

# Jonathan Haidt:

## Psicólogo social estadounidense

“No hay ningún beneficio en que los niños tengan el mayor dispositivo de distracción de la historia en sus bolsillos durante la clase”

Este influyente académico alerta sobre el uso de celulares y de redes sociales, especialmente en menores de 16 años. “Los hijos hoy están completamente obsesionados con lo que otros niños piensen de ellos”, advierte.

Por Paula Escobar Chavarría

# E

Su libro *La generación ansiosa* es uno de los que mayor revuelo causaron en el mundo el año pasado. En este, el psicólogo social estadounidense Jonathan Haidt alerta y documenta los daños en la salud mental y física de una generación completa, debido al uso de teléfonos inteligentes y redes sociales. Tal como lo establece Haidt, desde 2011 los jóvenes -históricamente uno de los grupos demográficos más felices- vienen declarando mayores niveles de depresión y ansiedad.

Catedrático de Liderazgo Ético de la Universidad de Nueva York, cree que un nuevo enfoque de las tecnologías digitales podría invertir la tendencia. En distintas partes del mundo, distintas familias y políticos ya siguen los consejos de Haidt. En Reino Unido, como parte del movimiento popular *Smartphone Free Childhood*, 85.000 padres firmaron un pacto por el que se comprometen a retrasar la entrega de un teléfono inteligente a sus hijos. Hasta la fecha, pa-

drés de 25 países, desde Argentina a Uzbekistán, se han unido al movimiento. En Australia, el gobierno suspendió las redes sociales a todos los menores de 16 años, y los teléfonos móviles están prohibidos en las escuelas públicas desde 2023.

Jonathan Haidt fue uno de los invitados estelares de Davos 2025, y su charla se trató sobre cómo recuperar a la generación ansiosa, hacerla feliz de nuevo, a través de un esfuerzo colectivo y global. En medio de un *break* después de su charla, conversa con *La Tercera* sobre el impacto de su libro y lo que se debería hacer a futuro.

**Estamos sobreprotegiendo a los niños en el mundo real, y subprotegiéndolos en el digital, dice usted, con razón. ¿Por qué pasó esa negligencia?**

Pasó gradualmente porque el mundo digital llegó a nosotros de a poco, y al principio fue asombroso y maravilloso. Además, en Estados Unidos tuvimos una ola de criminalidad en los años 70 y 80 y comenzamos a dejar de confiar en nuestros vecinos. Empezamos a mantener a nuestros hijos adentro de la casa, y al mismo tiempo comenzamos a tener computadoras. Y entonces, si tu hijo está sentado en la casa y trabajando en una computadora y eres padre, piensas: “Oh, qué bien, está seguro y está aprendiendo informática, tal vez se dedicará a la tecnología”. Y luego, alrededor de 1995 o algo

así, aparece internet, los primeros navegadores web y entonces todos estábamos en internet y era asombroso. A nuestros hijos les encantó y la generación *millennial* creció, eran adolescentes durante esta época y les encantó, y la mayoría de las empresas de tecnología fueron iniciadas por los *millennials*. También en esta época cae el Muro de Berlín y pensamos que internet iba a ser el mejor amigo de la democracia.

**¿Demasiado optimismo?**

Sí, para fines de la década de los 90 todos éramos muy optimistas tecnológicos, y a nuestros hijos les encantaban las computadoras y les encantaba internet y pensamos que era genial, que estaban seguros y aprendiendo. Bueno, unos años después, en 2007, llegó el teléfono inteligente y era increíble y a todos nos encantó. Todo va bien y luego, digamos que entre 2009 y 2015, todo cambia. Las redes sociales se vuelven supervirales. No era así en 2004, pero una vez que aparece el botón “Me gusta”, el *reuit*, tienes una dinámica de turba,

**“Los hijos no te copiarán si adoptas un buen hábito saludable. Los hijos están obsesionados con lo que otros niños piensen de ellos”.**

tienes cancelaciones masivas, mucho más acoso cibernético. Así que las redes sociales se vuelven mucho más oscuras en este período. Y los niños cambian de teléfono plegable a teléfono inteligente. Así que ahora pueden estar en estas desagradables redes sociales cinco o diez horas al día. Y los problemas solo comienzan a hacerse visibles alrededor de 2013 en Estados Unidos, pasaron algunos años después de eso para que nos diéramos cuenta de que pensamos que esto era bueno, pero, en realidad, es terrible y simplemente comenzamos a darnos cuenta de eso en 2019. Y luego llegó el Covid, y todos estábamos distraídos y decíamos: “Ve a tu computadora, ve en tu pantalla, a tu teléfono todo el día”. Creo que esa es la historia de por qué nos engañaron: porque comenzó todo hermoso y se convirtió en una pesadilla.

**¿Cree que lo más peligroso para un niño en este momento es estar solo en una habitación con un teléfono inteligente?**

Bueno, creo que jugar en las vías del tren es más peligroso -dice riendo-. Pero sí, pero aparte de eso, claro. Porque hay literalmente millones de hombres ahí fuera que quieren tener sexo con tu hijo. Sí, millones. Y no se atreven a ir a un parque infantil. Eso es demasiado peligroso, pero en Instagram pueden acercarse a millones de niños de forma anónima y sin riesgo de ser atrapados. Así que la

idea de que pensáramos que nuestros hijos serían abusados sexualmente o secuestrados si salían a jugar a dejarlos hablar con extraños que usan un nombre falso y una imagen falsa y se hacen pasar por niños (es equivocada). Y ahora sabemos que decenas de miles de niños son víctimas de sextorsión cada mes en Estados Unidos. Es simplemente una locura que les permitamos llevar un teléfono inteligente a su dormitorio, y además de eso, que cuando debieran estar durmiendo estén hablando con extraños.

**Por otro lado, los adolescentes se quejan de que los padres les dicen que no pueden usar sus teléfonos, pero ellos están todo el tiempo con los suyos. ¿Cómo poner reglas de uso de teléfono sin dar ejemplo?**

Escucho eso mucho. Pero los hijos dirán eso porque son muy buenos abogados. Pero los hijos no te copiarán si adoptas un buen hábito saludable. Los hijos hoy están completamente obsesionados con lo que otros niños piensen de ellos. Están completamente obsesionados con gestionar su reputación. Siempre ha sido así, pero ahora que todo el mundo está *online*, los hijos deben ser *brand managers*, gestores de su marca, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Deben gestionar su marca *online* todo el tiempo. Nada de lo que ocurre en tu mesa de comida es tan importante para ellos, para sus pro-

**Título: Jonathan Haidt: Psicólogo social estadounidense "No hay ningún beneficio en que los niños tengan el mayor dispositivo de distracción de la historia en sus bolsillos durante la clase"**

cupaciones y miedos, como lo que ocurre *online*... Los niños incluso están hablando por teléfono durante la cena en muchas familias. Y además, la mayoría de nosotros, los adultos, estamos con el teléfono móvil todo el tiempo, pero normalmente es para trabajar. No estamos viendo TikTok ocho horas diarias.

**Las redes sociales están diseñadas para ser adictivas, ¿no?**

Sí, así es. Son las grandes empresas de la economía de la atención.

**¿Cree que se están haciendo responsables como deberían?**

Sabemos que no se están haciendo responsables, lo sabemos porque ahora hay docenas o cientos de demandas en los Estados Unidos contra estas empresas. Y la mayoría de los estados de los Estados Unidos se han unido en demandas contra Meta, Snap y TikTok. Y estas demandas son largos escritos legales que están disponibles en la web, llenos de citas de empleados. Y sabemos lo que están diciendo, y es horrible. Están intentando lo más que pueden maximizar el *engagement*. Y saben que lo que están haciendo es privar a los niños del sueño, habilidades sociales y la capacidad de concentrarse. Saben que están haciendo daño a los niños a escala industrial, pero siguen haciéndolo. (...) En encuestas a los niños de la generación Z, los niños ven esto como dañino, se sienten atrapados. No les gustan estas plataformas; están en ellas porque tienen que estar, porque todos los demás están. Así como lo veo, ahora todo está alineado en que la evidencia apunta al daño.

**¿Es difícil para los padres y madres de esta generación poner reglas en este plano? ¿Tiene esta generación problemas con ser autoritaria por ansiedad a ser considerado autoritario?**

Este es un gran problema en la crianza moderna. Los niños necesitan estructura, necesitan consecuencias por romper las reglas y necesitan amor, así que la investigación muestra que, en general, el mejor estilo de crianza se llama "*authoritative*". Donde hay reglas, las reglas se hacen cumplir, pero las reglas se explican y justifican. Autoritario es donde dices, ya sabes, cállate, haz esto, no te expliques. Y luego está la crianza permisiva que es como, oh, déjame ser tu amigo, haz lo que quieras. Ambos extremos producen malos resultados. Pero se dice que el estilo "*authoritative*" es el mejor. Es muy difícil decir qué crianza produce qué resultado, pero es claramente el caso en Estados Unidos, y creo que en gran parte del mundo occidental, donde las familias tradicionales donde había reglas y castigos, muy comunes hasta los años 50 y 60, comenzaron a decaer a medida que hubo en general un rechazo a la au-

toridad. Creo que esto ha sido muy malo para los niños. Sé que muchos niños son criados sin estructura y sin consecuencias.

**Su libro ya ha traído cambios en la política pública. La gobernadora de Arkansas, por ejemplo, lo tomó muy en serio y promulgó una ley de colegios libres de teléfonos. Pero antes invitó a adherir voluntariamente y un 70% se sumó. ¿Qué lee usted ahí?**

En todo el mundo los profesores odian los teléfonos. Si eres profesor presumiblemente te encanta enseñar, presumiblemente amas a los niños. Así que los profesores de todo el mundo están tratando de llegar a los niños, que están sentados allí, en TikTok, y jugando videojuegos durante la clase. Todos odian los teléfonos, los administradores odian los teléfonos, los teléfonos causan pesadillas de disciplina en las escuelas estadounidenses. Hay un vínculo con mucha violencia en algunas escuelas. Así que todos odian los teléfonos, pero tenían miedo de prohibirlos porque algunos padres se opondrían. Y ese

problema ahora se acabó, ahora que todo el mundo habla de ello, es claro que la gran mayoría de los padres están de acuerdo, y esto permitió que los colegios hicieran lo que tenían que hacer.

**¿Qué cree que debería hacer al respecto un país como Chile?**

Tan pronto como sea posible, él o ella (ministro de Educación) debería aprobar regulaciones que digan que todas las escuelas en Chile deben estar libres de teléfonos. No hay contraargumento. No hay ningún beneficio en que los niños tengan el mayor dispositivo de distracción de la historia en sus bolsillos durante la clase. También es vital que su ministro de Educación no lo haga solamente un tema de lo que pasa en horas de clase y no de recreo. Como es muy fácil esconder el teléfono, mis hijos me dijeron que eso es lo que todos hacen en las escuelas de la ciudad de Nueva York: simplemente lo escondes en tu escritorio o detrás de un libro, pero todos están en sus teléfonos. No necesito saber nada sobre Chile para decir que no se usen

teléfonos desde el momento en que los niños llegan a la escuela hasta el momento en que se van, para todas las escuelas.

**¿Qué debería hacer cada familia con sus hijos menores de 16 años?**

Ahí es donde entran las cuatro normas que toda familia debería seguir, que son: No se permiten teléfonos inteligentes antes de los 14 años. Solo dales un teléfono básico para enviar mensajes de texto. No redes sociales hasta los 16. Simplemente no deberían estar en estas plataformas hasta que tengan 16 años mínimo. Tres: escuelas libres de teléfono. Y cuarto: mucha más independencia, juego libre y responsabilidad en el mundo real ahora. Eso significa que los niños pueden salir y jugar en la calle, jugar en un parque, ir a las casas de los demás. Hay lugares donde eso es peligroso, lo entiendo. Allí, los padres tendrán que trabajar más duro para encontrar lugares para que los niños estén sin supervisión. Es muy importante, al menos a partir de los siete u ocho años, que estén sin su-

pervisión durante parte del día, junto con otros niños. Porque así es como aprenden a cooperar, a decidir qué hacer para protegerse unos a otros. Cuando los adultos están allí, lo que los niños aprenden es cómo apelar al adulto para castigar al otro niño. Nuestros hijos están enormemente sobresupervisados en el mundo real, lo que afecta sus habilidades sociales.

**¿Qué pasa con los que tienen más de 16 años?**

Tienen miedo de acercarse a otras personas, porque crecieron con teléfonos inteligentes. La definición de generación Z es alguien que consiguió un teléfono inteligente y redes sociales durante la pubertad temprana. La generación *millennial*, en cambio, no consiguió teléfonos inteligentes e Instagram hasta que estaban en la universidad. Y están bien. Así que 16 años todavía puede ser demasiado joven, pero al menos tendrán un mayor desarrollo cortical frontal, tendrán más capacidad para concentrarse. A los 16 tendrán más recursos para resistir.

**Los niños que ya tienen ese daño, que tuvieron esa exposición antes de los 16, ¿hay alguna posibilidad de que puedan recuperarse de eso?**

Creo que lo que vamos a ver es que la generación Z se ha visto afectada, y si miramos a la generación en general, me temo que eso será permanente. Veremos que esta generación tiene malas habilidades sociales, peores relaciones, menos matrimonio, menos hijos. Serán menos efectivos como empleados porque les resulta difícil concentrarse en algo. Eso es en promedio. Pero lo optimista que puedo decir para terminar esta entrevista es que cualquier individuo que trabaje para recuperar su atención puede lograr un progreso enorme. Y lo sé porque doy un curso en la Universidad de Nueva York que se llama *Flourishing*, y son 35 estudiantes. Todos tienen alrededor de 19 años, son estudiantes de segundo año en su mayoría. Y aquellos que tienen adicciones a las redes sociales, cuando las dejan, todo cambia. Dicen que ya no están ansiosos. Dicen que ahora pueden hacer sus tareas. Dicen que tienen tanto tiempo en su día que comenzaron a aprender guitarra, conversar, o a ir a hacer deportes con sus amigos. Entonces, mis estudiantes han podido hacer un progreso enorme, en parte, porque lo hacen juntos y se apoyan entre sí. Si tienes 24 años y estás solo, puedes hacerlo, pero es difícil. Pero si puedes lograr que un grupo de amigos acepte hacer más cosas juntos en el mundo real y menos en el mundo virtual, creo que ese grupo se divertirá mucho más en la vida y podrán hacer un gran progreso para recuperar sus vidas ●

