

# A la generación Z la tildan de cristal, ¿pero, lo es? Claves para entenderlos

[elpais.com.co/entretenimiento/cultura/a-la-generacion-z-la-tildan-de-cristal-pero-lo-es-claves-para-entenderlos-1310.html](https://elpais.com.co/entretenimiento/cultura/a-la-generacion-z-la-tildan-de-cristal-pero-lo-es-claves-para-entenderlos-1310.html)

Isabel Peláez

Abril 14, 2024



**La llamada Generación Z -nacidos después del año 2000-, es llamada despectivamente, por algunos, ‘Generación de cristal’, y se le señala con comentarios como: “se les muere el gato y dejan de trabajar”, “les hablas un poco fuerte y te renuncian”, “¡son flojitos!, se cansan rápido, nosotros trabajábamos hasta las 10 de la noche sin chistar”, “demandan mucho y se comprometen poco”.**

Lo cierto es que ellos nacieron y crecieron en décadas con cambios profundos en torno a la web, el internet y los teléfonos inteligentes, entre otros dispositivos y formas de interacción virtual. Para ellos, los mundos virtuales y reales son complementarios, pudiéndose movilizar en estos rápidamente, asegura Mario Gutiérrez, PhD., docente de la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá.

“Son justamente el aumento del estrés académico y laboral, las presiones sociales exacerbadas por las redes sociales, la incertidumbre económica y política, y la falta de acceso a recursos de salud mental adecuados, los responsables de un aumento significativo en los niveles de ansiedad y depresión entre esta generación”, anota Gutiérrez.

Y es que -explica el experto- “si bien las redes sociales pueden tener aspectos positivos, como facilitar la conexión con amigos y familiares, también pueden conllevar a problemas de salud mental debido a varios factores, como la comparación social, la extensión del matoneo en contextos educativos hacia el ámbito virtual o el denominado FOMO (Fear of Missing Out - Miedo a perderse algo), que genera presión para participar constantemente y mantenerse al día con lo que hacen los demás. La validación externa configurada por la ausencia/tenencia de ‘likes’ también puede ser un facto co-adyuvante de esta situación clínica”.

A eso se suman el sedentarismo, la falta de sueño y el aumento de alimentos ultra-procesados, a los que se han venido habituando estos jóvenes, y que han generado preocupaciones crecientes sobre el aumento de los índices de sobrepeso y los problemas cardiovasculares en ellos, enfatiza el experto. En Colombia, constata el docente, estudios recientes muestran que el 56,4 % de los jóvenes colombianos presenta exceso de peso, siendo más frecuente en mujeres que en hombres.

No obstante, hay características muy positivas en esta generación. Estudios han hallado que la benevolencia, el universalismo y la empatía prevalecen como rasgo en la Generación Z con mayor notoriedad que en la generación X. Los expertos consultados por El País coinciden en que estos suelen estar muy informados y eso los lleva a empoderarse de lo que está pasando en el mundo; por eso, son más sensibles a los problemas sociales, protestan contra las realidades que normalizó la generación de sus padres, rechazan el racismo, la misoginia, la contaminación ambiental, la violencia sexual, la explotación o la discriminación.

## QUIEREN TODO DE INMEDIATO

[La psicóloga y escritora Annie de Acevedo no está de acuerdo con el señalamiento de “frágiles”](#), su problema, aclara, es más bien, que “son dados a la gratificación inmediata, eso de saber esperar no es con ellos, son cero tolerantes con ellos mismos y con los demás”. Y eso preocupa, según esta experta en educación de jóvenes y adolescentes, porque “en la vida siempre va a haber problemas y si no los tolero, estos me van a ganar. Por eso muchos terminan frustrados, se vuelven ansiosos, porque no le salen las cosas rápido y aparecen en ellos toda clase de cuadros tóxicos”.

También advierte la especialista que en la parte laboral no toleran que los griten, prefieren irse del trabajo, abandonan, en ocasiones desisten de la universidad, pero también hay quienes deciden emprender o aprovechar las opciones que les brindan la tecnología y la virtualidad. No está de acuerdo la autora de la Buena Crianza en el Siglo XXI, con que se les llame ‘Generación de Cristal’, “porque no se rompen tan fácil, ellos a través de la tecnología encuentran soluciones, solo tienen una manera diferente de manejar la realidad, el mundo y las emociones”.

En cuanto a las relaciones sociales, explica la psicóloga, necesitan que la persona que esté a su lado, esté de acuerdo con ellos en todo. Les falta colaborar, comunicar más sus sentimientos y emociones, desarrollar un pensamiento crítico y vencer su intolerancia a la frustración.

Con ellos hay que trabajar, afirma Annie, en el desarrollo del respeto a sus mayores y el manejo del límite. La idea no es que permanezcan todo el día conectados. “Hay que enseñarles que todo lo que se enciende, igualmente se apaga. Ser muy explícitos en lo que es permitido, aceptable e inaceptable para los padres, la conexión emocional debe trabajarse a diario, solo conectan y respetan a aquellas personas por quienes sienten un afecto verdadero”.

“Ni son frágiles ni de cristal”, coincide Mara Tamayo, psicóloga, especialista en adolescentes y parejas, “son transparentes, sensibles a todas las situaciones, viven con sus sentimientos a flor de piel, tienen una emocionalidad espontánea, son muy de reacciones, a veces positivas, otras negativas, como que no se les puede llamar la atención sin que exploten, no se les puede designar algo para lo que se sientan incapaces porque entran en conflicto”.

Esta generación, según esta experta, “no es la que se va a sentar detrás de un escritorio, esperando jubilarse, ellos quieren moverse, no estar en una sola actividad”. Esa sensación de ‘no futuro’ hace que algunos entren en un periodo de no querer hacer nada. La psicóloga asevera que quienes acuden a terapia, y trabajan la parte cognitiva y emocional, lo superan, pero el ejemplo deben verlo en casa. Si sienten que el padre o la madre los abandona emocionalmente, verán que no son importantes, y llegan a la baja tolerancia a la frustración, la pobre autoestima, la desconfianza e inestabilidad emocional.

## MUCHO DIÁLOGO

El diálogo con los jóvenes de esta generación no debe abordarse como lo hacían antes las figuras de autoridad, desde el regaño o el castigo, el juicio y la comparación.

No se les debe conceder todo lo que ellos soliciten para tenerlos tranquilos, porque podrán entender que sus reacciones emocionales traen beneficios y tenderán, incluso, a aislarse, para llamar la atención.

## HÁBITOS

Hay que entender que el uso excesivo de herramientas tecnológicas los lleva a querer todo rápido, por eso se tornan intolerantes e impacientes. Se les debe enseñar a dosificar. Según estudios, estar conectado a redes cuatro horas al día lleva a la depresión, estos jóvenes se conectan hasta 10 horas diarias.

Fomentar su confianza en sí mismos y la seguridad personal, para que realmente ellos lleguen a una comprensión absoluta de una realidad que están viviendo y que no se les puede esconder, de ninguna manera, pero tampoco asustarlos o llenarlos de miedo. Formar un vínculo de afecto con ellos, para que confíen y se expresen, es muy importante.

Hay que hacerles ver que en la vida se van a encontrar con personas que los amarán y otras que querrán hacerles daño, pero hay que enseñarles su fuente de poder: la autoestima.

Expertos insisten en inculcar en los jóvenes disciplina, compromiso, responsabilidad y honestidad, valores que se han ido perdiendo; se puede lograr, dentro de un ambiente real, auténtico, sin mentiras.