

NI FRÁGILES NI IDIOTAS

Cómo la mala ciencia ha construido el estereotipo adolescente

FÁTIMA GARCÍA DOVAL Y JOSÉ CÉSAR PERALES

Shackleton
— b o o k s —

Ni frágiles ni idiotas. Cómo la mala ciencia ha construido el estereotipo adolescente

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2026

© del texto, Fátima García Doval y José César Perales, 2026

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

© Imagen de la cubierta: HappyPictures/Shutterstock.com

Realización editorial: Bonal letra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Ana Montero

Maquetación: reverté-aguilar

ISBN: 978-84-1361-745-9

Depósito legal: B 6834-2026

Impreso por Elcograf (Italia)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

Contenido

Una generación bajo la lupa	5
El pánico moral	11
La evidencia y sus demonios	18
Cualquier tiempo pasado	42
¿Están los adolescentes de hoy más tristes?	45
La adolescencia como periodo de vulnerabilidad y la fragilidad de la memoria adulta	47
En salud mental, los casos no son los <i>diagnósticos</i>	51
La evolución de los problemas de salud mental en la adolescencia	57
¿Tienen los adolescentes de hoy menos autocontrol?	69
Las raíces del autocontrol	73
Comparando el autocontrol entre generaciones	76
Del autocontrol en el laboratorio a la vida real	79
La mirada adulta sobre el autocontrol adolescente	87
¿Es la tecnología la nueva droga de los adolescentes?	93
¿Qué significa «ser adicto»?	95
Dos mitos modernos sobre la adicción digital y la adolescencia	97
La banalización del concepto de adicción y sus consecuencias	103
¿Qué lleva realmente a algunos adolescentes a desarrollar problemas con el uso de la tecnología?	107

La importancia de alejarse de la narrativa de la adicción para prevenir el problema	119
¿Están los adolescentes de hoy menos atentos?	123
Atención automática y atención controlada	126
¿Qué significa perder capacidad atencional?	137
Las pruebas del colapso atencional	146
Pantallas y atención	152
De la evidencia a las recomendaciones	164
¿Están los adolescentes de hoy peor preparados?	169
El problema del nivel	175
¿Pero ha bajado el nivel?	191
El diablo está en los detalles	201
<i>Ad unguem</i>	203
¿Dónde estamos?	210
¿Y hacia dónde vamos?	216
Fuego cruzado	225
Todo por los adolescentes, pero sin los adolescentes	229
Notas	235
Bibliografía	243

Una generación bajo la lupa

No están bien. Es un clamor a voces. Basta abrir cualquier periódico, asomarse a las redes sociales o dejarse caer en una charla divulgativa para encontrarse con afirmaciones tan espeluznantes como «La generación Z es peor de lo que crees», «La generación Z llegó al punto más preocupante» o «La generación Z llega tarde a menudo, pierde tiempo a la hora de llevar a cabo sus tareas y falta al trabajo por salud mental: lo dicen los estudios».¹

La generación Z corresponde aproximadamente a los nacidos entre 1998 y 2012. Es la cohorte que sigue a la milenial y precede a la generación alfa. Así como los gen X crecieron entre *Los Goonies* o *Indiana Jones* y, algo más tarde, las Spice Girls, los Backstreet Boys, Nirvana o Pearl Jam, los gen Z amenizan sus tardes de ocio adolescente a ritmo de K-pop; mirando *reels* y *gameplays*, de *chill*; *funando* a *youtubers*; *ghosteando* a *NPCs* y otros *bros* que dan mucho *lache*; *shippeando* *peña random* y devorando mangas, «literal».

Por supuesto, a los integrantes de la gen X, la de los autores de este libro,² esa que ya es casi la gerontocracia que

juraron derrocar y que añora el bocata de Nocilla frente a *Barrio Sésamo*, todo esto les suena a jerigonza sin sentido. No es más que un galimatías abstruso y frívolo que denota simpleza intelectual y, posiblemente, pobreza moral. El mundo y sus códigos han cambiado tanto que ya no comprenden a sus jóvenes, y atribuyen a la degeneración lo que no es más que, tal y como cantaba la legendaria Shirley Bassey, «*a little bit of history repeating*», es decir, la historia repitiéndose una vez más. Esto ya lo hemos visto antes y, obviamente, volveremos a verlo. Ya hemos estado ahí como humanidad, tantas y tantas veces que parece mentira que sigamos tropezando, generación tras generación, en esa misma piedra. Y aun así, olvidando los vientos de cambio agitados en nuestros años mozos, hacemos sonar las trompetas del apocalipsis.

Tal vez no deberíamos culparnos por ello. Después de todo, es nuestra naturaleza humana, sometida a sus sesgos cognitivos, aterrada cuando ese torbellino llamado juventud pone el mundo patas arriba. Ese mundo que toda una generación se había esmerado en modelar a su imagen y semejanza, a sus códigos, a sus costumbres, a sus modas, se desvanece entre sus dedos para no volver. Ese pasado perfecto hasta en sus desventuras, ¡que nos hicieron tan fuertes!, bucólico, ideal y, por supuesto, tan real como un trampantojo, se nos aparece entre las nieblas de la nostalgia y nos impulsa a curar a una juventud aparentemente rota con el furor mesiánico de quien tiene una misión. Ese miedo es, en resumen, el que nos impide acercarnos y comprender que, después de todo, los jóvenes de hoy,

como toda la juventud a lo largo de la historia, no están tan bien como nos gustaría —no dejan de ser nuestros hijos, después de todo, y les deseamos lo mejor—, pero tampoco tan mal como se les retrata.

Si la generación Z, esa que ahora roza la veintena, sale mal parada en este juicio sumarísimo, su sucesora, la generación alfa, no le va a la zaga. Según el resumen publicado en la prensa de un reciente estudio de UNICEF, «4 de cada 10 adolescentes manifiestan haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental». ³ Cuatro de cada diez. Eso significa casi la mitad. En un aula promedio de 4.º de ESO, de unos veinticinco alumnos, diez tendrían o habrían tenido problemas de salud mental. Se trata de unos números tan alarmantes y desorbitados que la primera reacción debería ser de cauto escepticismo. O algo falla o nos faltan claves y contexto. O ambas cosas.

Sin embargo, en lugar de ese sano ejercicio de pensamiento crítico, nuestras vísceras nos lanzan a buscar causas que expliquen de un modo plausible esta hecatombe silenciosa. Los primeros sospechosos son, por supuesto, los de siempre, los progenitores, sobre todo las madres, y el profesorado. Unos y otros se encuentran en el punto de mira porque, como decía Domingo Faustino Sarmiento, docente, político y presidente de la nación argentina, todos los problemas son problemas de educación.

No obstante, la magnitud del problema que estamos retratando requiere de la concurrencia de nuevos villanos, más poderosos y maléficos, tanto en su forma como en sus intenciones. Y, por supuesto, los hemos encontrado.

Ciertos titulares y afirmaciones como «Las señales de alarma que muestran la sobreexposición a las pantallas en los adolescentes», «Los jóvenes que intentan desintoxicarse de los móviles», «El teléfono móvil es la heroína del siglo XXI» o «Depresión, ansiedad y autolesiones: las consecuencias más extremas de la adicción a las pantallas en adolescentes»⁴ ilustran el estado de opinión general.

Tampoco podemos decir que sea una novedad que a las pantallas se les asigne el papel de las malas de la película. La televisión, esa niñera catódica que crio a varias generaciones desde los *baby boomers*, omnipresente en nuestras vidas a partir de la década de los sesenta del siglo xx, ha sido tantas veces declarada culpable del delito de perversión juvenil que es normal que ya nadie se inmute con cada nueva acusación. Lo cierto es que el porcentaje de personas adultas, e incluso ancianas, que no conciben estar en su casa sin el soniquete constante de la televisión sigue siendo descorazonador. Especialmente cuando ese sonido de relleno, esa compañía impostada, proviene de los alaridos toscos de cualquier invitado a uno de tantos programas de nulo contenido edificante o, al menos, mínimamente respetuoso con la dignidad humana, que pueblan la parrilla.

Quizá ahí está una de las claves. Si las pantallas son una droga, la televisión es el psicotrópico audiovisual más profusamente consumido por todos aquellos que ahora superan ampliamente la treintena. Un consumo más allá de lo abusivo que estos no han reducido a lo largo de los años, sino todo lo contrario. En resumen, las pantallas no son nuevas en nuestras vidas.

Es cierto que las modernas pantallas de nuestros actuales dispositivos electrónicos son diferentes en muchos sentidos de la televisión tradicional, y que el nivel de madurez del cerebro de un adolescente no es el de una persona adulta, pero no se puede negar que, una o dos generaciones atrás, se atribuían a la televisión prácticamente las mismas maldades que hoy achacamos a los *smartphones* y las tabletas. Es más, aunque algunos usos y características de estos son absolutamente distintos a los que damos a la televisión, otros se les acercan bastante. En otras palabras, sirva esto como ejemplo para ilustrar la vacuidad del concepto de «las pantallas», sin discriminar los usos que estas abarcan y su contexto. Todo parece muy claro, muy diáfano e indudable hasta que la situación y los estudios que la abordan se miran con detenimiento y se analizan en detalle.

En aras del rigor científico, si nos atenemos a la famosa recomendación de Carl Sagan,⁵ las afirmaciones extraordinarias deberían recabar pruebas extraordinarias. Si hemos de afirmar que casi la mitad de los adolescentes tiene problemas de salud mental deberíamos contar con un *corpus* de conocimiento descriptivo —e idealmente causal— sólido como un bloque de granito. Las pruebas para sustentar dicha afirmación deberían ser, pues, extraordinarias, no por inverosímiles, rocambolescas o intelectualmente acrobáticas, sino por un rigor científico reforzado que mire más allá de lo obvio.

Cuando esta mirada crítica se aplica a la situación de pánico actual, el escenario muda totalmente y los posibles

problemas de nuestra juventud se matizan de un modo tal que sus explicaciones y posibles abordajes poco tienen que ver con la corriente actual de análisis e intervención. A menudo se afirma que la preocupación excesiva no puede causar mal, que siempre es mejor un principio de precaución excesivamente conservador que una laxitud resbaladiza. Lamentablemente, la disyuntiva no es tan fácil ni la elección obvia. Errar en la caracterización del problema, en su diagnóstico y, por consiguiente, en su abordaje, tiene consecuencias, muchas de las cuales son potencialmente dañinas para la sociedad.

Como intentaremos argumentar a lo largo de este libro, hablar de los soportes en lugar de los usos es un error de bulto que, por sí solo, vicia todo debate público y toda investigación con aspiraciones de seriedad y rigor. De igual modo, hablar de salud mental confundiendo los trastornos clínicos con malestares propios de la vida diaria nos conduce por una senda desnortada y jalonada de efectos iatrogénicos.

Así, a lo largo de estas páginas intentaremos acercarnos a diversas cuestiones que, como sociedad, nos preocupan—casi habría que decir que nos alarman— al respecto de nuestra infancia, adolescencia y primera juventud. Pero no de un modo apresurado o pintoresco, sino con detenimiento y atención a los detalles, de manera que veamos aflorar los prejuicios, los sesgos de pensamiento y otros pecados cognitivos que moldean nuestra visión del mundo, nuestra interpretación de los datos y nuestra toma de decisiones. Para comprender cómo se llega a esta situación conviene detenerse, antes que nada, en el mecanismo del pánico moral.

El pánico moral

La investigación de las diferentes causas que tienden a influenciar la salud comunitaria, tanto para causar daño como de otras maneras, es de gran importancia, en especial en un momento tan demandante como el presente —un momento en el que se acostumbra a sacrificar sin consideración la salud y la seguridad en aras de un deseo entusiasta por hacer en unas pocas horas lo que nuestros ancestros se conformaban con hacer en varios días—.

Antes de revelar su origen, animamos al lector a intentar datar esta cita. Muy probablemente, la primera estimación que acuda a su mente sea algún año de este siglo *xxi*, quizá incluso de su segunda o tercera década, y asuma que se refiere a algún desarrollo tecnológico moderno, tal como la IA generativa.

Sin embargo, ese presente demandante, al que se refiere H. W. Porter, no era otro que el año 1862. Y el desarrollo técnico en rápida expansión que ponía en jaque la estabilidad física y mental de amplios sectores de la población; que podía derivar en congestión e inflamación nerviosa, enfermedades uterinas, afecciones bronquiales y envejecimiento rápido y prematuro; que fue objeto de airadas llamadas a la moderación y regulación; que se situó en el centro de la degeneración cognitiva de amplios sectores de la población era, por supuesto, el tren.

Tras un breve periodo de euforia y entusiasmo iniciales, emergieron con fuerza diversas voces de prestigiosos

profesionales alertando de los muchos y muy variados riesgos que la velocidad y los traqueteos del tren podían suponer para la salud humana. La literatura científica estaba plagada de referencias que abarcaban desde la preocupación sutil hasta el alarmismo más apocalíptico. Se mezclaban, sin asomo de pudor, los efectos de los accidentes ferroviarios, como choques o descarrilamientos, con las enfermedades profesionales de quienes atendían este servicio de transportes a lo largo de jornadas interminables y en condiciones deplorables. Todo ello se usaba como argumento, velado o explícito, para adjudicar a los viajes en tren efectos nerviosos y psicosomáticos variados y, sobre estas tambaleantes evidencias, se construían las llamadas a la moderación, la regulación e, incluso, la abstinencia.

Algunos de los riesgos que más profusamente se mencionaban eran el agotamiento, la ansiedad y el embotamiento mental. Síntomas difusos y tan heterogéneos que eran imposibles de rastrear con cierta seguridad científica. El tren podía ser la raíz de todos los males o, tal vez, de ninguno.

Si obviamos el foco de atención del texto original, el discurso está de rabiosa actualidad, pues, de una manera parecida, la medicina actual escenifica consenso, veremos en futuros capítulos si real, al respecto del aumento de las dolencias mentales y afectivas presumiblemente derivadas de los males del mundo tecnológico actual, muy por encima de lo esperado.

Ahora bien, el tiempo demostró que el transporte ferroviario no era el responsable de los males que aquejaban el cuerpo y el espíritu de la época victoriana. O no lo eran

más que unas condiciones laborales y vitales deplorables que situaban a grandes proporciones de la población al borde de la pobreza más absoluta, un tejido social opresivo y una organización cívica y cultural dañinas. La expansión de la locomoción rápida correlacionaba, no cabe la menor duda, con diferentes enfermedades de su tiempo, pero no por eso la convertía en su causa.

Además, esta unanimidad científica aparente no era tal. El tsunami mediático mezclaba voces de alarma con piezas entusiastas que ensalzaban las fabulosas potencialidades y avances en materia ferroviaria: la mejora en la comodidad y en la potencia con velocidades cada vez mayores. Toda una industria de consumo emergía en torno al ferrocarril y su uso en el transporte de pasajeros. La amalgama de intereses de toda índole, por supuesto, no hacía más que complicar un debate en el que medias verdades, evidencias anecdóticas, argumentos falaces y *marketing* encubierto —tanto a favor como en contra— se daban cita en los diarios, en los encuentros profesionales, en los círculos políticos y en los corrillos de discusión.

El ejemplo ferroviario nos viene al pelo para poner en evidencia un patrón. La historia de nuestra civilización es una sucesión constante de pánicos morales. Esta denominación, acuñada por el sociólogo Stan Cohen en su libro *Folk Devils and Moral Panics* (1972), hace referencia a elementos contextuales tales como condiciones, sucesos, personas o colectivos que se perciben como una amenaza para la pervivencia de los valores e intereses de la sociedad. Se trata de un señalamiento público que etiqueta como

amenaza o riesgo potencial algún elemento novedoso. Además, como el propio título del libro parece indicar, este «pánico moral» precisa de la existencia de demonios populares, esto es, individuos, colectivos o elementos tangibles que puedan ser demonizados y cargar con las culpas y responsabilidades de todo lo que la sociedad de su tiempo percibe como maligno.

Según el autor, debía prestarse especial atención al papel que los medios de comunicación desempeñan en la creación de los pánicos morales. No ejercen de meros altavoces, sino que su papel es central a la hora de dar forma a dichos pánicos, elegir el enemigo a demonizar y configurar un debate falaz que cumple diferentes roles en las dinámicas sociales.

Cohen parte de la investigación sobre la reacción a potenciales desastres naturales y establece paralelismos con la respuesta que se da a determinadas situaciones novedosas que puedan ser percibidas como amenazas para el *statu quo* moral de un grupo social. En el caso de los desastres, la investigación identifica las siguientes fases: advertencia, amenaza, impacto, inventario, rescate, remedio y recuperación. En los pánicos morales se suele repetir un patrón adaptado con exactitud casi milimétrica. El detonante suele ser un suceso, real o percibido, puntual o derivado de la constatación de una tendencia, que se identifica con un comportamiento que se aleja de la pauta conductual socialmente apreciada y considerada norma cultural. Este comportamiento con frecuencia se asocia con la juventud que, en su tozuda persecución por separarse de la norma de las generaciones pasadas,

se empeña en ensanchar los límites de lo moralmente aceptado. También puede vincularse con una minoría cultural o, incluso, con sectores de la sociedad que comparten conocimientos y enfoques que no son comprendidos por una mayoría popular. Todos ellos tienen un marcado poder para generar desconfianza en amplios sectores de una sociedad incapaz, por motivos diversos, de entenderlos.

Una vez detectado el impacto, en la fase de inventario, aquella en la que trata de darse un primer sentido a lo sucedido, se buscan razones apresuradas, provisionales y, por lo general, basadas en impresiones imperfectas; es decir, en sesgos cognitivos. Estas primeras aproximaciones mezclan elementos reales y legítimos con apreciaciones fruto de la premura y el miedo en un *totum revolutum* que puede parecer lógico *a priori*, pero que no resiste un análisis científico profundo. O, al menos, que precisa de tal volumen de matizaciones que no puede tomarse como veraz.

Los medios, ávidos de noticias atrayentes, amplifican a su manera el debate, alimentando el miedo más allá de la duda razonable y elevando el tono airado de la discusión que se enreda sobre sí misma en las fases de rescate y remedio. El pánico se hace patente. En este punto, empiezan a aparecer voces ancladas en un argumentario más sosegado y racional, sin embargo, su impacto mediático es mínimo o nulo, puesto que el miedo y la ira generan un contagio emocional y social apetitoso tanto para los propios medios como para los grupos de poder variopintos. Se trata de un cóctel muy rentable que alienta la proliferación de expertos, muchos de los cuales son poco más que advenedizos.

En la fase de recuperación el pánico moral se consolida en el imaginario popular, generando advertencias constantes y señalando amenazas que acaban por no cumplirse. Se demonizan —en ocasiones hasta lo histriónico e irracional— colectivos o elementos, y el discurso es ya emocional, sin ambages. Las pruebas son siempre anecdóticas y cuidadosamente escogidas para reforzar el discurso catastrófico. Es también en este momento cuando empiezan a aparecer estudios científicos de más calidad y se hacen afirmaciones con mayor sustento experimental que, poco a poco, logran hacerse un discreto hueco mediático. Poco importa. Llegados a este punto ese pánico moral —nuevo o recurrente— habrá tomado ya los medios de comunicación.

Hemos vivido este proceso en multitud de ocasiones con pequeñas o nulas variaciones. La psicóloga e investigadora Amy Orben, a la que citaremos numerosas veces a lo largo de este libro debido a la importante contribución que ha hecho, y sigue haciendo, a la mejora de la investigación sobre la relación de las personas con la tecnología, se refiere a este proceso como un «ciclo sisífico» (por Sísifo, el rey de la mitología griega, fundador de Corinto, conocido por engañar a los dioses y a la muerte en dos ocasiones y que, como castigo eterno por su soberbia, fue condenado por Zeus a empujar una inmensa roca colina arriba, que siempre rodaba hacia abajo antes de llegar a la cima).

Los ejemplos que esta autora menciona y analiza formalmente son muy similares al del ferrocarril. Como ya hemos explicado, cuando los trenes empezaron a cruzar

los países y unir las ciudades el miedo a lesiones internas derivadas de las increíbles velocidades cercanas a los 40 km/h alzó la voz de numerosos y reputados especialistas. Se caracterizaron y documentaron daños inciertos y los diagnósticos proliferaron, atribuyendo al ferrocarril desde abortos hasta brotes de locura. Nada de ello era cierto. Algo similar ha ocurrido con amenazas, ahora aparentemente tan peregrinas, como los osos de peluche, la lectura de novelas, el ajedrez, el *jazz*, las bicicletas, la radio y la televisión, las películas en todos sus formatos y medios de distribución, los ordenadores, internet e incluso los Pokémon, cuya amenaza resurge periódicamente.

Debe señalarse que no se trata, al menos en la mayoría de los casos, de un proceso deliberado y consciente. No debemos entregarnos a la conspiranoia, sino aceptar que estos ciclos responden al modo en el que funciona la cognición humana en entornos sociales complejos.

Sería fantástico afirmar que, como humanidad, hemos aprendido algo de todo esto. Algo, al menos, acerca de cómo funciona la mente humana, sus filias y fobias, su tendencia a pendular entre el optimismo y el pánico, su inclinación a observar la realidad que la rodea desde el prisma de los sesgos cognitivos; pero faltaríamos a la verdad. El pensamiento científico, que se supone lento y sosegado, debería ser la norma a la hora de analizar problemas complejos como los que hemos venido mencionando. Los matices no suelen ser patentes a primera vista y se requiere de un sano escepticismo, así como de una investigación ardua y necesariamente lenta, para ponerlos de manifiesto.