

La generación ansiosa

Autor: Jonathan Haidt

Editorial: Deusto

Año de edición: (2024)

Número de páginas: 384

Traducción: Verónica

Puertollano López

¿Por qué la salud mental de los adolescentes y los niños comenzó a caer en picado a partir de 2010? Jonathan Haidt responde a esa pregunta con una doble explicación: una infancia y adolescencia cada vez más inundada de pantallas y cada vez menos presente en la calle. Es una generación ansiosa la que advierte en sus conclusiones tras años de investigación. Haidt expone de manera rigurosa y accesible los peligros de una infancia hiperprotegida en el mundo real y sin supervisión en el mundo online.

Haidt explica los orígenes de lo que llama "la gran reconfiguración de la infancia", que afecta principalmente a los nacidos después de 1995 (Generación Z), y desarrolla lo que considera que son sus principales efectos perjudiciales:

una menor interacción social, la falta de sueño, la fragmentación de la atención y la adicción.

El libro no demoniza las redes sociales ni la tecnología, sino que señala el impacto que están teniendo en el desarrollo de los menores y cómo eso acaba afectando a su salud mental y a su transición (o no transición) a la vida adulta. El libro desentraña también fenómenos como la polarización política o el declive en la espiritualidad, y los achaca a esta gran reconfiguración, que ya abordó en otra obra: *La transformación de la mente moderna*.

En conjunto, Haidt sostiene una tesis sencilla: puede que para algunos adolescentes haya pequeños beneficios en usar las redes sociales, pero no se preocupan frente a sus consecuencias nocivas.

La generación ansiosa es un respiro para los padres y los educadores, que no se van a sentir juzgados en este libro, sino comprendidos, apoyados, informados y animados para cambiar las cosas, con recursos y propuestas prácticas.

Haidt, psicólogo clínico, reconoce las dificultades a las que se enfrentan los padres modernos y aboga por los cambios colectivos, como los acuerdos entre familias para no dar el móvil a los menores hasta una cierta edad, el rediseño de los espacios públicos para hacerlos más amables a la infancia y los colegios libres de dispositivos electrónicos.

En vez de cargar toda la responsabilidad sobre las familias, Haidt señala que el problema es colectivo y estructural, y así debe ser abordado para ponerle solución.

En esa línea, una de las cuestiones más interesantes es la que incide en el rol de las empresas tecnológicas y la responsabilidad que deben asumir en esta cuestión. La investigación de Haidt deja claro que las redes sociales son productos diseñados para aprovecharse de los adolescentes en una etapa del desarrollo muy vulnerable y generarles comportamientos adictivos.

El psicólogo reivindica, por tanto, que sean las propias compañías las que ofrezcan dispositivos y aplicaciones que ayuden a los padres y adolescentes a gestionar su vida online de una manera sana.

En definitiva, *La generación ansiosa*, es una buena radiografía de toda una población criada a la luz de la pantalla del móvil y un buen manual para evitar que las próximas generaciones sigan creciendo de esa manera, con propuestas bastante sencillas: nada de móvil antes de los 14 años, nada de redes sociales antes de los 16, nada de teléfonos móviles en los colegios, y más independencia y juego libre en el mundo real.



La noche trae consejo

Sucede con frecuencia quedarse completamente en blanco ante un problema, pese a los mayores esfuerzos. Pero cuando se vuelve a él tras una noche de reposo o después de una interrupción de varios días, puede ocurrirnos una idea brillante que permite resolverlo fácilmente.

Poco importa la naturaleza del problema, una palabra olvidada, un término difícil en un crucigrama, el principio de una carta delicada puede, al igual que la solución de un problema matemático, presentarse en la mente de este modo.

Tales hechos dan la impresión de un trabajo subconsciente.

¿Quién lo ha esclarecido?

¿Quién lo ha traído al camino de la solución?

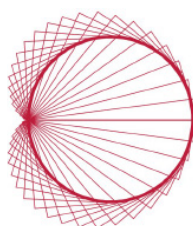
Nosotros mismos, claro está.

Pero trabajando en él inconscientemente.

Es difícil dar otra explicación.

A partir de cierto momento es preferible dejar descansar el problema durante un cierto tiempo.

George Pólya



INTEGRANTES DEL CONSEJO DEPARTAMENTAL DE MATEMÁTICAS, FACULTAD DE CIENCIAS, UNAM.

- COORDINADORA GENERAL ruth selene fuentes garcía - COORDINADOR INTERNO pierre michel bayard

- COORDINADOR DE LA CARRERA DE ACTUARÍA jaime vázquez alamilla - COORDINADOR DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN salvador lópez mendoza - COORDINADOR DE LA CARRERA DE MATEMÁTICAS david meza alcántara - COORDINADOR DE LA CARRERA DE MATEMÁTICAS APLICADAS marco arieli herrera valdez.

RESPONSABLES DEL BOLETÍN

COORDINACIÓN hector méndez longo y silvia torres alamilla - EDICIÓN ivonne gamboa garduño - DISEÑO maría angélica macías oliva y nancy mejía morán - PÁGINA ELECTRÓNICA j. alfredo cobbián campos - INFORMACIÓN consejo departamental de matemáticas. - IMPRESIÓN coordinación de servicios editoriales de la facultad de ciencias - TIRAJE 300 ejemplares. - SUSCRIPTORES ELECTRÓNICOS: 650. Este boletín es gratuito.

NOTA: Si deseas incluir información en este boletín envíala a: hml@ciencias.unam.mx, silviatorres59@gmail.com, ivonne_gamboa@ciencias.unam.mx.

Sitio internet: <http://lya.fciencias.unam.mx/boletin/>