámbito online o virtual; se pierden objetivos vitales cuando las personas dedican la mayor parte del día de manera exclusiva a las redes sociales, exponiéndose además a la vulnerabilidad de recibir algún tipo de acoso al compartir información e imágenes personales. Niñas, niños y adolescentes son más vulnerables a situaciones como ciberacoso, aislamiento social, trastornos del sueño y desinterés en alcanzar objetivos o metas. La juventud es más propensa a comparar sus vidas con las de otras personas, en general la tendencia es subir nuestros mejores momentos lúdicos o de éxito y hay personas que pueden experimentar frustración al sentir que su vida no coincide con lo que otros exponen en sus redes. La adicción a estas plataformas, cuando se convierte en la única fuente de gratificación, puede causar ansiedad y una incapacidad para controlar el tiempo dedicado, resultando en un síndrome de abstinencia al interrumpir esta actividad. Aunque no hay un consenso sobre el número exacto de horas consideradas como excesivas para el uso de redes sociales y pantallas de dispositivos electrónicos, es crucial buscar un equilibrio entre las actividades fuera de línea, y las ventajas que nos puedan dar las redes sociales. Entre las principales recomendaciones que hacen los expertos se encuentran: establecer límites de tiempo en el uso de las redes sociales, supervisar activamente a los menores de edad y los sitios que se visitan; informarles sobre los riesgos de exponer información personal y conocer mínimamente algunas herramientas para mantener su privacidad. El texto que presentamos en esta ocasión fue realizado por Heitor Shimizu que es periodista, editor en jefe de la Revista Cultura Científica de la Fundación Conrado Wessel y coordinadora del Sector Online de la Fundación de Apoyo a la Investigación Científica del Estado de São Paulo (FAPESP), Brasil.

Generación ansiosa

Heitor Shimizu

Editor en jefe de la Revista *Cultura Científica*,
Fundación Conrado Wessel (FCW), Brasil



En los últimos años, la ansiedad se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud pública a nivel mundial. Lo que antes se consideraba un trastorno aislado, hoy los expertos lo consideran un problema tan grave que algunos lo consideran una epidemia. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que los trastornos de ansiedad afectan a más de 300 millones de personas en todo el mundo, con un aumento alarmante entre adolescentes y adultos jóvenes.

Como los datos son de 2019, antes de la pandemia, hoy la cifra debe ser mucho mayor. En Brasil, por ejemplo, una encuesta realizada recientemente por el Ministerio de Salud sorprendió al mostrar que, de 2014 a 2024, la atención relacionada con los trastornos de ansiedad en el Sistema Único de Saúde (SUS), aumentó un 1,575% entre los niños de 10 a 14 años. Entre los adolescentes, de 15 a 19 años, el aumento fue del 4,423%.

Un análisis realizado en 2024 por el periódico brasileño *Folha de S.Paulo*, con datos de la Red de Atención Psicosocial del SUS de 2013 a 2023, indicó que, por primera vez, los registros de ansiedad entre niños y jóvenes superaron a los de los adultos. El informe señaló que los teléfonos celulares serían “una parte esencial de la crisis mundial de salud mental entre los menores”, reforzando la tesis lanzada por Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York, en el libro *The Anxious Generation: How Hyperconnected Childhood is Causing an Epidemic of Mental Disorders*, que se convirtió en un bestseller mundial. Según Haidt, detrás del gran aumento de la aparición de trastornos de ansiedad entre los jóvenes se encuentran los profundos cambios que las nuevas tecnologías de la comunicación han traído a la vida cotidiana.

El uso excesivo de teléfonos inteligentes, la exposición constante a las redes sociales y la hiperconectividad serían los principales villanos de esta crisis. “La Generación Z fue la primera en la historia en atravesar la pubertad con un portal en el bolsillo que los alejaba de la gente que los rodeaba y los transportaba a un universo alternativo emocionante, adictivo, inestable e inapropiado para niños y adolescentes”, señala Haidt.

La tesis de Haidt es que las redes sociales, a las que los jóvenes se conectan día y noche a través de sus teléfonos celulares, en plataformas como Instagram, TikTok, YouTube y Facebook, crean un ambiente de comparación social constante, donde los jóvenes son bombardeados con imágenes de vidas supuestamente perfectas. Para tener éxito en este universo social, los jóvenes necesitan dedicar gran parte de su atención, constantemente, a gestionar lo que se ha convertido en su marca en línea. Esto se ha vuelto esencial para lograr

El artículo *in extenso* puede leerse en: <https://www.fcw.org.br/culturacientifica9/abertura>

la aceptación de sus pares, que es el oxígeno de la adolescencia, y para evitar la humillación en línea, que es la pesadilla de esta etapa de la vida, señala Haidt.

La investigación de Haidt siguió el trabajo de Jean Twenge, profesora de la Universidad Estatal de San Diego y autora de *iGen: Por qué los niños superconectados de hoy crecen menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevenidos para la adultez*, quien fue una de las primeras en dar la alarma. Según ella, los jóvenes nacidos después de 1995, la llamada Generación Z, son los primeros que pasan toda su adolescencia inmersos en el mundo digital, lo que tiene profundas consecuencias. Los adolescentes que pasan más tiempo frente a las pantallas son más propensos a presentar síntomas de depresión y ansiedad. También son más propensos a sentirse solos y desconectados, aunque estén siempre conectados, afirmó Haidt.

Los científicos advierten que el uso excesivo de teléfonos inteligentes y redes sociales conduce a varios otros problemas, además de interferir en el sueño, un factor crucial para la salud mental. La luz azul que emiten las pantallas suprime la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño, y la estimulación constante de notificaciones mantiene al cerebro en estado de alerta. "La falta de sueño es uno de los principales desencadenantes de la ansiedad y la depresión", advierte Haidt.

Haidt llama a este escenario de ansiedad epidémica "El Gran Recableado", donde el tiempo que alguna vez se dedicaba al juego al aire libre, a las interacciones sociales en persona y a las experiencias del mundo real ha sido reemplazado por interminables horas frente a pantallas en entornos virtuales.

Los adolescentes de la Generación Z han caído en un ciclo en el que pasan muchas horas del día viendo las publicaciones alegres y animadas de amigos, conocidos e influencers lejanos. Consumen cantidades cada vez mayores de vídeos generados por los usuarios y entretenimiento en streaming, generados por algoritmos y reproducción automática diseñados para mantenerlos conectados



el mayor tiempo posible. Como resultado, pasan mucho menos tiempo jugando, hablando o incluso haciendo contacto visual con amigos y familiares, lo que reduce su participación en comportamientos sociales corporales esenciales para un desarrollo humano saludable», afirmó Haidt.

El problema es que, para muchos jóvenes, desconectarse de las redes sociales no es una opción. Las redes sociales son el principal medio de socialización para esta generación. Las utilizan para hacer amigos, mantener relaciones e incluso para actividades escolares. El problema es que crean una dependencia difícil de romper, dijo Twenge.

Además, el fenómeno del ciberacoso empeora la situación. Según datos de Unicef, uno de cada tres jóvenes en el mundo ha sido víctima de acoso online. Este tipo de violencia, que puede ocurrir las 24 horas del día, deja profundas huellas en la salud mental. "El ciberacoso es particularmente devastador porque no hay escapatoria. La víctima es atacada en casa, en la escuela, en todas partes", afirma Haidt.

Del fenómeno natural a lo digital

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Implica una combinación de síntomas físicos, emocionales y cognitivos, como aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, inquietud,

preocupación excesiva y dificultad para concentrarse.

Desde un punto de vista biológico, la ansiedad está relacionada con la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol, preparando al cuerpo para afrontar o huir del peligro —la llamada "respuesta de lucha o huida" o "reacción de lucha o huida".

La ansiedad es un fenómeno humano. En los animales, el miedo es una reacción innata ante situaciones peligrosas, una respuesta que el organismo adopta para mantenerse, protegerse y seguir existiendo. Sin embargo, es la condición humana la que explica la experiencia llamada ansiedad. La ansiedad es un fenómeno fisiológico, relacionado con una serie de mecanismos corporales, autónomos y hormonales que preparan al individuo para la supervivencia. En términos simples, la ansiedad es una derivación del miedo», afirma Marcelo Queiroz Hoexter, subdirector del Laboratorio de Psicopatología y Terapéutica Psiquiátrica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Sao Paulo (USP), en una de las entrevistas de esta edición de *Cultura Científica*.

La ansiedad es una respuesta fisiológica compleja que involucra el cerebro, el sistema nervioso y las hormonas del estrés. Cuando este mecanismo funciona correctamente, ayuda a afrontar los desafíos y las amenazas. Sin embargo, si se activa excesivamente o se desregula, puede provocar trastornos de ansiedad, afectando negativamente a la salud física y mental.

Aunque la ansiedad es una emoción normal e incluso beneficiosa en determinadas situaciones, puede convertirse en un problema cuando es intensa, persistente e interfiere en la vida diaria. En estos casos, puede indicar un trastorno de ansiedad, que requiere atención y, muchas veces, tratamiento especializado.

En la historia reciente, la ansiedad se ha asociado más con el estrés cotidiano de la vida moderna, como las presiones en el trabajo, en



los estudios y en las interacciones sociales. El siglo XX fue testigo de un aumento en la comprensión de los trastornos de ansiedad, con el desarrollo de tratamientos psicológicos y farmacológicos para abordar el problema. También se observó que la ansiedad se intensificaba por factores como el uso excesivo de las redes sociales, la sobreprotección en el mundo real y la sobreexposición a estímulos digitales. La necesidad constante de validación online, el miedo a perderse algo (Fear Of Missing Out, FOMO), y la comparación incesante con vidas idealizadas crean un estado de alerta permanente, perjudicando el bienestar mental. De esta manera, la ansiedad, que antes era un mecanismo útil de defensa, se ha convertido en una barrera para el desarrollo saludable de las nuevas generaciones.

No hay tiempo libre

Haidt enfatiza en su libro *“El Gran Reinicio”* que no se trata sólo de cambios en las tecnologías que moldean los días y las mentes de los niños. Existe una segunda narrativa: la bienintencionada pero desastrosa transición hacia la sobreprotección infantil y la restricción de su autonomía en el mundo real. Los niños necesitan mucho juego libre para desarrollarse plenamente. Esta es una necesidad evidente en todas las especies de mamíferos. Los pequeños desafíos y contratiempos que surgen durante el juego actúan como una especie de inmunización, preparándolos para afrontar desafíos mucho mayores en el futuro. “Sin embargo, por diversas razones históricas y sociológicas, el tiempo de juego libre comenzó a disminuir en la década de 1980, y este declive se aceleró en la de 1990”, afirmó.

Los adultos de todo el mundo creen que dejar que sus hijos caminen solos por la calle los convertirá en blanco de secuestradores y abusadores sexuales. Según Haidt, el tiempo para el juego libre y sin supervisión ha disminuido al mismo tiempo que, primero el ordenador, y luego el celular, se han hecho más populares y más atractivos, sustituyendo los espacios y ocupando el tiempo libre que antes había. “Mi tesis central es que estas dos tendencias —la

sobreprotección en el mundo real y la falta de protección en el mundo virtual— son las principales razones por las que los niños nacidos después de 1995 se convirtieron en la generación ansiosa”.

Estudiantes desconectados

Ante la epidemia de ansiedad entre los jóvenes, los gobiernos de varios países han adoptado medidas para intentar mitigar los efectos negativos del uso de las nuevas tecnologías. En Brasil, el Gobierno Federal sancionó la Ley 15.100/25, que prohíbe a los estudiantes el uso de teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos portátiles en escuelas públicas y privadas, incluso durante los recreos y descansos entre clases. La prohibición se aplica a la educación infantil temprana y a la educación primaria y secundaria.

En Florida, los niños menores de 14 años tienen prohibido crear cuentas en las redes sociales. Australia fue más enérgica y prohibió el uso de las redes sociales a los niños menores de 16 años.

Sin embargo, la prohibición, divide opiniones. Para algunos expertos, puede ser una solución simplista a un problema complejo, sobre todo porque una medida como no poder crear cuentas, por ejemplo, es algo que los jóvenes saben eludir fácilmente. “Prohibir los celulares en las escuelas es importante, pero no resuelve el problema de fondo. Necesitamos educar a los jóvenes sobre cómo usar la tecnología de manera saludable”, dice Twenge.

Otro entrevistado en esta edición de *Cultura Científica*, Antônio Álvaro Soares Zuin, profesor titular del Departamento de Educación y del Programa de Posgrado en Educación de la Universidad Federal de São Carlos, coincide en parte. Investigaciones realizadas en todo el mundo han demostrado que no es viable permitir que niños, preadolescentes o adolescentes permanezcan en clase con sus celulares conectados a redes sociales. Es evidente que la tecnología digital tiene un potencial pedagógico increíble, pero con niños y adolescentes, la realidad es que los docentes necesitan tener el control durante la clase, afirmó.

Con los estudiantes de los primeros años de educación superior, la solución iría más allá de simplemente

prohibir su uso. Podemos lograr que profesores y alumnos conversen y lleguen a un acuerdo sobre el uso de celulares en clase, pero solo en momentos puntuales, como al buscar información sobre conceptos o contenido en estudio. Sin embargo, para que esto suceda, es necesario que todos estén juntos, compartiendo su atención en el mismo objeto, sin fragmentarla, dijo.

Para combatir la epidemia de ansiedad, los expertos recomiendan un enfoque multifacético. En primer lugar, es fundamental promover la educación digital, enseñando a los jóvenes a utilizar la tecnología de forma consciente y equilibrada. La idea es ayudar a los adolescentes a comprender que lo que ven en las redes sociales a menudo no es la realidad y que necesitan aprender a desconectarse y valorar las interacciones interpersonales, no solo las virtuales.

Además, es crucial invertir en políticas públicas que prioricen la salud mental. En Brasil, el SUS, ofrece atención psicológica gratuita, pero la demanda supera la oferta. Por último, los expertos destacan la importancia del papel de los padres y educadores. “Los adultos deben dar el ejemplo limitando su propio uso de la tecnología y creando espacios de desconexión en casa”, afirmó Twenge.

Abordar el problema también es responsabilidad de los padres. Si demoras en darle un teléfono inteligente a tu hijo, será más fácil que otros padres hagan lo mismo. Si le das más independencia a tu hijo, será más fácil que otros padres hagan lo mismo. Si lo haces junto con otras familias, será aún más fácil y divertido, dijo Haidt.

La epidemia de ansiedad entre los jóvenes es un reflejo de las profundas transformaciones que las nuevas tecnologías traen a la sociedad. Si bien las nuevas herramientas de comunicación tienen el potencial de conectar e informar, también pueden alienar y causar problemas de salud. Depende de todos —gobiernos, instituciones, educadores, padres y expertos— encontrar un equilibrio que nos permita aprovechar los beneficios de la tecnología sin sacrificar la salud mental de las generaciones futuras. ●