

Revisión de libros

## La Generación Ansiosa. Por qué las Redes Sociales Están Causando una Epidemia de Enfermedades Mentales Entre Nuestros Jóvenes

Jonathan Haidt  
Deusto Ediciones (2024)

*¿Qué ocurriría si un multimillonario desconocido seleccionara a tu primogénita tras su décimo cumpleaños para formar parte del primer asentamiento humano en marte? ¿Le dejarías ir tras descubrir que la ausencia de magnetosfera en marte provocaría una tasa masiva de lesiones celulares en los tejidos de la niña por la exposición continuada al viento solar, los rayos cósmicos y otras fuentes de radiaciones ionizantes y de corrientes de partículas nocivas para los procesos de desarrollo y de diferenciación celular y tisular de la muchacha? ¿Accederías acaso, tras saber que la baja atracción gravitatoria causaría de modo indefectible deformaciones irreversibles en diferentes sistemas fisiológicos y en la propia conformación anatómica (desde el sistema músculo-esquelético, al sistema nervioso, al circulatorio o al respiratorio) de su organismo?*

Este es el provocativo experimento mental con el que el psicólogo social de Nueva York Jonathan Haidt, encabeza su ensayo *La generación ansiosa*. Se trata de un ambicioso y muy comprometido intento de identificar las causas subyacentes a la base del reciente incremento en la incidencia de enfermedades mentales (sobre todo trastornos ansioso-depresivos, pero también conductas adictivas, trastornos de la alimentación, trastornos de la personalidad, esquizofrenia, etc.) entre los miembros de la generación Z. Si bien el tsunami de sufrimiento entre los más jóvenes parece haber alcanzado unos ritmos de crecimiento desbocados a partir de la pandemia de COVID 2019, provocando en el proceso la profunda —y profundamente comprensible— preocupación de padres y docentes que son testigo de tales trastornos y sus síntomas (anhedonia, lesiones autolíticas, ideaciones suicidas, disomnia, etc.), el ensayo de Haidt muestra que los datos disponibles al menos para Estados Unidos, permiten rastrear un repunte tanto de trastornos interiorizados como exteriorizados ya desde la entrada del nuevo milenio y fundamentalmente en torno a los comienzos de la década de 2010. Haidt recopila en su libro los testimonios muy descriptivos de padres y madres que asisten impotentes a los cambios de conducta y los padecimientos de sus hijos. Desde luego, podemos y debemos sentir empatía por su comprensible preocupación, pero el autor además de certificar la gravedad del problema nos ofrece los canales por los que podría circular la construcción de una hipótesis explicativa de carácter etiológico acerca de las condiciones psico-sociales que han precipitado tanto el crecimiento de las tasas a

partir de la década de 2010 como su brusco repunte a lo largo del último lustro.

Simplificando mucho las cosas, podría decirse que lo más esencial de su ensayo consiste en adosar a las cifras relativas a la oleada de trastornos psicológicos verificados en los últimos años, una suerte de *vera causa* (en el sentido newtoniano). A saber: la implantación y el auge global de las *redes sociales* desarrolladas por un conjunto de empresas *high-tech* californianas a partir del 2010.

Dicho así, podría pensarse que el nervio del libro de Haidt consiste en una mera reexposición, por parte de un psicólogo profesional, de la auto-representación impresionista que muchas familias parecen hacerse acerca las raíces del problema. Esta auto-representación seguiría un camino bien trillado: *la culpa es de las pantallas y del abuso de internet por parte de los adolescentes*. Sin duda, si esto fuera todo, el diagnóstico de Haidt no remontaría, incluso en el caso de que fuera parcialmente certero, la escala fenoménica y más o menos *folk*, sin perjuicio de su interés, a la que se circunscriben las opiniones de tantos padres, familiares y docentes, pero también un buen número de psicólogos clínicos y especialistas en salud mental, infanto-juvenil que asisten a los jóvenes de nuestros días atribulados por sus emociones negativas descontroladas. Pero no se trata de esto. Creemos que lo más original y valioso del trabajo de Haidt consiste en la construcción, *salva veritate*, de un auténtico razonamiento causal hábil a efectos de procurar una reconstrucción inteligible de los fenómenos nosográficos de partida según sus líneas esenciales.

La distribución de los diferentes capítulos del libro cartografía muy exactamente los canales de construcción de esa apuesta causal. Efectivamente, un vistazo rápido al índice del libro nos revelará que *La generación ansiosa* ofrece para empezar una descripción dramática del auge de los trastornos de ansiedad y descripción durante las últimas décadas en una primera parte muy rotundamente titulada “Un tsunami”. En esta parte, las cifras disponibles se conceptúan bajo la rúbrica metafórica de una *oleada de sufrimiento*. Se trataría sin duda de un conjunto de fenómenos salientes (y por ello se habla de una *oleada o de un tsunami*), desde el punto de vista estadístico, que configuran un *efecto* a explicar, constructivamente, por vía etiológica.

Ahora bien, si traemos a colación aquí un análisis filosófico poliédrico de la idea de causalidad como el ofrecido por el filósofo

español Gustavo Bueno (1988, 1992), podemos advertir cómo todo efecto (por ejemplo, y para continuar con las analogías de las que se sirve Haidt: un tsunami en el caso de las ciencias del mar) supone una ruptura con una situación previa que Bueno tipifica como *esquema material de identidad*. Si hablamos de un tsunami, este esquema consistiría, por caso, en el desplazamiento fluidodinámico de olas oceánicas bajo el influjo del viento y las mareas causadas por la atracción gravitatoria del sol o de la luna. La ruptura del esquema, que *caeteris paribus*, se prolongaría suponemos indefinidamente, se debe a un factor determinante que conocemos como *causa*, por ejemplo, un terremoto o una erupción volcánica que desplaza una masa de agua en sentido vertical transformando su energía potencial en energía cinética. En este sentido, la segunda parte del libro de Haidt, titulada “Los antecedentes”, ofrece una visión panorámica de dos períodos psico-etológicamente críticos en el desarrollo madurativo de los seres humanos (y de otros animales superiores): la infancia y la pubertad. Estaríamos ante sendos períodos-clave en el desarrollo psico-biográfico en los que en virtud de la neuro-plasticidad y la antifragilidad, los mecanismos aprendizaje social permitirían, *sic rebus stantibus*, la transición adecuada a la edad adulta. Para ello, con arreglo al análisis del autor, revestiría especial importancia el establecimiento de oportunidades de *juego libre* en entornos no exhaustivamente controlados por los adultos, mientras que el bloqueo de tal posibilidad en el nombre de un excesivo *securitarismo* (*safetyism*) operaría como un inhibidor de la maduración. Algo que acaba provocando daños emocionales, sociales y cognitivos, dificultando la sintonización y el aprendizaje social, propiciando perjuicios en el desarrollo del sistema del apego y exacerbando el *sistema conductual de defensa* frente al *sistema de activación conductual* que conduce al *modo de descubrimiento*.

Una vez recorrido el *esquema de identidad* atinente al desarrollo psicológico normal de los niños y los adolescentes, la tercera parte del libro de Haidt —“La gran reconfiguración” —delinea con gran habilidad expositiva no exenta de cierta sobre-simplificación conceptual, los contornos etiológicos del determinante causal que habría provocado la ruptura de ese desarrollo en cantidades estadísticamente muy significativas de individuos de la *generación Z*. A la sobreprotección de los jóvenes en la esfera del *mundo real* propiciado por las tendencias al *securitarismo* características del estilo actual de crianza (el *parenting* un tanto paranoico de los llamados *padres y madres helicópteros*), se uniría una protección francamente insuficiente en los nuevos entornos digitales compuestos por las redes sociales basados en negociaciones del prestigio personal y social por medio de la diplomacia *del like*. Se trata de un entorno digital de efectos distorsionadores muy poderosos sobre procesos psicológicos básicos como pueda serlo la motivación o la atención. Esto es debido a que las redes sociales operan cooptando los circuitos dopamínicos de recompensa de la vía mesolímbica del cerebro. Y ello mediante un viejo y extraordinariamente potente mecanismo de psicología del aprendizaje conocido desde los tiempos del conductismo clásico skinneriano: *los programas de reforzamiento intermitente*.

La apuesta explicativa de Haidt se despliega en este sentido en una doble dirección a la hora de dar cuenta del poder causal de las RRSS: no sólo provocan efectos *positivos* (entiéndase bien: *positivamente dañinos*) si bien diferenciales en chicos y chicas, sino que también afectan deletéreamente al desarrollo por vía *negativa* mediante el desplazamiento de las actividades de juego

libre en la infancia y la adolescencia temprana. Así en el capítulo 5 de la tercera parte, Haidt espiga lo que a su juicio constituyen los *cuatro prejuicios fundamentales del nuevo entorno digital*: la privación social, la falta de sueño, la fragmentación de la atención y la adicción. Finalmente, la cuarta y última parte, descontando la conclusión final con que se cierra el volumen, representa una propuesta de solución por parte de Haidt consistente en las líneas maestras de una acción colectiva multinivel por parte de una diversidad de actantes (familiar, profesores, departamentos educativos de los órganos de gobierno) que llevaran a una suerte de *moratoria digital* para nuestros chicos revertiendo de algún modo la situación actual mediante la reconstitución del esquema de identidad perdido (la *infancia basada en el juego*). Creemos que esta parte propositiva, que desde luego desborda los límites estrictos de la construcción causal dibujada en los capítulos previos, aparece como lo menos logrado del libro. Y ello al menos en tanto en cuanto las pretendidas “soluciones” que se ensayan vienen a adoptar una estructura lógicamente viciosa por vía tautológica. Es una tautología que a guisa de solución propone un *regreso* a la situación de partida que pasase por encima de la acción del determinante causal sin explicitar por qué caminos no idealistas o puramente mágicos podría tener lugar semejante reversión. El modo de proceder de Haidt resonaría en este punto de una manera muy semejante a esta: *ante los problemas ocasionados por las RRSS, procedamos a un apagón digital que conduzca a la situación normal respecto de la que nuestros jóvenes se han desviado*. Y esto cuando Haidt no se desliza por terrenos aun más pantanosos epistémicamente, de corte acaso metafísico o “filosófico” (por no decir puramente mitológico) pero desde luego en modo alguno positivamente psicológico o científico, como sucede cuando sugiere una reconexión con nuestras dimensiones trascendentes, las prácticas de espiritualidad compartida, o el regreso al asombro reverencial ante la naturaleza.

El libro de Haidt ha recibido críticas (Odgers, 2024) por razón del grado en el que la claridad narrativa de su argumento esconde un razonamiento mono-causal en exceso simplista que ocultaría las verdaderas razones de la incidencia y prevalencia creciente de trastornos de ansioso-depresivos en los jóvenes de nuestros días. Bajo tal prisma crítico, la debilidad principal de la apuesta contenida en esta obra, así como paradójicamente la razón más prominente de su éxito *superventas* entre sus lectores, parecería consistir en la hiper-simplificación de una situación muy compleja y que resiste análisis mono-causales tendentes a una cierta tecnofobia más o menos *apocalíptica* (en el sentido del estudio clásico de U. Eco) como la que parece presidir la articulación lógica de su *story-telling*. Por nuestra parte no negaríamos todo fundamento a las críticas de Odgers, al menos en la medida en que el reduccionismo mono-causal constituye en muchas ocasiones (Ongay, 2024) un camino francamente expedito hacia la esterilidad heurística particularmente ante complejos de fenómenos biopsico-sociales como el que nos ocupa.

No obstante, no parece que hacer justicia a la argumentación de Haidt pasa por reconocer que el mismo autor reconoce en su ensayo que la incidencia psicosocial de las RRSS no se propone en modo alguno como una causa única *existencialmente separada* de otros factores y determinantes involucrados en el proceso a explicar. A este respecto, es mérito del autor de este ensayo haber delimitado muy claramente los contornos esenciales de un

determinante etiológico que opera ciertamente en conjunción compleja con otros, según probables bucles de retroalimentación causal tanto positivos como negativos.

Acaso una reelaboración teórica de mayor alcance de los materiales que Haidt compone en el circuito causal que se enhebra en su libro obligaría a explicitar cómo deslindar los diferentes hilos etiológicos en una red tan tupida de factores. Una red en la que deberían darse cita, al menos, cambios sociales, parentales, psicosociales e incluso biológicos y epigenéticos. Nos parece, que por ejemplo herramientas conceptuales provenientes de la biología teórica actual como lo es la teoría de construcción de nicho y el fenómeno correlativo de herencia ecológica (Odling-Smee et al., 2003, Laland et al., 2016) permitiría arrojar luz sobre el grado en que la *gran reconfiguración* a la que alude este ensayo supone en realidad, visto ahora desde una perspectiva más general, el reajuste interactivo de unos organismos adaptándose a un nuevo entorno de socialización. Algo que, por supuesto, produce efectos psicológicos y conductuales en sentido amplio, a veces socialmente indeseados (y por buenas razones desde la perspectiva de la salud pública societaria). Ahora bien, si ello es así, nos preguntamos por otra parte, hasta qué punto la construcción causal de Haidt no probaría, *malgré lui*, que los cambios psico-conductuales a los que apunta este libro por muy deletéreos que resulten y por grave que sea el *tantum* de malestar que producen, se aparecen al igual que muchos otros *trastornos psi*, antes como características de un reajuste adaptativo ante nuevos *estresores sociales* en el entorno digital que a modo de *patologías* equivalentes a los trastornos biomédicos paradigmáticos (Pérez Álvarez, 2023). Una pregunta en efecto, anticipada por ideas de Ian Hacking tales como las del efecto bucle en las relaciones entre los pacientes y las categorizaciones de la nosología psiquiátrica (Hacking, 1995) sin la que no puede pasarse una psicología o una filosofía de la psicología críticamente advertida de los riesgos epistemológicos y ontológicos, pero también prácticos del reduccionismo biólogo y de la

medicalización de las “enfermedades mentales” y que el libro de Haidt, tal vez a pesar de las intenciones del autor, obliga a replantear de modo muy pertinente.

## Referencias

- Bueno, G. (1988). Causalidad. R. Reyes (dir.). *Terminología científico-social. Aproximación crítica*. Barcelona: Anthropos.
- Bueno, G. (1992). En torno a la doctrina filosófica de la causalidad. VVAA, *La filosofía de Gustavo Bueno*. Madrid: Editorial Complutense. *Revista Meta*, 207-228.
- Hacking, I. (1995). The looping effects of human kinds. En D. Sperber, D. Premack y A. J. Premack (Eds.), *Causal Cognition. A multidisciplinary debate* (pp. 351-383). New York: Oxford University Press.
- Laland, K., Matthews, B., y Feldman, M. W. (2016). An introduction to niche construction theory. *Evolutionary Ecology*, 30, 191-202. <https://doi.org/10.1007/s10682-016-9821-z>
- Odgers, C. L. (2024). The great rewriting. Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness. *Nature*, 26, 29-30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>
- Odling-Smee, F. J., Lala, K., y Feldman, M. W. (2003). *Niche Construction. The neglected process in evolution*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ongay, Í. (2024). Cause and effect in biology, culture and the (extended) mind: a coevolutionary approach. *Review of Evolutionary Political Economy*, 5, 445-471. <https://doi.org/10.1007/s43253-024-00127-z>
- Pérez Álvarez, M. (2023). *El Individuo flotante*. Barcelona: Deusto Ediciones.

Íñigo Ongay de Felipe

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Deusto, España

Fundación Gustavo Bueno, España

Email: [Inigo.ongay@deusto.es](mailto:Inigo.ongay@deusto.es)