

La infancia ansiosa y la tarea urgente de reconstruir la experiencia de crecer



Álvaro González S.

Rector The British School

Decir que la infancia y la adolescencia son etapas que pueden ser complejas es a esta altura un lugar común. Sin embargo, algo distinto está ocurriendo hoy: la dificultad ya no parece solo individual ni transitoria, sino más bien estructural y extendida. Cada vez más jóvenes reportan ansiedad, problemas de atención, insomnio y una sensación persistente de presión emocional.

Para comprender este fenómeno, es útil atender a lo que los psicólogos sociales nos indican hace ya algunos años, es decir, que no estamos frente a una generación más frágil o de cristal, como se suele decir livianamente, sino frente a una infancia profundamente transformada por su entorno digital. A partir de la expansión de los smartphones y las redes sociales, la infancia dejó de estar centrada en el juego físico, la interacción cara a cara y la autonomía progresiva, para pasar a un ecosistema de hiperconexión, comparación constante y estímulos permanentes. Y esa transformación ha tenido consecuencias directas en la salud mental y en el desarrollo social de los jóvenes.

En ese sentido, si el diagnóstico es estructural, la pregunta clave es inevitable: ¿quiénes pueden hacer algo al respecto? La respuesta no recae en un solo actor. Recae, sobre todo, en dos instituciones: las familias y las escuelas. En esta columna, nos centraremos en el rol de las familias, para girar nuestra atención al rol de los colegios en una próxima columna.

¿Qué pueden hacer las familias para bajar los niveles de ansiedad que observamos en niños, niñas y adolescentes? En términos generales, evitar la

sobrepotección física y su contraparte, la subprotección digital, pues esa es la gran paradoja moderna de la crianza. Por un lado, las familias han tendido a aumentar la supervisión del mundo físico: menos juego en la calle, menos autonomía, más control de los desplazamientos y de los riesgos cotidianos.

Por otro lado, ese mismo nivel de protección no se ha trasladado al mundo digital, donde los jóvenes pueden tranquilamente navegar horas y horas por la web sin ningún control. El resultado es una infancia con menos libertad para explorar la realidad, pero con acceso temprano y muchas veces sin acompañamiento, a entornos digitales diseñados para captar la atención.

El rol de las familias, en este contexto, no es demonizar la tecnología, sino recuperar el criterio educativo en su uso. Eso implica decisiones concretas, tales como retrasar la entrega de smartphones el mayor tiempo posible, postergar el acceso a redes sociales durante la adolescencia temprana, establecer tiempos y espacios libres de pantallas en el hogar, recuperar instancias de conversación sin dispositivos, y favorecer el juego libre, la autonomía y la interacción presencial entre pares. Pero, sobre todo, implica un cambio cultural más profundo: entender que la autonomía no se debilita protegiendo en exceso, sino todo lo contrario.

La falta de experiencias reales de riesgo controlado y de responsabilidad progresiva puede generar jóvenes menos preparados para enfrentar la complejidad emocional del mundo.

Educar hoy no es solo acompañar. Es también poner límites claros en un entorno digital que no los pone. Por supuesto, no estamos frente a un problema que pueda resolverse con intervenciones aisladas. Ni la familia por sí sola, ni la escuela por sí sola, pueden revertir una transformación cultural de esta magnitud. Se requiere coherencia entre ambos mundos.

Cuando la familia establece límites y acompaña, y la escuela los refuerza, el mensaje educativo se vuelve claro.