

Generación Ansiosa

por Jonathan Haidt

Un Estudio del Libro para Aumentar la Resiliencia para la Comunidad de McMinnville



Aumentando la Resiliencia surgió de una asociación entre *Resilient Mac* (grupo de padres), el Distrito Escolar de McMinnville y la Biblioteca Pública de McMinnville en el otoño de 2024. Nuestro objetivo es fomentar una conversación comunitaria sobre la crianza de niños saludables en la era de la tecnología y brindarles a las familias, educadores y líderes comunitarios las herramientas que necesitan para tomar decisiones firmes para los niños en sus vidas.

¡Bienvenidos al Estudio del Libro!

Gracias por leer *La Generación Ansiosa* de Jonathan Haidt. Al participar en esta conversación, usted ayuda a iniciar conversaciones importantes sobre la crianza de niños saludables en la era digital.

No hay una forma correcta de dirigir un estudio del libro; lo importante es tener conversaciones significativas, mantener la curiosidad y terminar con nuevas perspectivas (¡y quizás más preguntas!).

Este estudio del libro es una colaboración entre *Resilient Mac*, la Biblioteca Pública de McMinnville y el Distrito Escolar de McMinnville. Se proporcionaron copias gracias a una beca de Oregon Humanities.

Empecemos

Su estudio del libro puede incluir a cualquier persona: amigos, familiares, vecinos o personas con las que quiera conectar más. Invítelos por mensaje de texto, correo electrónico, una nota o en persona.

Los grupos pueden ser de dos personas o más, pero recomendamos mantenerlos por debajo de las 15 para facilitar las conversaciones. Una vez formado el grupo, decida cómo estructurar su estudio según el interés y el tiempo de todos.

Este libro consta de cuatro secciones: Parte 1: UN TSUNAMI, Parte 2: LOS ANTECEDENTES, Parte 3: LA GRAN RECONFIGURACIÓN y Parte 4: LA ACCIÓN COLECTIVA. Incluye doce capítulos, además de una introducción y una conclusión. Estructure su estudio de la manera que mejor se adapte a su grupo. Aquí tiene algunas opciones para considerar:

	<i>Una y Listo</i>	<i>Rápido y Furioso</i>	<i>Profundo y Detallado</i>
<i>Sesiones</i>	1 sesión	4 sesiones	7 sesiones
<i>Páginas</i>	Todo el libro	42-68 páginas por sesión	18-40 páginas por sesión
<i>Desglose</i>	Sesión 1: Todo el libro La conversación se divide en: · Tecnología · Juego · Independencia · Próximos pasos	Sesión 1: Parte 1 Sesión 2: Parte 2 Sesión 3: Parte 3 Sesión 4: Parte 4	Sesión 1: Intro y Capítulo 1 Sesión 2: Capítulos 2 y 3 Sesión 3: Capítulos 4 y 5 Sesión 4: Capítulos 6 y 7 Sesión 5: Capítulos 8 y 9 Sesión 6: Capítulos 10 y 11 Sesión 7: Capítulo 12 y Conclusión

Tiempo

80-120 minutos

60-75 minutos por sesión

45-60 minutos por sesión

Obtenga el Libro

Gracias a una beca de Oregon Humanities, la Biblioteca Pública de McMinnville ofrece varias copias de "La Generación Ansiosa" en diferentes formatos para su grupo, gratis y sin necesidad de tarjeta de biblioteca. Aquí está lo que hay disponible:

- 150 libros en inglés
- 50 libros en español
- 30 Libros electrónicos y 60 audiolibros (disponibles a través de Libby con una tarjeta de biblioteca)

Esperamos que estos libros y las ideas que suscitan se difundan en la comunidad, dondequiera y durante el tiempo que sea necesario para ver un cambio. Por favor, comparta el libro o devuélvalo a la biblioteca cuando lo termine para que otro grupo pueda usarlo.

Dado que estos libros no están catalogados, pueden conservar las copias físicas el tiempo que necesiten y no se les cobrará si no las devuelven.

Para ayudar con los informes de la beca, visite la tarjeta de préstamo virtual (que se encuentra aquí o en la contraportada de su libro) para informarnos quién lo encontró o interactuó con el libro.

Prepárese

Elija una hora y un lugar para sus reuniones y ayude a que todos consigan una copia del libro a través de la biblioteca (ver arriba). Dele a su grupo suficiente tiempo para leer antes de la primera conversación, ya sea el libro completo, una sección o un capítulo.

Envíe recordatorios una semana y un día antes para mantenerlos informados. Prepare un espacio con suficientes asientos y considere ofrecer algún bocadillo y bebidas. Decidan entre todos si una persona dirigirá la discusión o si será un esfuerzo compartido.

También es útil establecer normas y expectativas grupales para revisar al comienzo de cada sesión. Aquí tienen un ejemplo:

1. *Venga, comenzaremos y terminaremos a tiempo*
2. *Hay sabiduría en este grupo y todos tienen una perspectiva importante*
3. *Las acciones colectivas tienen un gran impacto*
4. *Las decisiones familiares son únicas para cada familia.*
5. *Cuando pueden, los niños (y los adultos) ponen empeño y nos vamos a esforzar para no juzgar a los demás.*
6. *Escuche y comparta. Buscaremos un equilibrio de voces.*
7. *Venga de todas formas (aunque no haya terminado de leer).*

LO MÁS IMPORTANTE: DIVIÉRTASE.

Empiece a Hablar

Las sugerencias para guiar la discusión se enumeran por capítulo. No es necesario usarlas todas: elijan las que mejor se adapten a su grupo o creen las suyas propias. Para entonces, habrán determinado cuántas reuniones tendrán. Los grupos de **Profundo y Detallado** (7 sesiones) pueden usar ambas sugerencias para cada capítulo. Para **Rápido y Furioso** (4 sesiones), pueden seleccionar una sugerencia de cada capítulo que se esté discutiendo. Hay cuatro sugerencias clave, marcadas con una estrella ★, para el grupo de **Una y Listo** (1 sesión) que guiarán la discusión en torno a la tecnología, el juego, la independencia y los próximos pasos.

PARTE UNO: UN TSUNAMI

Introducción

- Haidt argumenta que la infancia cambió drásticamente a principios de la década de 2010. ¿Está de acuerdo con su evaluación? ¿Qué experiencias u observaciones personales respaldan o desafían su afirmación?
- ★ ¿Qué problemas resuelven y qué problemas crean los teléfonos inteligentes, las redes sociales y las pantallas en su vida?

Capítulo 1: La Oleada de Sufrimiento

- Los datos que presenta Haidt muestran un aumento drástico de la ansiedad, la depresión y las autolesiones entre los adolescentes. ¿Le sorprendió algo de estas tendencias?
- ¿Qué papel juega la rápida adopción de las redes sociales en la crisis de salud mental? ¿Está de acuerdo con Haidt en que este cambio se produjo demasiado rápido para que la sociedad se adaptara?

PARTE DOS: LOS ANTECEDENTES

Capítulo 2: Qué Necesitan Hacer los Niños en la Infancia

- ¿Cómo se comparan las descripciones de Haidt de la “infancia basada en el juego” frente a la “infancia basada en el teléfono” con sus propias experiencias o las de personas que conoce?
- ★ “Juego libre” significa jugar sin que los adultos lo organicen y ni siquiera supervisen. ¿Qué reservas tienen los adultos sobre permitir que sus hijos pasen más tiempo sin supervisión? ¿Cuáles fueron o son sus experiencias con el juego libre durante su infancia?

Capítulo 3: El Modo Descubrimiento y la Necesidad del Juego con Riesgos

- ¿Cree que la sociedad se ha vuelto demasiado protectora con los niños o hay buenas razones para ser más cautelosos? ¿Dónde deberíamos poner un límite?
- El libro dice que hoy en día sobreprotegemos a los niños y adolescentes en el mundo real y los desprotegemos en el mundo virtual. ¿Está sucediendo esto? ¿Dónde lo ha visto?

Capítulo 4: La Pubertad y la Obstrucción de la Transición a la Adulthood

- Piense en una ocasión cuando usted era niño y algo salió mal cuando no había un adulto. ¿Cómo resolvió el problema?
- La tecnología moderna facilita el seguimiento electrónico del paradero, las calificaciones e incluso el comportamiento de los niños. Esto puede convertirse en “el cordón umbilical más largo del mundo”. ¿Cómo se podría reducir o cómo reduciría las formas en que rastrea o vigila electrónicamente a un niño en el mundo real?

PARTE TRES: LA GRAN RECONFIGURACIÓN

Capítulo 5: Los Cuatro Perjuicios Fundamentales: Privación Social, Falta de Sueño, Fragmentación de la Atención y Adicción.

- ★ Haidt describe los efectos del uso constante del teléfono inteligente en el nivel de atención y la resiliencia emocional. ¿Ha notado estos cambios en usted mismo o en los demás?
- ¿Cómo han cambiado las redes sociales la forma en que las personas hacen amistades e interactúan socialmente? ¿Ve más aspectos positivos o negativos en estos cambios?

Capítulo 6: Por qué las redes sociales perjudican más a las chicas

- Haidt señala que las redes sociales perjudican a niñas y niños de diferentes maneras. ¿Se ajustan sus argumentos a lo que ha observado en la vida real?
- El capítulo argumenta que las redes sociales explotan las tendencias sociales naturales de las niñas, lo que provoca una mayor comparación social y acoso en las relaciones. ¿Cómo cree que esta exposición constante influye en la autoestima y la salud mental de las niñas con el tiempo?

Capítulo 7: ¿Qué les está ocurriendo a los chicos?

- El capítulo describe un efecto de “empuje/atracción” que ha alejado a los niños del mundo real y los ha acercado a los espacios digitales. ¿Cuáles cree que son las principales consecuencias de este cambio para las personas, las familias y la sociedad en su conjunto?
- El autor sugiere que los niños modernos tienen menos probabilidades de convertirse en esposos, padres y empleados confiables debido a su inmersión en el mundo virtual. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo? ¿Qué cambios en el mundo real podrían ayudar a los niños a encontrar un mayor propósito y compromiso fuera de los espacios digitales?

Capítulo 8: Elevación y Degradación Espiritual

- El capítulo describe seis prácticas espirituales que se ven afectadas por una vida basada en el teléfono. ¿Cuál cree que se ve más afectada por la tecnología moderna y por qué?
- Muchas tradiciones espirituales enfatizan la presencia, la reflexión y la conexión con los demás. ¿Cómo podrían las personas o las comunidades recuperar estas prácticas en un mundo cada vez más digital?

PARTE CUATRO: LA ACCIÓN COLECTIVA PARA UNA INFANCIA MÁS SANA

Capítulo 9: Preparativos para la Acción Colectiva

- ¿Cuáles son algunas maneras prácticas en que los padres, las escuelas y las comunidades pueden recuperar el juego libre y la independencia de los niños?
- Haidt sugiere reformas importantes: retrasar el uso de teléfonos inteligentes, restringir las redes sociales y aumentar la independencia. ¿Cuál de estas ideas le parece más efectiva?

Capítulo 10: Qué Pueden Hacer Ya los Gobiernos y las Empresas

- Haidt sugiere cambios en las políticas sobre el uso de las redes sociales y el teléfono. ¿Cuáles cree que serían más eficaces? ¿Qué papel deberían desempeñar los gobiernos?
- Las empresas tecnológicas diseñan aplicaciones y plataformas para maximizar la interacción. ¿Cuánta responsabilidad deberían asumir por los efectos negativos en la salud mental que menciona Haidt?

Capítulo 11: Qué Pueden Hacer Ya los Colegios e Institutos

- Haidt analiza cómo el uso de teléfonos inteligentes afecta el sueño y el aprendizaje. ¿Cómo deberían responder las escuelas y los padres a este problema?
- ¿Qué normas tecnológicas implementaría en toda la escuela si tuviera la oportunidad y por qué?

Capítulo 12: Qué Pueden Hacer Ya los Padres

- ¿Tiene alguna norma tecnológica en casa? ¿Funcionan? ¿Ha escuchado de alguna, o hay alguna que le gustaría tratar?
- ¿Qué medidas pueden tomar los padres para reducir el tiempo que sus hijos pasan en el mundo virtual y aumentar sus oportunidades de diversión y responsabilidad en el mundo físico? ¿Cuál es el beneficio de coordinar esto con otros padres?

Conclusión: Devolvamos la Infancia a la Tierra

- ¿Qué medidas prácticas pueden tomar las escuelas, las familias y las comunidades para restaurar una infancia más saludable?
- ★ Haidt concluye con una nota esperanzadora. ¿Cree que podemos revertir con éxito las tendencias que describe? ¿Qué medidas tomaría usted personalmente para apoyar estos cambios?

PRÓXIMOS PASOS: LA ACCIÓN

Oportunidades:

Está invitado a continuar esta conversación mediante:

- *Aprenda más, [PAVE](#)* (Podcasts, Artículos y Videos para todos) Es una forma divertida de aprender rápidamente sobre este tema.
- *Difunda el mensaje,* invite a otros a participar en este tema a través de tus círculos comunitarios.
- *Organice un grupo de lectura,* utilizando este estudio del libro
- *Promueva una presentación,* utilice nuestra plantilla para compartir esta información con los grupos comunitarios

Más Recursos:

A través de una asociación con el Grupo de Padres Resilient Mac, la Biblioteca Pública de McMinnville y el Distrito Escolar de McMinnville, nuestro equipo ha seleccionado algunos recursos, ideas y estrategias para nuestra comunidad.

- Enlace a los recursos: <https://tinyurl.com/MSDresilientresources> (Código QR →)



- Sección 1: [Learn More](#)
- Sección 2: [Family Strategies](#)
- Sección 3: [Online Safety for Kids](#)
- Sección 4: [Tech Help & How-Tos](#)
- Sección 5: [Community Activities & Resources](#)
- [En Español](#)
- [Idea Carousel](#)

Manténgase en Contacto:

Queremos aprender juntos; únase a nosotros en línea para seguir la conversación! Para mantenerse en contacto y al día sobre las últimas iniciativas locales de gestión tecnológica, únase al grupo Resilient Mac en [Facebook \(@resilientmac\)](#) o escribanos a resilientmac503@gmail.com.