



Dr. Patricio Ramírez Azócar
Facultad de Psicología
Universidad del Desarrollo.



Existe consenso en la comunidad de expertos sobre que, si seguimos entregando la salud mental de nuestros hijos a algoritmos diseñados para maximizar la atención y la dependencia, no podremos decir que no lo vimos venir”.

OPINIÓN

A propósito de la “generación ansiosa” y de la serie Adolescence

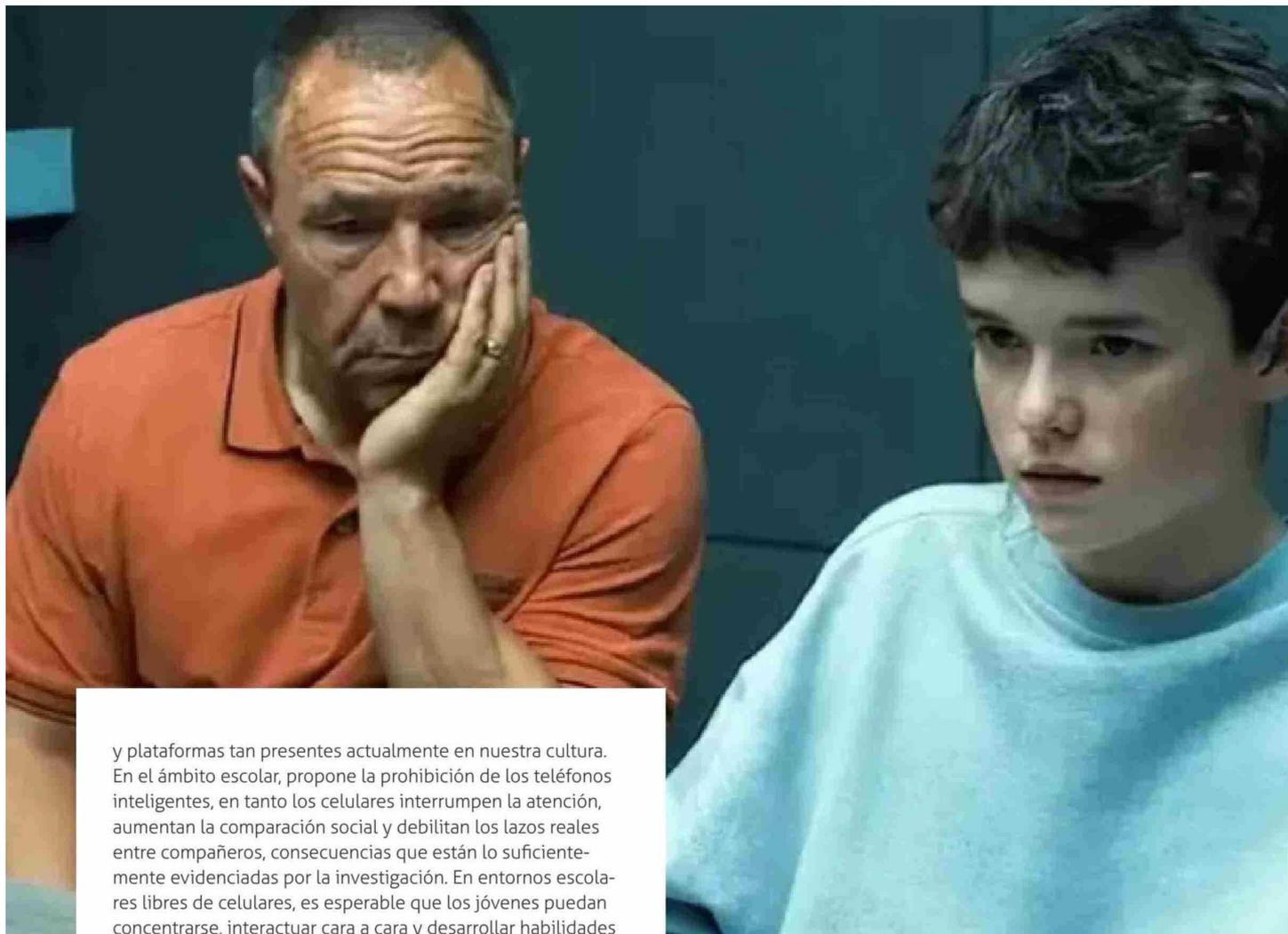
Gran revuelo e interés internacional ha despertado la serie de Netflix Adolescence.

En su argumento, los aspectos que más destacan son el uso -y mal uso- de aparatos móviles y de redes sociales, como Instagram, TikTok o Snapchat, que hacen adolescentes y preadolescentes, y el malestar mental transitorio o permanente que les gatilla lo que ahí ven, leen o publican, así como el deterioro en sus relaciones personales.

Viene entonces a lugar el poder considerar qué dice la investigación científica respecto de esta relación entre redes y el deterioro de la salud mental de jóvenes de ese rango etario y cuáles serían las medidas que la sociedad puede tomar para prevenir ese daño psicológico.

Un aporte muy relevante lo encontramos en uno de los libros mejor evaluados de 2024, escrito por el psicólogo social estadounidense Jonathan Haidt, que se titula: La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes.

En este profundo, actualizado y documentado volumen, Haidt presenta la evidencia científica disponible sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, y se aventura a entregar recomendaciones concretas que pueden ser tomadas por los padres, por los educadores, los responsables políticos y la sociedad en general con el objetivo de protegerlos del impacto negativo de esas tecnologías



y plataformas tan presentes actualmente en nuestra cultura. En el ámbito escolar, propone la prohibición de los teléfonos inteligentes, en tanto los celulares interrumpen la atención, aumentan la comparación social y debilitan los lazos reales entre compañeros, consecuencias que están lo suficientemente evidenciadas por la investigación. En entornos escolares libres de celulares, es esperable que los jóvenes puedan concentrarse, interactuar cara a cara y desarrollar habilidades sociales sin la presión constante de las redes sociales.

En el espacio de la competencia parental, su propuesta es que exista restricción en el acceso a las redes hasta cumplidos los 16 años, de modo que tengan más tiempo de madurar emocional y cognitivamente antes de exponerse a un entorno que podría ser dañino para su salud mental.

Sobre la relación con ese entorno de crianza, el investigador postula que es importante favorecer la cultura del juego e interacción social real y no virtual, donde los adolescentes y preadolescentes tengan más oportunidades para jugar libremente y negociar en sus relaciones con pares, sin una supervisión adulta constante. Es clave en este punto cómo gran parte de los adultos responsables de las generaciones actuales renunciaron a la supervisión constante de medios tan invasivos y poco controlados como son las redes sociales.

Finalmente, un gran soporte para que se logren concretar estas propuestas estaría dado por alcanzar un consenso social sobre lo importante de estas medidas, subrayando que este no es un problema que pueda resolver cada familia por

separado. Por ejemplo, propone regular legalmente el uso de redes a partir de los 16 años y que las plataformas verifiquen la edad de manera obligatoria, confiable y segura, respetando la privacidad.

Existe consenso en la comunidad de expertos sobre que, si seguimos entregando la salud mental de nuestros hijos a algoritmos diseñados para maximizar la atención y la dependencia, no podremos decir que no lo vimos venir.

No se trata de demonizar la tecnología, pero la evidencia es contundente y las recomendaciones están sobre la mesa. Si realmente nos importa el bienestar de las nuevas generaciones, el momento de actuar es ahora. Tenemos la oportunidad y la obligación de intervenir a tiempo y de que no nos ocurran o seamos testigos reales de situaciones como las que podemos ver representadas en varios segmentos de esa impactante serie de televisión.

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de Revista NOS.