

35



La generación ansiosa Jonathan Haidt



La experiencia, no la información, es la clave del desarrollo emocional.»

IDEAS GENERALES



- Expertos valoran cómo Haidt sintetiza datos sobre cómo el ecosistema digital altera el desarrollo cerebral y emocional, especialmente en las niñas y adolescentes.

El libro *La generación ansiosa* del psicólogo Jonathan Haidt explica cómo la transición de una "infancia basada en el juego" a una "infancia basada en pantallas" (iniciada alrededor de 2010) ha provocado una epidemia de depresión y ansiedad en los jóvenes, agravada por una sobreprotección en el mundo real y el libre acceso al mundo virtual.

Puntos clave del libro:

El gran cambio: A partir de 2012, con la llegada masiva de los teléfonos inteligentes y las redes sociales, los jóvenes comenzaron a interactuar menos en persona y más a través de pantallas.

La paradoja de la crianza: Los adultos se volvieron excesivamente sobreprotectores en el mundo físico (evitando que los niños jugaran solos en la calle) pero les dieron total libertad y desprotección en el peligroso mundo digital.

Impacto neurológico: Las redes sociales hiper-estimulan el sistema de recompensa del cerebro (con "me gusta" y notificaciones) y fomentan la comparación social, lo que dispara los índices de ansiedad y autolesiones, especialmente en las niñas.

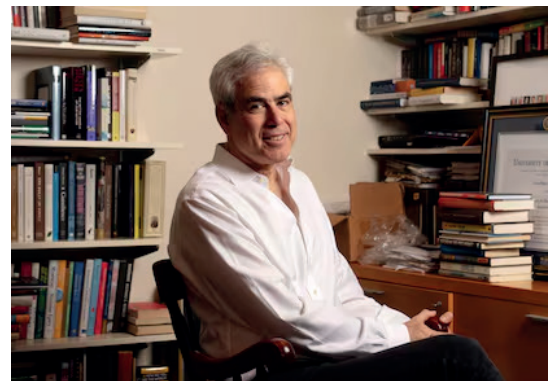
La desconexión: Al eliminar el juego libre y la exploración física no supervisada, los niños han perdido oportunidades cruciales para desarrollar resiliencia, superar miedos y aprender a resolver conflictos por sí mismos.



FACTS



La generación ansiosa
Jonathan Haidt
384 páginas
Tiempo de lectura:
4 a 5 semanas
Calificación:
Excelente
Formatos:
Tradicional y digital y
audiolibro.



“Soy psicólogo social en la Escuela de Negocios Stern de la Universidad de Nueva York . Mi misión es utilizar la investigación en psicología social y moral para ayudar a las personas a comprenderse mejor y para que las instituciones sociales importantes funcionen mejor en una época de cambios tecnológicos drásticos”.

PARA MAYOR INFORMACION

<https://www.jonathanhaidt.com/>