La generación ansiosa

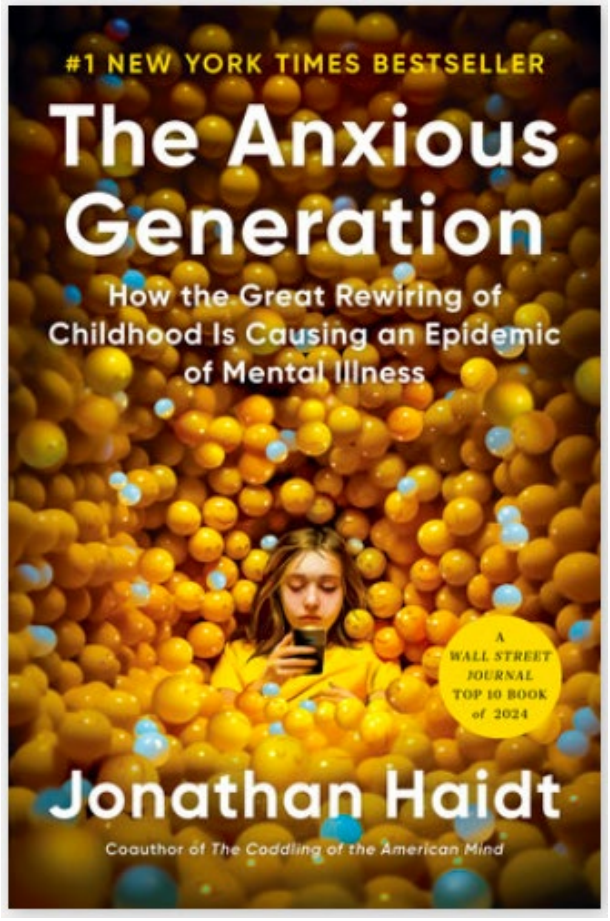
Haidt J. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. Penguin Press; 2024

En su ensayo *La generación ansiosa*, Jonathan Haidt expone que durante las últimas décadas hemos pasado progresivamente de una infancia basada en el juego (*play-based childhood*) a una infancia basada en el teléfono (*phone-based childhood*)[1]. Relaciona esta transformación con el deterioro de algunos indicadores de salud mental observados en adolescentes. No por el teléfono per se, sino porque su uso (o abuso) implica una reducción del tiempo que dedicamos a otras actividades: juego al aire libre, autonomía, aburrimiento y espacios de creación e imaginación, interacción social cara a cara, etc. A ello se añaden otros aspectos relacionados con el entorno digital, como la comparación social por el contenido visualizado en redes sociales, la fragmentación de la atención y las alteraciones del sueño. Todo ello resulta especialmente relevante en la consulta de Atención Primaria, donde los problemas relacionados con la ansiedad, las dificultades emocionales o el sueño forman parte de nuestra práctica habitual.

Por otro lado, Haidt defiende que cada vez permitimos menos autonomía física: ir solos a determinados sitios, jugar sin supervisión continua, resolver pequeños problemas... Mientras tanto, un niño puede acceder desde muy joven a redes sociales, contenidos para adultos o contacto con desconocidos. En definitiva, hemos aumentado mucho la protección de los niños en el mundo físico mientras les hemos permitido una autonomía enorme en el mundo digital.

En el mundo físico, los niños necesitan progresivamente más autonomía, juego y experiencias reales. En el digital necesitan límites, acompañamiento y una autonomía progresiva acorde con su desarrollo.

Haidt presenta una tesis que invita a la reflexión, aunque algunas de sus interpretaciones sobre la relación entre teléfonos, redes sociales y salud mental han generado debate científico, especialmente



respecto a la magnitud de esta asociación y hasta qué punto podemos establecer una relación causal[1-3]. Algunos estudios han encontrado asociaciones pequeñas entre el uso de tecnologías digitales y el bienestar adolescente[1], mientras que revisiones más recientes señalan resultados heterogéneos y la necesidad de estudiar no solo el tiempo de uso, sino también cómo interactúan las características de las redes sociales con las particularidades de cada adolescente[2]. El libro invita, por tanto, a reflexionar, aunque debemos evitar explicaciones únicas para problemas complejos. La salud mental infantil y adolescente depende de múltiples

factores individuales, familiares y sociales, y su deterioro no puede atribuirse exclusivamente al uso de dispositivos digitales[3].

Quizás una de las reflexiones más interesantes del libro sea precisamente qué entendemos por proteger a la infancia. Proteger no significa eliminar todos los riesgos ni evitar cualquier situación que pueda generar frustración, aburrimiento o pequeños conflictos. Estas experiencias también forman parte del desarrollo y permiten adquirir progresivamente autonomía y herramientas para enfrentarse a situaciones más complejas.

Desde Atención Primaria podemos acompañar a las familias en este proceso, no solo estableciendo recomendaciones sobre el tiempo de pantallas, sino ayudándoles a reflexionar sobre el lugar que ocupa la tecnología en la vida cotidiana de sus hijos. Quizás no debamos preguntarnos únicamente cuánto tiempo pasan los niños delante de una pantalla, sino qué experiencias importantes de la infancia están siendo desplazadas por ella.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. Nat Hum Behav. 2019;3(2):173-82. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30944443/

2. Orben A, Meier A, Dalgleish T, Blakemore SJ. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. Nat Rev Psychol. 2024;3:407-23. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

3. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Social media and adolescent health. Washington (DC): National Academies Press; 2024. https://doi.org/10.17226/27396

Neus Saloni Gómez
Pediatra. CS Irurtzun. Navarra. España

Sara Mesa Helguera
Pediatra. CS Sarriguren. Navarra. España

Xabier Villabona Los Arcos
Enfermero. Hospital Universitario de Navarra. Pamplona. España

Daniel Ruiz Ruiz de Larramendi
Pediatra. CS Zizur. Navarra. España