NEW YORK TIMES BEST SELLER



el colapso de la autoridad

Cómo no abdicar ante la dictadura de las redes y de la presión social

"Leonard Sax hace sonar las alarmas y deberíamos hacerle caso por el bien de nuestros hijos. Mejor antes que tarde".
—Chicago Tribune

Leonard Sax

PALABRA

Leonard Sax

El colapso de la autoridad

Cómo no abdicar ante la dictadura de las redes y de la presión social

PALABRA

Título original: *The Collapse of Parenting. How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups*

Copyright © 2016 by Leonard Sax
First published in the United States by Basic Books,
a member of the Perseus Books Group

© Ediciones Palabra, S.A., 2017
Paseo de la Castellana, 210 – 28046 MADRID (España)
Telf.: (34) 91 350 77 20 — (34) 91 350 77 39
www.palabra.es
palabra@palabra.es

© Traducción: Diego Pereda
Diseño de ePub: Rodrigo Pérez Fernández
ISBN: 978-84-9061-547-8

Todos los derechos reservados
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Índice

Primera parte: Los problemas
- Introducción Padres a la deriva
- Capítulo 1 La cultura de la falta de respeto
- Capítulo 2 ¿Por qué hay tantos niños obesos?
- Capítulo 3 ¿Por qué hay tantos niños medicados?
- Capítulo 4 ¿Por qué los estudiantes se están quedando rezagados?
- Capítulo 5 ¿Por qué hay tantos niños tan frágiles?

Segunda parte: Soluciones
- Capítulo 6 ¿Qué es lo importante?
- Capítulo 7 Malentendidos
- Capítulo 8 Lo primero, enséñale a ser humilde
- Capítulo 9 Lo segundo, disfrutar
- Capítulo 10 Tercero, el sentido de la vida
- Conclusión
- Agradecimientos
- Notas

A mi esposa, Katie,
y a mi hija, Sarah.

PRIMERA PARTE

LOS PROBLEMAS

Introducción

PADRES A LA DERIVA

Sabía lo que quería decir, pero no lo dije.

Al y Mary McMaster tienen dos hijas[*], Tara y Margo: su madre vino a verme con la primera, de 14 años, preocupada por la erupción cutánea que presentaba en la comisura de los labios. «He probado con algunas cremas corrientes, pero no funcionan», afirmó. «¿Qué crees que puede ser?».

Tras examinar el sarpullido, respondí: «Este tipo de irritación puede deberse a veces a la falta de vitaminas; me he encontrado con bastantes casos así en personas que no consumen verduras crucíferas, como la coliflor, las coles de Bruselas, el repollo u otras, como la berza o las espinacas. ¿Suele comerlas?».

Tara resopló, su madre suspiró: «Su padre y yo comemos alimentos saludables», dijo, «pero ella no quiere tomar casi nunca verdura. Sinceramente, hoy por hoy casi lo único que come son patatas fritas». «De McDonald's», le interrumpió Tara.

«Patatas fritas de McDonald's, pizza, *nuggets* de pollo y patatas de bolsa», concluyó su madre. «En general come eso, y también helado».

«¿Y coliflor o berza? ¿Espinacas?», pregunté. «Nunca», dijo Mary.

Si tuviese suficiente hambre, lo haría, pensé. Pero no lo dije.

Tim y Tammy Bardus tienen una hija de ocho años, Kimberly. Después de comparar en detalle distintos colegios, estaban preocupados por lo que consideraban un énfasis excesivo en las destrezas básicas, como la lectura y la escritura, en detrimento de lo que se denominan programas «transversales», en concreto, la música y la expresión artística, debido a los recortes presupuestarios del distrito municipal. Por lo tanto, decidieron llevar a su hija a un colegio privado, aunque les iba a suponer una carga económica difícil de afrontar.

Tammy había ido a visitar cuatro colegios distintos con Kimberly; tanto a ella como a John les había gustado el A: el ambiente era acogedor y afectuoso, los profesores parecían motivados y les constaba que a largo plazo los alumnos obtenían buenos resultados. Pero Kimberly prefería el B. Durante la visita había sintonizado con su guía, una niña de 9 años llamada Madison; las dos coincidieron en que les gustaba el libro

Ramona y su hermana de Beverly Cleary, y las mismas muñecas. Sin embargo, a sus padres les preocupaba el estado de las instalaciones, la falta de entusiasmo de algunos profesores y personal administrativo y la negativa del colegio a informarles de los centros de secundaria a los que acababan accediendo los alumnos. Tammy y Jim propusieron a su hija ir al colegio A, pero Kimberly insistió en que quería ir al B, y ese es en el que está matriculada ahora.

Cuando les pregunté por qué habían permitido que su hija de 8 años tuviese la última palabra, Tammy respondió: «Creo que la buena paternidad significa dejar que los niños decidan. Así es como aprenden, ¿no? Si tomo yo todas las decisiones por ella, ¿cómo va a aprender a decidir por sí misma? Y, si la obligo a ir a un colegio que no es el que más le gusta, ¿qué le voy a decir luego si se queja?».

Hace cuarenta años casi ningún padre preguntaba a su hijo sus preferencias a la hora de matricularle en un colegio. Hace cuarenta años tomaban ellos la decisión, habitualmente imponiéndose sobre las inclinaciones de su hijo. Hace incluso 30 años, cuando me licencié en la facultad de Medicina, habría sido muy raro que unos padres dejasen la opción final sobre a qué colegio asistir en manos de su hija de 8 años. Hoy en día es habitual.

No estoy sugiriendo que los 70 y los 80 fuesen mejores que la época actual. Cada período tiene sus fallos, pero creo que no estamos atajando los actuales.

Mi amiga Janet Phillips y su difunto marido, Bill –sus nombres reales–, criaron a cuatro hijos. Cuando estaban en el instituto, Janet y Bill empezaron a preocuparse por las historias que circulaban sobre el consumo de alcohol entre los jóvenes, e incluso lo vieron por sí mismos; adolescentes que estaban claramente bebidos, y sin embargo se ponían al volante de un vehículo. ¿Qué hacer?

Bill compró un alcoholímetro; en la siguiente fiesta en su casa, vio a un chico que parecía ebrio y le pidió que le acompañase. Le mostró el aparato y le dijo que soplase. En efecto, el chico estaba bebido. Janet llamó a sus padres y les pidió que se llevasen a su hijo borracho a casa. Para sorpresa de ambos, los padres se mostraron ofendidos por esa llamada. La madre del chico se lo llevó, pero no mostró ningún agradecimiento ni a Janet ni a Bill.

Hubo más padres que no se mostraron demasiado entusiasmados con la táctica del alcoholímetro. Uno de ellos, apellidado Stoltz, expuso su opinión a Janet: «Hoy en día los chicos van a beber, te guste o no», afirmó, «creo que nuestra labor es enseñarles a hacerlo con responsabilidad».

«¿A los 15 años?», preguntó Janet.

«A la edad que sea. Prefiero que estén bebiendo en mi casa a que se escondan para hacerlo».

Varios días más tarde Janet se encontraba casualmente a unos metros del lugar en el

que Stoltz esperaba a su hijo de 12 años, a la salida del colegio. El chico saltó al asiento de atrás. Stoltz se volvió y le preguntó: «¿Qué tal te ha ido hoy?». Su hijo replicó: «Date la vuelta, cállate y conduce».

Stoltz miró de reojo a Janet y arrancó sin decir una palabra.

Hasta donde pueden recordar, Janet y Bill solo hicieron uso del alcoholímetro en dos ocasiones. Sin embargo, lo dejaron siempre a la vista, allí donde sus hijos pudieran verlo cada vez que se organizaba una fiesta. Su casa se convirtió en el lugar en el que «esos padres locos te hacen soplar un alcoholímetro». Y eso tiene sus consecuencias; algunas predecibles, y otras no tanto. Los cuatro chicos eran bastante populares, por lo que su casa era una de las predilectas para quedar a primera hora de la tarde. Después, hacia las 21:30, un grupo se encaminaba hacia otros lugares en los que hubiese alcohol disponible. Pero algunos adolescentes se quedaban.

En ciertas ocasiones a esa hora empezaban a llegar más chicos; eso era lo raro. No a todos los adolescentes les gusta emborracharse, pero en la cultura americana contemporánea es difícil «pasar» y no parecer un *pringado*. Tener una excusa preparada puede ayudar. Si les ofrecen una bebida, a un chico o una chica le vendrá bien poder decir: «Bueno, ya me gustaría, pero voy a ir a casa de los Phillips y ya sabes que su padre está loco; es el del alcoholímetro». Es una disculpa muy respetable para no beber.

Esto es lo curioso: los padres invertimos cada vez más tiempo y dinero en la paternidad, pero, al comprobar los resultados, vemos que empeoran en lugar de mejorar. Es mucho más probable que le diagnostiquen hoy a un niño americano TDH, trastorno bipolar u otras afecciones psiquiátricas que hace 25 años, como se verá en el Capítulo 3, y están más gordos y menos en forma ahora que entonces (Capítulo 2). Estudios prolongados en el tiempo apuntan a que los niños de hoy en día tienen menor tolerancia a la frustración y menor resistencia. En el Capítulo 5 expondré lo que entiendo por «menor resistencia», aportando además las pruebas que lo demuestran.

¿Qué está pasando?

Este es mi diagnóstico: durante las últimas tres décadas se ha producido una enorme transferencia de autoridad desde los padres hacia los hijos. Junto a esta transferencia se ha producido un cambio en la valoración de las preferencias y opiniones de los niños. En numerosas familias ahora importa tanto o más lo que piensan y quieren los hijos como lo que piensan y quieren los padres. «Que decidan los niños» se ha convertido en un mantra de buena paternidad, y mostraré cómo esos cambios bienintencionados han causado un profundo daño a los hijos.

La primera mitad de este libro expone los problemas, y la segunda ofrece las soluciones. Creo que he comprendido qué se ha hecho mal y cómo resolverlo. Mi receta se basa principalmente en lo que he visto en mi despacho durante los últimos 25 años, pero también se inspira en lo que he aprendido charlando con padres, profesores y niños

tanto de dentro como de fuera de Estados Unidos.

Puede que te estés preguntando: *¿Quién es este Leonard Sax y por qué es un experto?* Es una pregunta acertada. Soy médico de familia, diplomado en medicina familiar en activo en Chester County (Pennsylvania) y poseo un doctorado en psicología. Crecí en un barrio periférico de Cleveland (Ohio), y allí fui al colegio, desde la guardería hasta la secundaria. Me licencié en Biología en el MIT, en Cambridge (Massachusetts) y en medicina en la Universidad de Pennsylvania, donde también hice el doctorado. Después de una residencia de tres años en medicina familiar, ejercí durante 19 años a las afueras de Washington, en Maryland, para regresar después a Pennsylvania. La fuente primordial de este libro son las más de 90.000 consultas que he pasado como médico desde 1989 hasta hoy. He atendido a niños, a adolescentes y a sus padres, de las procedencias y en las circunstancias más diversas. He podido ver, desde la perspectiva íntima pero objetiva de un médico de cabecera, los cambios profundos en la vida estadounidense durante el último cuarto de siglo. He presenciado de primera mano el hundimiento de la paternidad. En 2001 comencé a visitar colegios y comunidades, primero en Estados Unidos y después en Australia, Canadá, Inglaterra, Alemania, Italia, México, Nueva Zelanda, Escocia, España y Suiza, charlando con profesores y padres, hablando con niños y adolescentes e intercambiando impresiones con académicos[1]. He publicado tres libros para padres, compartiendo mis descubrimientos: *Why gender matters* (2005) [Por qué el género importa], *Boys Adrift* (2007) [Chicos a la deriva] y *Girls on the Edge* (2010) [Niñas al límite]. Su éxito supuso más invitaciones para visitar colegios y comunidades. Desde julio de 2008 hasta junio de 2013 solicité una larga excedencia de la práctica médica para dedicarme a jornada completa a estos encuentros. Hasta hoy he estudiado más de 380 centros en Estados Unidos y en el resto del mundo, hablando con estudiantes, profesores y/o padres cara a cara.

En mis primeros libros me centré en las cuestiones de género, que aún me parecen importantes. En ocasiones, lo que una niña precisa para acabar siendo una mujer realizada y con éxito difiere de lo que necesita un niño para convertirse en un hombre realizado y con éxito. Pero los asuntos que abordo en esta obra trascienden las diferencias de género.

En este libro compartiré contigo lo que he descubierto sobre el colapso de la autoridad de los padres en los últimos 30 años. Como haría cualquier médico competente, primero estudiaré los síntomas. Expondré después mi diagnóstico y prescribiré un tratamiento, que consiste en algo –tres cosas, en concreto– que puedes empezar a hacer hoy, en tu casa, sin gastar dinero, y que contribuirá a mejorar las posibilidades de que tus hijos salgan adelante.

Compartiré también historias de éxito; oirás hablar más de Janet Phillips y de sus cuatro hijos, y de otras familias como la suya, que han alcanzado sus metas a pesar de las

adversidades. Estos casos, acompañados de algunos estudios académicos recientes, suponen el respaldo de las tres cosas que debes hacer si quieres criar a un hijo sano en el mundo contemporáneo –sano no solo en el sentido físico, sino en el emocional, con buen carácter, honesto y concienciado-. Aún es posible criar hijos sanos. No es fácil, pero se puede hacer.

Algunas particularidades del colapso de la autoridad de los padrs son igual de problemáticas en Estados Unidos que en Inglaterra o en Australia. En todos los países que he visitado me he encontrado con padres inseguros con respecto a su función. Me preguntan: «¿Tengo que ser el confidente de más confianza de mi hijo? ¿Su mejor amigo? Pero, si soy su mejor amigo, no sé cómo le voy a decir que no puede jugar a videojuegos violentos». Timothy Wright es el director de Shore, un colegio privado que visité en Sídney (Australia). Hace poco me contó que un padre le había pedido que aconsejase a su hijo cómo hacer un buen uso de los videojuegos: cuáles eran adecuados, cuáles no y cuánto tiempo podía dedicarles. Con amabilidad, pero con firmeza, Timothy se negó, y le explicó que la tarea de orientar y determinar el uso que hace un chico de los videojuegos es tarea de sus padres, y no del administrador de un colegio.

Así pues, gran parte del problema se repite en todo el mundo. Sin embargo, otros aspectos del colapso de la autoridad paterna son particulares de Norteamérica, y especialmente de Estados Unidos.

El principal entre estos es la cultura de la falta de respeto.

---

[*] Se han modificado todos los nombres, excepto cuando se indique lo contrario

Capítulo 1

LA CULTURA DE LA FALTA DE RESPETO

¿Para qué sirve la infancia?

Fijemos la *infancia* como el período entre el destete y la madurez sexual. En la mayoría de las especies, el juego tiene como fin pasar la infancia lo más rápidamente posible, para empezar a reproducirse cuanto antes. Los gazapos se pueden destetar a los dos meses o incluso antes[1]. Cuatro meses después, cuando los conejos tienen seis, ya pueden tener sus propias crías[2]. Por lo tanto, el intervalo entre el destete y la madurez sexual para los conejos es de unos cuatro meses. Si viven unos cuatro años o más, de media su infancia durará menos de la décima parte del total de su vida[3].

Pasemos a los caballos. Los potros suelen destetarse de la yegua hacia los seis meses. La mayor parte de las hembras alcanzan la madurez sexual –pueden quedarse embarazadas– a los 18 meses, pero a esa edad un caballo no está aún desarrollado. Cuando los biólogos o veterinarios aluden a la adolescencia se refieren al intervalo entre el comienzo de la madurez sexual y el estado de plena madurez, el estado adulto. Los caballos se desarrollan completamente a los cuatro años, lo que significa que son adolescentes durante unos dos años y medio, la diferencia entre los 18 meses y los cuatro años[4]. El conejo de 6 meses, por el contrario, ya es plenamente adulto. No existen los que se podrían llamar conejos adolescentes.

La vida media de un caballo es de entre 25 y 33 años[5]. Así pues, este animal pasa aproximadamente un 4% de su vida en la infancia, y algo más del 10% en la adolescencia.

La mayoría de los bebés dejan la lactancia con 1 año, y a menudo antes[6]. La menarquía –edad a la que las mujeres pueden quedarse embarazadas– ronda en la actualidad los 12 años[7]. Para los niños, la madurez sexual llega hacia los 13 años. Por lo tanto, en los humanos, la infancia se prolonga unos 11 años para las niñas y unos 12 para los chicos. Hace dos siglos las mujeres alcanzaban esa madurez sexual hacia los 16 años: la menarquía todavía se sitúa en torno a los 15 años para las niñas que viven en comunidades de cazadores-recolectores en condiciones primitivas[8]. La esperanza de vida humana en los países desarrollados se ha incrementado sustancialmente durante los

dos últimos siglos: en 1820 en Estados Unidos era de 39 años, por lo que una mujer era niña hasta los 16 años, pero su esperanza de vida era solo de 39[9]. Actualmente la esperanza de vida media al nacer en Estados Unidos es de 78 años, pero la infancia se ha acortado, y aun así la parte proporcional de la vida que transcurre en la infancia, en torno al 15%, sigue siendo más prolongada para los humanos que para cualquier otra especie[10]. Y eso sin incluir la adolescencia.

Como ya se ha visto, la adolescencia es el tiempo entre el comienzo de la madurez sexual –la capacidad de engendrar un descendiente– y el pleno desarrollo. Esta madurez no se ciñe únicamente al desarrollo físico, sino también al cerebral, y afecta igualmente a la madurez emocional y mental. En el caso de las niñas, la madurez plena del desarrollo cerebral se alcanza hacia los 22 años, y en el de los niños, hacia los 25[11]. Si se define a una mujer adulta como una fémina de más de 22 años, y a un adulto como a un hombre de más de 25, entonces la adolescencia se prolonga aproximadamente unos 10 años en el primer caso (desde los 12 hasta los 22 años) y unos 12 en el segundo (desde los 13 hasta los 25)[12]. Independientemente de cómo se realice el cálculo exacto del intervalo, tanto la infancia como la adolescencia son más prolongadas en los seres humanos que en cualquier otro mamífero, tanto en duración absoluta como en la relativa con respecto a la vida total[13].

¿Dónde quiero llegar? ¿Por qué se diferencian tanto los humanos de otros animales? La respuesta es la *cultura*. Los antropólogos, al emplear el término «cultura», se refieren al conjunto de prácticas y costumbres que son características de los individuos de una comunidad y que no son compartidas por los individuos de otra comunidad de la misma especie, indicando además que las diferencias entre ambas comunidades no están genéticamente programadas. Los niños y los adolescentes adquieren esas prácticas y costumbres, o bien observando a los adultos o bien recibiendo de ellos una enseñanza activa[14].

Entre los biólogos y los antropólogos aún existe la controversia acerca de si otros animales dan signos reales de «cultura»[15], entendida como las variaciones consistentes que distinguen a una comunidad de otra, mantenidas durante generaciones y que no parezcan estar genéticamente programadas. Al parecer existen pruebas suficientes de que los chimpancés en libertad tienen una cultura así definida. En el bosque tropical de Kibale, en Uganda, estos animales emplean con frecuencia palos para alcanzar la comida, cosa que no hacen en el de Budongo, a pesar de su abundante disponibilidad. En este caso optan por utilizar los dedos; esta diferencia entre dos grupos vecinos de chimpancés en libertad, en hábitats similares, es en apariencia adquirida, no innata[16]. Por decirlo así, los dos grupos poseen distintos modales a la mesa[17].

El uso de un palo en lugar de los dedos para comer es una diferencia relativamente pequeña. En nuestra especie la variación cultural se multiplica hasta un grado que no

tiene analogía con el de ningún otro animal. Pensemos en un niño criado en Kioto (Japón), en contraste con otro educado en Appenzell (Suiza). Hablan idiomas distintos y siguen pautas de conducta diversas, tanto con sus iguales en edad como con sus padres. Consumen distintos alimentos y lo hacen de forma diferente –con palillos o con cuchara, tenedor y cuchillo–. El niño suizo aprenderá cómo se hace el queso local, y a los 12 años será capaz de desarrollar algunas funciones propias de un fabricante de quesos. El niño japonés educado en Kioto lo ignora todo acerca del queso, pero puede que conozca parte del protocolo de la ceremonia del té.

Estas diferencias no están programadas genéticamente, sino que son específicas de la cultura. Supongamos que el niño japonés y el suizo fuesen intercambiados al nacer, educándose el primero en Appenzeller y el segundo en Kioto. La experiencia de los padres adoptivos muestra que el muchacho japonés hablará *schwyzertüütsch* (suizo alemán) de un modo tan impecable, y dominará su cultura con la misma facilidad que cualquier otro niño educado en Appenzell; del mismo modo, el suizo criado en Kioto se expresará tan bien en japonés, y se moverá en su cultura con tanta eficacia como cualquier otro niño nacido y educado en Kioto.

Los estudiosos coinciden habitualmente en que el objetivo de la prolongada infancia en los humanos es la asimilación cultural[18], el proceso de adquisición de las habilidades y el conocimiento y dominio de las costumbres y conductas requeridas en la cultura en la que se vive. Para dominar los detalles de la lengua, la cultura y el comportamiento en Japón se requieren años. Si cualquiera de nosotros se trasladase a Kioto o a Appenzell siendo adultos, batallaríamos durante el resto de nuestra vida para lograr asimilar las complejidades de su idioma y su arte y cultura locales, y es probable que nos sintiésemos siempre forasteros, incluso en el caso de que alcanzásemos a dominar al menos el lenguaje después de más de 20 años.

Pero nosotros somos adultos: es más difícil hacer cambiar a nuestro cerebro en cualquier aspecto que al de un niño o un adolescente. Recientemente se ha generado un gran revuelo en torno a la *neuroplasticidad*, la capacidad de cambio del cerebro adulto[19]. Es cierto que este órgano, en la edad adulta, no está solidificado como el hormigón, pero también es cierto que es más difícil modificarlo en la edad adulta que en la niñez o en la adolescencia. Cuando una mujer cumple 22 años, o un hombre 25, se vuelve más difícil dominar un nuevo idioma, una nueva cultura o una nueva vida[20].

¿Qué significa adquirir una nueva cultura? Es mucho más que desarrollar una profesión u ocupación diferente, otro idioma o unos usos culinarios diversos. Significa saber cómo se relacionan unas personas con otras en esa cultura.

Hace unos 30 años un pastor protestante llamado Robert Fulghum escribió una breve obra titulada *Todo lo que necesito saber lo aprendí en la guardería*, de la que se vendieron más de 15 millones de ejemplares. He aquí un fragmento:

Compártelo todo. Juega limpio.

No pegues a los demás.

Deja las cosas como te las has encontrado.

Limpia lo que ensucies.

No cojas lo que no es tuyo.

Pide perdón cuando le hagas daño a alguien. Lávate las manos antes de comer.

Tira de la cadena.

Lleva una vida equilibrada: aprende algo, y piensa algo, y dibuja, pinta, canta y baila, y juega y trabaja algo todos los días.

Cuando salgas al mundo, ten cuidado con el tráfico, ve de la mano y no te separes de los demás[21].

Cabe pensar que estas normas son universales y/o innatas, pero no lo son. Al hijo de un samurai educado en Japón hacia el año 1700 no se le enseñaría que no pegase a los demás, ni tampoco que pidiese perdón si hacía daño a alguien. Comparemos la cita de Fulghum con algunas frases del *Hagakure*, el libro del samurai, que escribió Yamamoto Tsunetomo a comienzos del siglo XVIII:

El arte destruye el cuerpo. El que practica el arte es un artista, y no un samurai, y se debería desear ser conocido como samurai.

El sentido común no lleva a hacer grandes cosas. La tarea de un hombre es una ocupación violenta.

El camino más sencillo de evitar la vergüenza… es la muerte.

Si hay que elegir entre morir o no morir, es mejor morir… El camino del samurai se encuentra en la muerte.

Un hombre de verdad no piensa en la derrota o en la victoria, y se sumerge sin temor en la muerte irracional.

Si cayeses en la batalla, ten la determinación de que tu cadáver se oponga a tus enemigos.

[El mejor modo] de educar al hijo de un samurai: desde la infancia, empújale a la valentía[22].

Cada cultura construye de forma diferente las normas de conducta correctas: no quiere decir que las nuestras sean buenas y las del samurai japonés malas, sino que *ningún niño nace conociéndolas* y todos deben aprenderlas.

Antes se nos daba mejor enseñar las reglas específicas de nuestra cultura. Hace 30 años, la guardería y la educación primaria se dedicaban a la socialización, como se la denominaba entonces: enseñar las normas de Fulghum y otras. Hacia mediados de los

años 80 numerosas autoridades escolares de Estados Unidos determinaron que la prioridad de la escuela elemental no era la socialización, sino aprender a leer, escribir y sumar. Surgió una gran inquietud debida a los mejores resultados de los estudiantes japoneses con respecto a los estadounidenses en algunas clasificaciones académicas[23]. La premisa oculta parecía ser que los niños debían adquirir las normas básicas de conducta –la parte más importante de la asimilación cultural– en otro lugar: o bien en el seno familiar del hogar o bien en el ambiente cultural general[24]. En esa época, durante los años 80 y 90 –e incluso hoy, en muchos ámbitos educativos–, los directivos de los colegios se enorgullecían de haber introducido el «rigor» en la educación elemental. Cuando vivía en Montgomery (Maryland), el supervisor educativo regional obtuvo un gran reconocimiento nacional por haber inculcado el «rigor académico» en las guarderías, erradicando las «pérdidas de tiempo», como el pilla-pilla, las excursiones y las canciones en corro, exigiendo a los educadores que dedicasen más tiempo a enseñar fonética[25].

Este cambio en el currículum de la enseñanza elemental, y el consiguiente abandono de la socialización, hace recaer una carga nunca antes vista sobre los hombros de los padres y madres. Y justo en la época en la que los niños necesitan más que nunca que sus padres les enseñen todo lo que conlleva ser una buena persona en esta cultura en particular, se ha socavado su autoridad para hacerlo. Vivimos en un ambiente en el que los niños valoran más la opinión de sus iguales que la de sus progenitores, y en la que la autoridad de los padres no solo ha sido menoscabada a ojos de sus hijos, sino incluso entre los mismos padres.

Los padres hoy sufren una «confusión de papeles», posible traducción del término acuñado por el sociólogo alemán Norbert Elias, *Statusunsicherheit*, para describir la transferencia de autoridad de los padres a los hijos[26]. Elias detectó que en la segunda mitad del siglo XX los europeos occidentales comenzaban a sentirse incómodos ante cualquier diferencia de poder en las relaciones sociales; antes de la I Guerra Mundial las diferencias de poder estaban claramente determinadas en múltiples ámbitos: aristocracia y clases populares, hombres y mujeres, patrones y empleados y padres e hijos. A lo largo de todo el siglo XX, y especialmente en las décadas posteriores a 1945, los habitantes de Europa Occidental –y de Estados Unidos, añadiría– se mostraron poco receptivos hacia esas distinciones. En lo que respecta a las diferencias de poder entre hombres y mujeres, en nombre de la justicia social, las segundas vieron reconocido su derecho a la igualdad, aunque a un ritmo distinto según las áreas –las mujeres de Appenzell, en Suiza, no obtuvieron el sufragio para asuntos municipales hasta 1991–. En el ámbito de los negocios, son muchas las empresas que han abandonado el anticuado sistema de gestión jerárquica para «dar voz a los empleados». En lo que se refiere a la diferencia entre

clases altas y clases populares, la aristocracia prácticamente se ha desvanecido, al menos en el sentido tradicional de servidumbre tipo *Arriba y abajo*. Y en lo que respecta a padres e hijos, la autoridad y, de modo aún más significativo, la importancia de los progenitores en la vida de sus descendientes ha disminuido substancialmente[27].

Hace más de 50 años el sociólogo de la universidad Johns Hopkins James Coleman realizó una encuesta a los adolescentes norteamericanos: «Supongamos que has deseado ingresar en una hermandad de la facultad durante largo tiempo, y te invitan a unirte. Tus padres no están de acuerdo con que lo hagas. ¿Te incorporarías?»[28]. En esa época, para la mayoría de los jóvenes, la opinión de los padres pesaba más que la consideración de sus iguales.

No ocurre así hoy. Realicé una versión adaptada de la pregunta de Coleman a centenares de niños y adolescentes en decenas de ámbitos en Estados Unidos entre 2009 y 2015, consultándoles: «Si todos tus amigos formasen parte de una red social en concreto, y todos quisiesen que tú también lo hicieses, pero uno de tus padres no, ¿te registrarías aun así?». La respuesta más frecuente no fue «sí» o «no», sino una carcajada. La simple noción de que un chico se molestase en consultarles a sus padres si debía participar en una red social era tan improbable que resultaba divertida. «Mis padres ni siquiera saben lo que es ask.fm, ¡seguro que se creen que es una cadena de radio! ¿Por qué les tengo que preguntar si puedo inscribirme? Si todos mis amigos están, por supuesto que yo también».

En la cultura americana actual los iguales importan más que los padres, y los padres son reacios a cambiar esta regla –insistiendo, por ejemplo, en que el tiempo dedicado a la familia es más importante que el dedicado a los amigos–, porque padecen esa «confusión de papeles» descrita por Elias. La autoridad que deberían tener y la forma de ejercerla les provoca inseguridad y, como resultado, les es mucho más difícil transmitir las normas de Fulghum a sus hijos. Y, cuanto mayores son los niños, más se da este fenómeno. Un estudio describió la actitud de los adolescentes hacia sus padres como «ingratitud salpicada con desprecio»[29].

El psicólogo canadiense Gordon Neufeld ha descrito cómo, en la mayoría de las culturas, casi en todo tiempo y en cualquier lugar, la tarea de asimilar culturalmente a un niño no corresponde primordialmente al padre y a la madre. Todo el entorno participa: escuela, comunidad, incluso los cuentos tradicionales se sincronizan para inculcar las normas básicas, el tejido de la cultura[30]. Hoy en día las escuelas han abandonado la instrucción normativa sobre el bien y el mal para centrarse en lo académico: resulta menos controvertido volcarse en la pronunciación correcta que enseñar las Reglas de Fulghum o cualquier otra noción absoluta sobre la buena conducta. Para el profesor o el director de un colegio resulta más sencillo sugerir que un niño padece trastorno por déficit de atención o hiperactividad, tratable con medicación, que exhortar a los padres a

esforzarse más en la tarea de enseñar habilidades sociales a sus hijos. El resultado final, como ya he expresado, es que los padres asumen hoy una carga mayor que los de generaciones precedentes, pero con menores recursos.

Antes de proseguir con el debate acerca de la pérdida de la autoridad paterna, me gustaría asegurarme de que entendemos lo mismo por «autoridad paterna». Hablando con los padres me he dado cuenta de que muchos confunden «autoridad paterna» con «disciplina paterna», y creen que la autoridad equivale a imponer disciplina. Por el contrario, la autoridad se relaciona principalmente con una escala de valores. Una autoridad fuerte significa que los padres importan más que los amigos de su edad. En la sociedad contemporánea, los compañeros pesan más.

Durante casi toda la historia del género humano los niños han adquirido su cultura de los adultos, y por eso la infancia y la adolescencia deben prolongarse tanto. Pero, en la sociedad actual, los niños ya no aprenden de los adultos: tienen su propia cultura, la de la falta de respeto, que aprenden de sus amigos y enseñan a sus iguales.

Cuando me refiero a la cultura de la falta de respeto no hablo solo de la «ingratitud salpicada con desprecio» ya mencionada, actitud característica de muchos niños de hoy. También estoy aludiendo a la falta de respeto que exhiben entre ellos, y a una cultura en la que esa falta de respeto se considera la norma. Hace 50 años el *single* de los Beatles «I want to hold your hand» [Quiero cogerte de la mano] fue un éxito mundial. En 2006 Akon lanzó un *single* titulado «I wanna f*** you» [Quiero f***** contigo]. En la radio se emitió una versión blanca titulada «Quiero amarte», pero la que alcanzó el número 1 en Estados Unidos fue la original, con ese lenguaje inapropiado.

Camisetas. Estas son algunas de las frases que he leído en las camisetas que vestían niños.

¿TE CREES QUE ME IMPORTA?
FUERA DE TU ALCANCE
¿ESO ES TODO LO QUE TIENES?
TIENES PINTA DE QUE NECESITO OTRA COPA

Y sus variantes:

INVÍTAME A OTRA COPA, TODAVÍA ERES FEO
NO TE NECESITO, TENGO WIFI
ERAS MÁS GUAPO EN FACEBOOK

Estas camisetas no están pensadas para que las lleven adultos –chicos de más de 25 años, chicas de más de 22–, sino para que las vean los amigos e iguales, y las frases simbolizan la falta de respeto *entre ellos*.

No son solo canciones y camisetas. Está en todas partes; incluso el canal Disney Channel promueve activamente la cultura de la falta de respeto y socava la autoridad de

los padres. Por ejemplo, algunas de las series más conocidas, como *Jessie*, popular comedia en la que los padres están casi siempre ausentes –y son irrelevantes–, y los tres niños protagonistas son más capaces que el torpe mayordomo y la niñera atolondrada. O *Liv y Maddie*, en la que la patética madre –que resulta además ser psicóloga escolar– queda en evidencia habitualmente, tanto por parte de su hija princesita como de su hija chicazo (ambas interpretadas por la misma actriz). O en *Mi perro tiene un blog*, en la que el padre, psicólogo –¡otra vez!–, no sabe nada de la conducta de los niños, característica que provoca la merecida burla de su hijo. La desorientación del padre es un chiste recurrente en la serie, y el perro hablador tiene más sentido común que él.

No hay que esforzarse demasiado para descubrir cómo ha cambiado la cultura americana en este punto. Las series más populares entre los años 60 y los años 80 describían frecuentemente a los padres como la guía más fiable para los hijos. Pero hoy no pasa esto. Al analizar la lista de los 150 programas de televisión más populares en Estados Unidos no he encontrado ninguno en el que los padres sean una fuente de referencia fiable[31].

Es duro ser padre en una cultura que socava constantemente la autoridad paterna. Hace dos generaciones los progenitores y profesores poseían una autoridad mucho más amplia. En esa época, enseñaban lo que estaba bien y lo que estaba mal en términos indudables. *Trata a los demás como quieres que te traten a ti. Ama a tu prójimo como a ti mismo.* Mandamientos, no sugerencias.

Ahora, en Estados Unidos, los padres y profesores ya no actúan con esa autoridad. No mandan: preguntan. «¿Cómo te sentirías si alguien te hiciese eso a ti?». Se ha sustituido el mandamiento por una pregunta, y padres y profesores se ven en un aprieto cuando el estudiante les responde: «Si alguien me hiciese eso, le daría un guantazo».

Incluso en el caso de que un alumno ofrezca la respuesta prefabricada que sabe que el adulto quiere escuchar, saben que se limitan a repetir como un loro. No han asimilado nada: no ha habido una comunicación intergeneracional real, característica principal de la asimilación cultural.

¿Qué significa asumir tu autoridad paterna o materna? No tiene que suponer necesariamente ser un rígido autoritario. Entre otras cosas, significa garantizar que la relación padre-hijo es prioritaria frente a la relación entre el niño y sus amigos. Y no solo en el caso de los niños pequeños, también en el de los adolescentes. Quiere decir que los padres cumplen su función –desempeñan su papel biológico, si se quiere– de mostrar al niño cómo debe comportarse, dentro y fuera de la unidad familiar. Recordemos que el objetivo de una infancia prolongada en nuestra especie parece ser, en primer lugar, que el niño aprenda la cultura de los adultos, a través de ellos. Si los padres pierden la autoridad –si importan más los amigos–, entonces a los niños no les interesa adquirir su cultura, y se esfuerzan por aprender la cultura infantil o la cultura adolescente. Este libro

te mostrará el daño que eso provoca.

Los beneficios que se derivan de la autoridad paterna son fundamentales; cuando los padres importan más que los amigos, entonces pueden enseñar lo que está bien y lo que no de una forma significativa, y pueden priorizar los vínculos familiares por encima de los vínculos con los amigos. Pueden fomentar una mejor relación entre sus hijos y otros adultos. Pueden ayudar a los niños a desarrollar una autopercepción más sólida y auténtica, basada en su verdadera naturaleza, y no en el número de *Me gusta* de Facebook o Instagram. Pueden encaminar los deseos, inculcando un ansia por cosas mayores y mejores, en el arte, en la música y en el propio carácter.

¿Por qué se ha producido este cambio, y a una escala mayor en Estados Unidos que en Europa? Para responder a esta pregunta comenzaré por los mencionados descubrimientos realizados por Norbert Elias. Durante el siglo XX la legitimidad de casi cualquier tipo de autoridad se puso en entredicho en todo Occidente. Políticamente, se puede resumir la segunda mitad del siglo pasado como la obtención del poder por parte de los que antes estaban desposeídos: la gente de color obtuvo poder, las mujeres obtuvieron poder, los trabajadores –al menos en teoría y de boquilla– obtuvieron poder. Y los niños obtuvieron poder. Nadie se paró a pensar: «Está bien que los adultos sean iguales entre sí, que los negros y las mujeres tengan los mismos derechos que los varones blancos. Pero lo que es cierto para los adultos en sus relaciones con otros adultos puede no ser cierto para los padres en relación con sus hijos»[32]. ¡Poder para todos! ¿Por qué no?

Esta es mi respuesta: porque la principal misión de los padres es la de enseñar su cultura a los hijos. Y una enseñanza autorizada requiere autoridad.

Como ya se ha visto, algunos aspectos de este problema son globales. Otros resultan más pronunciados en Estados Unidos. ¿Por qué? Parte de mi respuesta tiene que ver con la consideración que tienen los americanos con respecto a la idea de progreso. En Estados Unidos, en general, el progreso se contempla como algo positivo. Nuestra historia, tal y como veo que se explica en muchos colegios, ha transcurrido por una leve pendiente ascendente, a pesar de ciertos altibajos en los últimos 50 años –por ejemplo, Vietnam–. Éramos una suma de colonias costeras, y ahora somos una poderosa nación de 50 estados que ocupa casi un continente, además de Alaska y Hawai. Nuestras instituciones eran racistas, pero hoy reconocemos que todos somos iguales ante la ley. Hace dos siglos nuestra nación no era rica, y hoy lo es. En la jerga de la publicidad, «nuevo» es casi un sinónimo de «mejorado».

Este concepto no abarca solo a la historia o a los anuncios, sino que afecta incluso a la arquitectura. En Estados Unidos más que en ningún otro lugar es corriente que se derriben edificios antiguos para levantar otros nuevos. Cuando en Europa piensan en

viejas construcciones, tienen en mente la catedral de Colonia. Cuando en Estados Unidos se piensa en edificios antiguos, lo que viene a la cabeza es el amianto. Bajo mi punto de vista la consideración de lo nuevo como mejor resulta mucho menos evidente en naciones como Suiza o Escocia. En arquitectura, en Zurich y Lucerna (Suiza), y en Edimburgo y Stirling (Escocia) los edificios más importantes son las catedrales medievales, los castillos y torres, conservadas y admiradas por sus habitantes de todas las edades, incluidos niños y adolescentes. En historia, todos los europeos comparten la memoria de las dos Guerras Mundiales. Incluso en la neutral Suiza casi todo el mundo puede relatar la historia de un antepasado que falleció en alguno de esos conflictos. La noción de la historia como una suave pendiente progresiva fue corriente en Europa entre 1870 y el verano de 1914[33], pero hoy ha desaparecido. Al encender la televisión en Stirling o Lucerna, hasta el estilo de la publicidad se descubre distinto, y abundan menos los anuncios en los que el principal reclamo para un producto es que es nuevo.

La celebración de lo nuevo frente a lo viejo se transforma con facilidad en la celebración de la juventud frente a la vejez, de los jóvenes frente a los ancianos. El culto a la juventud, la celebración de la juventud por sí misma se presenta con mayor frecuencia en Estados Unidos que en cualquier otro país de los que he conocido. En las ciudades americanas se ven con cierta frecuencia vallas publicitarias que prometen un aspecto juvenil gracias a la cirugía estética: en Reino Unido, Alemania o Suiza apenas me he encontrado con ellas.

Cuando una cultura valora más la juventud que la madurez, la autoridad de los padres se ve socavada. Los jóvenes tienden a sobreestimar la importancia de la cultura juvenil y a subestimar la de las generaciones precedentes. «¿Por qué tenemos que leer a Shakespeare?», escucho lamentarse con frecuencia a los estudiantes. «No tiene ningún interés para nada». El filósofo Nicolás Gómez Dávila, educado en Francia, resumía con claridad la ambivalente actitud europea hacia el progreso a finales del siglo XX: «Hace doscientos años era lícito confiar en el futuro sin ser totalmente estúpido. ¿Hoy quién puede creer en las actuales profecías, puesto que somos ese espléndido porvenir de ayer? El Progreso se reduce finalmente a robarle al hombre lo que lo ennoblece, para poder venderle barato lo que le envilece»[34].

El rescoldo cultural en Europa y Reino Unido también es superior al de Estados Unidos; cuando me entrevisté en Edimburgo, Perthshire y Stirling con estudiantes escoceses y con sus familias descubrí que muchos chicos, y algunas chicas, se enorgullecían de vestir los trajes tradicionales confeccionados por sus padres y abuelos. Los *kilts* se heredan de generación en generación, no como una pieza de museo, sino como un traje adecuado cuando la ocasión lo requiere. Cualquier muchacho escocés podría improvisar una lección magistral sobre las características de un *kilt* genuino y sus diferencias con las imitaciones baratas de importación para consumo de los turistas.

En América sería raro encontrar a un muchacho orgulloso de vestir la ropa de sus padres.

Aun con todo, en lo que respecta a la labor de los padres, es irrelevante el porqué de los cambios culturales, o de la mayor acentuación de la cultura de la falta de respeto en Estados Unidos con respecto a otros países desarrollados. Lo que se debe comprender es *qué hacer,* y ese es el objetivo de este libro.

No siempre son los padres los que renuncian a afirmar su autoridad. En algunos casos creen ayudar a sus hijos al mantenerse al margen y dejarles decidir. He aquí un ejemplo de lo que no hay que hacer, o –en otras palabras– de lo que muchos padres hacen hoy en EE.UU.:

Megan y Jim, padres en la cuarentena, habían planificado unas vacaciones de cuatro días para esquiar entre Navidad y Año Nuevo. Su hija de 12 años, Courtney, declinó la oferta educadamente: «Ya sabéis que no me gusta demasiado esquiar», explicó, «Me voy a quedar en casa de Arden esos cuatro días. A sus padres les parece bien, y tienen una habitación de invitados y demás». Así pues, sus padres se fueron a esquiar esos cuatro días y Courtney los pasó en casa de su mejor amigo. «No me importó. De hecho, me gustó que Courtney fuese tan independiente», me dijo Megan.

Pero se equivoca. Courtney no es independiente, como no lo es en realidad nadie a los 12 años. En cambio, lo que ha hecho Courtney es transferir la natural dependencia de sus padres, donde debería hallarse, a sus iguales, donde no debería estar. Sus prioridades se centran en agradar a sus amigos, ser aceptada por ellos y gustarles. Sus padres se han convertido en una consideración posterior, un medio para alcanzar otros fines[35].

Así es como los padres, que quieren a sus hijos, caen en la trampa. Aprecias a tu hijo, y es natural tratar de agradar a aquellos a los que se quiere. Si tu hija no quiere acompañaros a esquiar, cuesta decir: «No me importa, y, a pesar de tus quejas, vas a venir con nosotros». Pero eso es lo que hay que decir. ¿Por qué? Porque en el mundo contemporáneo divertirse juntos es una de las bases de la paternidad con autoridad. Porque, si los buenos momentos que pasan los niños son aquellos en los que están con otros niños, no será sorprendente que no quieran pasar más tiempo con los adultos. Porque no valorarán el tiempo que pasan con vosotros más que el que pasan con sus amigos si casi nunca os divertís juntos. Eso es parte del significado de ejercer la autoridad paterna.

Ya he citado al doctor Neufeld, psicólogo canadiense que acaba de abandonar la práctica profesional después de más de 40 años de trabajo con niños y adolescentes. Durante las últimas cuatro décadas ha observado de primera mano el cambio radical en la forma en la que los muchachos norteamericanos crean y priorizan sus vínculos. Hace 40 años su principal relación era la que tenían con sus padres. Hoy en día el principal vínculo es el que tienen con sus iguales. «Por primera vez en la historia», señala

Neufeld, «los jóvenes buscan enseñanzas, modelos y orientación no en sus madres, padres, profesores u otros adultos responsables, sino en gente a la que la naturaleza no ha atribuido un papel paternal: sus iguales. A los niños los están criando personas inmaduras, que no pueden guiarles hacia la madurez. Se están educando entre ellos»[36]. Ahora mismo, en Estados Unidos, a los hijos les importa más la consideración de sus amigos que la de sus padres.

Neufeld cuenta el caso de Cynthia, una niña que se había vuelto «grosera, reservada y en ocasiones hostil» con sus padres, mientras que –estando con sus amigos–, seguía siendo «alegre y amable». «Se había obsesionado con su intimidad, e insistía en que su vida no era cosa de sus padres. A su padre y a su madre les costaba hablar con ella sin sentirse unos intrusos. Su hija, hasta entonces cariñosa, daba la sensación de sentirse cada vez más incómoda en su compañía. Era imposible mantener una conversación con ella».

Tanto en mi práctica médica como en mis encuentros con alumnos, este escenario es cada vez más común. ¿Cómo se entiende?

Neufeld se pregunta:

> «Imagínate que tu mujer, o tu novia, empieza de pronto a comportarse de forma extraña: no te mira a los ojos, rehúye el contacto físico, te responde enfadada y con monosílabos, te rechaza y evita tu compañía. Imagínate ahora que pides consejo a tus amigos. Te dirían: "¿Habéis tratado de daros un tiempo? ¿Has puesto límites y has dejado claras tus expectativas?". Sería obvio para cualquiera que, en el contexto de una unión entre adultos, estaríamos hablando de un problema de relación, y no de conducta. Y probablemente la primera sospecha que te vendría a la cabeza sería que tu pareja estaría teniendo una aventura»[37].

Neufeld señala que el principal problema entre Cynthia y sus padres es que la niña ha terminado por valorar más la relación con sus amigos que la relación con sus padres. A esas alturas cualquier intento de poner límites a la interacción del niño con sus amigos –por ejemplo, prohibir las llamadas o los mensajes después de las 9 de la noche– provocará un enfado o una rabieta. Los padres deben identificar esa reacción como un síntoma de la transferencia del vínculo con los padres hacia los amigos.

Con demasiada frecuencia los padres permiten que su ansia por complacer a sus hijos rija su paternidad. Si lo que prima en la relación con tus hijos es tu deseo de que te quieran, es bastante probable que no logres ni siquiera eso.

Todas estas realidades están conectadas: lo que espera el niño es que su padre o madre le cuiden, le instruyan y, en definitiva, le manden. Si en lugar de hacerlo el padre sirve a su hijo, entonces la relación rompe con su equilibrio natural. No se obtendrá así el cariño del hijo, y, cuanto más se intente, más lamentable será el fracaso. Durante los

últimos 25 años he contemplado esta dinámica al menos un centenar de veces en la práctica médica. El padre que sitúa en primer lugar los deseos del niño solo se ganará su rechazo, no su amor.

Pero si la principal preocupación no es ganarse el amor y el afecto del niño, sino centrarse en la tarea propia como padre
–enseñarle lo que está bien y lo que está mal, y transmitirle lo que significa ser un hombre o mujer responsable, hecho y derecho, dentro de los límites de la cultura que se trata de inculcar y compartir–, entonces resultará que el niño acabará amando y respetando a sus padres. Justo cuando no estaban buscándolo.

En los últimos tiempos he recorrido muchos colegios en Escocia, reuniéndome con alumnos, charlando con sus padres e impartiendo talleres para profesores. Para llegar a Escocia salí de Philadelphia con dirección al aeropuerto de Heathrow en Londres, y después –en un avión más pequeño– hasta Edimburgo. Me presenté con bastante tiempo para tomar el vuelo trasatlántico a bordo de un enorme Airbus A330 y, mientras esperaba en la terminal A del aeropuerto internacional de Philadelphia, observé a una familia: madre, padre, hija adolescente y dos niños pequeños. «¿Dónde están mis donuts?», preguntó uno de los niños, que aparentaba unos 8 años. «Cariño, me parece que tendríamos que guardarlos para el avión», dijo su madre. «¿Dónde están mis donuts? ¡Los quiero ya!», dijo, elevando la voz. «Cielo, acabas de tomar el postre. Vamos a esperar…».

«LOS QUIERO AHORA», gritó con toda la fuerza que pudo.

La madre miró alrededor con un sentimiento de culpabilidad, como si las autoridades aeroportuarias fueran a detenerla. Sin añadir palabra rebuscó en el bolso y le tendió la caja de donuts llena.

Se escuchó una voz llamando a los viajeros a través de los altavoces: «En unos minutos comenzará el embarque del vuelo US Airways 728 hacia Heathrow. Se embarcará por orden de asiento. El número aparece en la tarjeta de embarque. Por favor, tengan listo el pasaporte por la página de la fotografía…».

La hija adolescente estaba escribiendo un mensaje con el móvil. «Trish, hay que apagar el teléfono, tenemos que prepararnos para subir», dijo la madre. Su hija la ignoró. «Trish».

«Mamá, por favor, CÁLLATE. ¿Es que no ves que estoy OCUPADA?».

«¿Trish? ¿Tenemos que embarcar? ¿Al avión?». Las frases de la madre parecían preguntas, y su hija continuaba ignorándola. La madre me miró de reojo. Me sentí incómodo y me marché.

Podía sentir la inquietud de la madre, que yo mismo experimentaba. Pero los niños estaban en su elemento, viviendo en una cultura distinta. La madre no les había inculcado su propia cultura, y en cambio trataba de adaptarse a la suya, la de la falta de

respeto que habían aprendido de sus iguales. A pesar de que los chicos pudiesen disfrutar ese momento, en cierto modo, comiendo donuts y mandando mensajes con el móvil, el fracaso de sus padres a la hora de transmitirles su cultura y educarles correctamente significa que esos niños no dispondrían de las herramientas para afrontar los retos de la cercana adolescencia y la edad adulta.

A veces hay que esperar antes de comerse los donuts. A veces ni siquiera llegas a probarlos. Eso es la vida.

Capítulo 2

¿POR QUÉ HAY TANTOS NIÑOS OBESOS?

Los niños americanos pesan hoy más que antes: esta tendencia comenzó en los 70, y se prolongó sin cesar hasta el año 2000. A mediados de esa década la progresión decayó, pero la forma física en la infancia ya ha cambiado.

A comienzos de los años 70 solo el 4% de los niños de entre 5 y 11 años eran obesos. En 2008 lo eran el 19,6%. La proporción se ha multiplicado por más de 4 –desde el 4 hasta el 19,6%– en menos de 40 años. Este crecimiento es similar entre los adolescentes de entre 12 y 19 años, desde el 4,6% de 1970 hasta el 18,4% de 2010[1], y se trata de obesidad, no de sobrepeso[2].

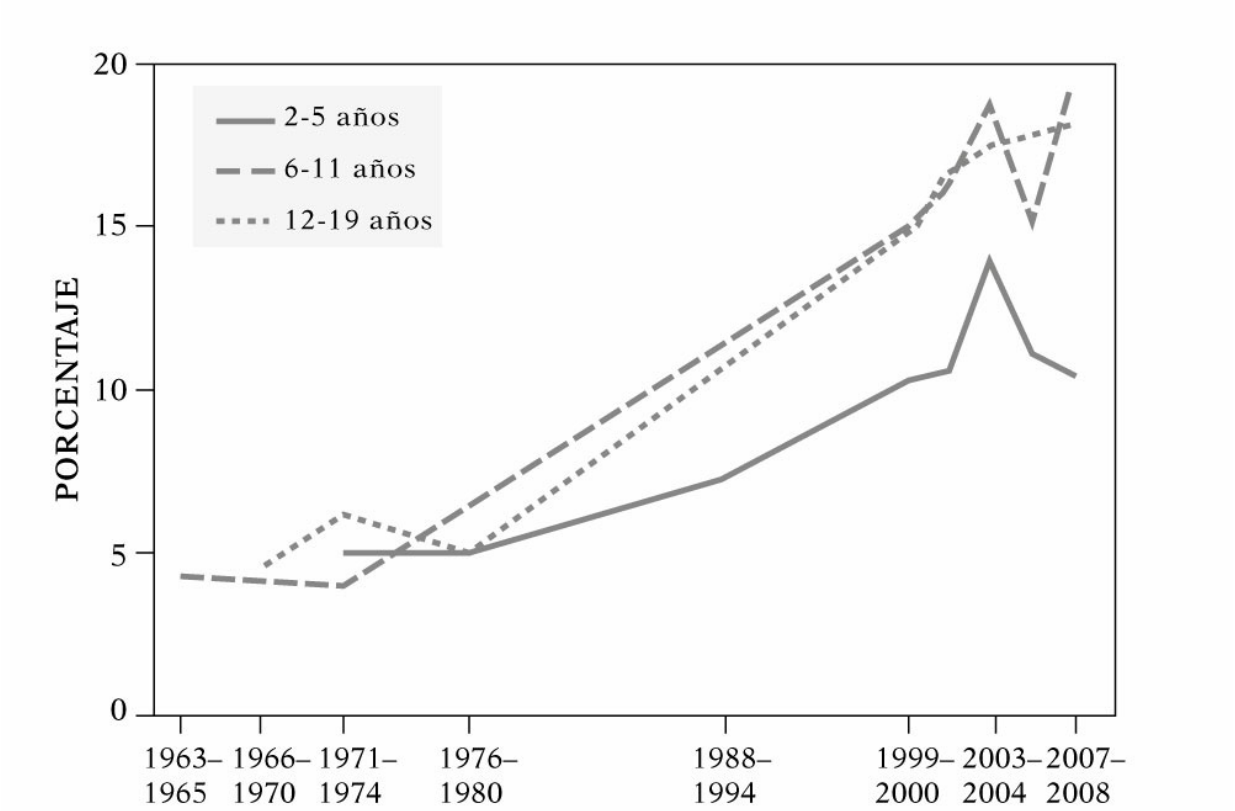
Nuevos informes y noticias recientes hablan de una supuesta regresión en esta tendencia de los últimos 40 años, incluso de un retroceso. «La tasa de obesidad de los niños se desploma» parece ser un titular frecuente en los medios de comunicación[3]. Un columnista del *New York Times* calificaba los nuevos datos de «una buena noticia», afirmando que eran la prueba de que el programa *Play60* de Michelle Obama para fomentar la práctica del ejercicio físico diario durante al menos 60 minutos estaba siendo efectivo[4].

Detengámonos un momento. ¿Qué es lo que dicen en realidad los nuevos datos? No se ha producido ninguna mejoría en el porcentaje de obesos en ningún grupo de edad entre los americanos, con la única excepción de los niños de entre 2 y 5 años. En esa franja la tasa de obesidad ha caído, de tal forma que hoy en día un chico de esa edad tiene la misma probabilidad de ser obeso que en 2000.

El entusiasmo del *New York Times*, y de tantos otros, se basa en la razonable suposición de que, si los niños de 3 años de hoy son menos susceptibles de ser obesos que los de hace 5 años, entonces dentro de 5 años, cuando los niños de 3 años de hoy tengan 8, tal vez la tasa de obesidad en ese grupo de edad sea menor, y así sucesivamente. Pero es solo una suposición, y los registros históricos apuntan hacia otro sentido. Los datos recopilados muestran que la tasa de obesidad entre los niños de 3 años no alcanzó a predecir la tasa en niños más mayores, como se puede ver en el gráfico de la página siguiente.

No quiero que se me malinterprete. La disminución de la obesidad entre los niños de 2 a 5 años es una buena noticia, pero sería prematuro celebrarla. Incluso aunque nuestros deseos se hagan realidad y veamos un descenso comparable en todos los grupos de edad en la década que viene, volviendo a los valores del 2000, no será suficiente. Para retornar a la época en la que el exceso de peso no era problemático entre los estudiantes estadounidenses deberíamos retrasar el reloj más de 40 años, hasta 1971.

Prevalencia de la obesidad entre los niños y los adolescentes de los Estados Unidos



Fuente: Centros para el control y prevención de la enfermedad.

Estar en forma no es estar delgado, y la falta de forma no es igual a la obesidad. Sí, es cierto que los chicos gordos suelen estar menos en forma que los delgados, pero hay muchos niños flacos que tampoco están en forma: no pueden correr 300 metros sin toser y jadear. En la última década he podido observar que la tasa de obesidad para los niños de entre 6 y 18 años se ha estabilizado, pero su estado de forma ha decaído significativamente, aunque de media no se hayan puesto más gordos. En 2012 el Centro para el control y prevención de la enfermedad (en inglés, CDC) publicó un estudio que comparaba el estado de forma de los niños entre 12 y 15 años en ese año, comparado con el obtenido entre 1999 y 2000. En ese lapso de tiempo la forma física de chicos y chicas

había disminuido de forma significativa, y la proporción de los que eran capaces de alcanzar el mínimo, cuantificado según su capacidad de realizar un ejercicio, había caído desde el 52,4% en 1999 y 2000 hasta el 42,2% en 2012. Y todo ello a pesar de que los niños de 2012 no estaban mucho más obesos que en 1999 y 2000: sencillamente, no podían hacer tanto ejercicio[5].

En el estudio no influyó ni la raza, ni la etnia ni el estatus familiar, y el resultado entre los niños más acomodados no difería de los de ingresos más bajos. Los blancos no estaban más en forma que los negros o los latinos. Y, sin embargo, los niños americanos están cada vez menos en forma. «No es una buena noticia», afirmó Janet Fulton, investigadora principal en el CDC. El doctor Gordon Blackburn, cardiólogo en la clínica Cleveland, respaldó sus afirmaciones. «Hace treinta años no habría cabido esperar síntomas de dolencias cardiacas en niños de 12 años», afirmó. «Hoy tenemos que poner en marcha programas de prevención cardiaca pediátrica»[6].

Cuando trabajaba en la unidad de Urgencias de un centro llegaron unos padres con su hijo de 11 años. Después de estar corriendo por el patio con sus amigos empezó a sentir opresión en el pecho y falta de aliento. Realizamos una exploración completa, con un electrocardiograma y una radiografía torácica. (El niño dejó de lado el iPad mientras le examinaba). Todo estaba en orden, y concluí que la causa de la opresión y la falta de aire era la «falta de tono», eufemismo para el escaso estado de forma[7].

Lo he visto muchas veces. En todos los países desarrollados se repite la misma tendencia. Las investigaciones han concluido que en Australia, Canadá, Finlandia, Alemania, Holanda, España, Suecia, Suiza y Reino Unido se están incrementando las tasas de sobrepeso y obesidad en las últimas décadas, con distintas magnitudes según los países. Por ejemplo, en Holanda en 1980 solo había un niño obeso por cada 1.000; en 1997 habían aumentado hasta los 11. Técnicamente significa que la tasa de obesidad entre los niños holandeses entre 1980 y 1997 se ha multiplicado por 11, pero aun así la tasa de prevalencia de la obesidad entre estos niños en Holanda en 1997 era inferior a la de los estadounidenses en 1980. (La tasa de las niñas en los Países Bajos se incrementó del 5 por 1.000 hasta el 19 por 1.000 en ese mismo período). Por lo tanto, la tendencia es similar en todos los países desarrollados, pero los datos absolutos varían de forma significativa[8]. Aparte del sobrepeso, también se ha documentado el descenso en el estado de forma de los niños en otros países fuera de Estados Unidos, como ha ocurrido aquí[9].

¿Qué ha pasado en estos 40 años? En 1971 costaba encontrar a un niño o a un adolescente obesos o que no pudiese correr 300 metros sin jadear. En 2000 era habitual. Desde entonces el peso medio de los niños no se ha elevado, pero ha descendido su forma física. ¿Cómo ha ocurrido?

Los académicos concuerdan al señalar tres factores que han producido un aumento

de la obesidad y el sobrepeso y un descenso en el estado de forma de los niños, que son los siguientes:

1. Lo que *comen.*
2. Lo que *hacen.*
3. Cuánto *duermen.*

Hay otros factores –como las afecciones endocrinas, las bacterias intestinales o el consumo de harinas genéticamente modificadas y antibióticos– que pueden haber tenido su importancia, pero no generan tanto consenso[10]. Veamos los factores 1, 2 y 3 para descubrir el papel fundamental de la autoridad paterna –o más específicamente su abandono, y la confusión de papeles de los padres– en cada uno de ellos.

Lo que comen

Las comidas y bebidas saludables han dado paso a otras que lo son menos en la dieta media de los niños. La pizza, las patatas fritas y de bolsa, el helado y los refrescos han sustituido a la fruta, la verdura y la leche. No ha sido así en todos los hogares, pero sí en muchos.

Cuando los padres están inequívocamente al mando ellos, deciden lo que se come, y sus hijos pueden aceptarlo o quedarse con hambre. Esto, que era la norma en las familias hasta los años 70, es ahora la excepción. Entonces era habitual escuchar: «Hasta que te comas la coliflor no hay postre», o «No piques entre horas». Algunos todavía mantienen estas reglas, pero son minoría. El consumo de refrescos por persona casi se ha triplicado entre los adolescentes desde 1978 hasta 1994[11]. Entre 1977 y 1995 el consumo en restaurantes de comida rápida se ha incrementado un 200%[12]. En algunos colegios han intentado recaudar dinero instalando máquinas expendedoras de Coca-Cola, Pepsi, galletas de chocolate y Doritos. En 2014 entró en vigor una normativa federal dirigida a prohibir la venta de comida basura y bebidas azucaradas en los colegios[13].

Hablando de escuelas: en el curso académico 2009-2010 la administración educativa norteamericana gastó 458 millones de dólares en pizza, 241 en *nuggets* de pollo y 104 millones en hamburguesas[14].

Michelle Obama encabezó la regulación federal, efectiva en 2010, para implantar progresivamente los menús saludables en los colegios, no solo para los niños con becas de comedor, sino para todos los que comían en la escuela. Esta ley, llamada *The Healthy, Hunger-Free Kids Act* [Ley para una infancia saludable y sin hambre], pretendía que se sirviesen comidas más sanas, descartando las opciones menos adecuadas. Cuatro años después, en 2014, un experto bromeó, afirmando que esta nueva ley había acabado provocando «cubos de basura más saludables y sin hambre», porque los niños rechazaban gran parte de la comida sana, que acababa desperdiciada[15]. En octubre de 2014 la Asociación de directores de colegios afirmó que el 84% de los distritos escolares

había detectado un incremento en el desperdicio de alimentos tras la entrada en vigor de la ley, y un 76% habían visto disminuir la afluencia de alumnos al comedor[16].

Michelle Obama manifestó públicamente su inquietud ante esos informes que sostenían que gran parte de la comida saludable recomendada por la ley acababa en el cubo de la basura, y afirmó que los responsables de los colegios «se limitan a quedarse sentados y a decir: "Como a los niños les gusta la comida basura, démosles comida basura"». Proclamó también que, si las autoridades escolares realizasen un mayor esfuerzo por promocionar esos alimentos entre los niños, serían más demandados[17].

Con todo el respeto, creo que la primera dama se equivoca al culpar a una supuesta falta de entusiasmo de los responsables educativos. Los niños americanos crecen en una cultura en la que sus deseos son la norma suprema, en la que las clases se presentan como un entretenimiento y en la que los alumnos universitarios clasifican a sus profesores según lo divertidas que sean sus lecciones. En una cultura así, no es razonable esperar que los niños acepten sin protestar la berza y las coles de Bruselas, acostumbrados a la pizza y las patatas fritas. En las zonas más acomodadas los niños están empezando a llevarse la comida de casa, en lugar de pagar por los menús saludables que indica la ley[18]: si en las áreas más ricas los niños tienen más opciones, no es realista pensar que por el simple hecho de ofrecer alternativas saludables los niños van a decantarse de forma habitual y consecuente por ellas.

Cada vez es más frecuente que los padres, sobre todo los más adinerados, acarreen bolsas enormes de chucherías en los trayectos hacia el colegio. Dios no quiera que sus niños experimenten el hambre ni una sola vez. «No quiero que les dé un bajón hipoglucémico», me dijo un padre mientras le veía arrastrar una nevera portátil cargada de aperitivos hacia el coche, preparando el trayecto de media hora hasta el colegio de su hijo. No le critiqué: mejor que su hijo tomase palitos de zanahoria caseros que hacer una parada en el Burger King de camino para tomarse una hamburguesa con patatas.

Los estudios más recientes sugieren que esa permisividad con que los niños comen a demanda puede ser uno de los factores del aumento de la obesidad, con independencia de la cantidad de calorías que estén tomando. La alimentación a capricho durante el día puede interrumpir los ritmos circadianos, interferir con el metabolismo normal y alterar el equilibrio de las hormonas que regulan el apetito. Hay experimentos que demuestran que los animales que se alimentan a voluntad engordan más que aquellos que lo hacen de forma programada, aunque el consumo total de calorías sea el mismo. La restricción horaria para las comidas, con plazos de entre 9 y 12 horas –sin disminuir las calorías– hace que recobren la salud, y les devuelve a su peso original. «La alimentación restringida en el tiempo no solo previene, sino que elimina la obesidad», afirma el investigador Satchidananda Panda, autor de uno de los estudios citados[19].

En cualquier caso, ¿desde cuándo se ha empezado a considerar inadmisible pasar

hambre durante un rato? Cuando los niños se reservan la decisión final, los padres se afanan en garantizar que nada les incomode. Ni 5 minutos. El hambre –hasta en el trayecto del colegio a casa– se ha vuelto intolerable. Los chicos que no han pasado nunca hambre se convertirán en adultos con más peso, pero psicológicamente más frágiles, porque no han aprendido a dominar sus necesidades.

Cuando los padres empiezan a ceder el control a sus hijos, la comida se suele convertir en una de las primeras batallas perdidas. «Sin postre hasta que te termines la coliflor» pasa a ser «¿Qué te parece si comes tres cucharadas más, y después puedes tomar el postre?». Como ya he dicho, la orden se ha diluido en una solicitud o una pregunta, enmascarada con un soborno. Hace poco, estando en un restaurante, vi a un padre bien trajeado rogando a su hija, que aparentaba unos 5 años. «Cariño, ¿puedes hacerme un favor? ¿Podrías intentar comerte unos pocos guisantes?». Este tipo de peticiones los niños se las toman al pie de la letra. Si la niña acepta comerse unos guisantes, es probable que entienda que le ha hecho un favor a su padre, que este le tendrá que devolver.

Lo que hacen los niños

Los niños hoy son sustancialmente menos activos que sus homólogos de hace 30 o 40 años. En 1965 la actividad de ocio más habitual entre ellos era jugar en la calle. Hoy es más probable que estén frente a la televisión o el ordenador. En 1965, según un estudio, el americano medio pasaba 92 minutos al día viendo la televisión, lo que supone unas 10,5 horas a la semana[20]. Y, lo que es más importante, en ese mismo año más del 80% de los hogares disponían de un solo aparato de televisión, lo que significa que padres e hijos la veían juntos[21].

En 1965 solo había tres canales de televisión en todo el país: ABC, CBS y NBC. No existía el cable, no había Disney Channel ni Nickelodeon, ni siquiera la MTV. A finales de los 60 y principios de los 70 la programación en horario diurno consistía en series que no eran la clase de contenidos que interesaba a los niños. Según la última encuesta nacional, los niños americanos dedican hoy de media más de 50 horas frente a una pantalla, lo que incluye la televisión, el ordenador y el teléfono. Los adolescentes lo hacen de media 70 horas[22].

Durante mi infancia en Ohio en los 60 y los 70 casi todos los niños de mi portal –y todos los chicos mayores– pasaban el tiempo libre fuera de casa, y solo entrábamos, como mucho, para las comidas. Dábamos tanto uso al patio trasero para jugar a béisbol que 3 años después de que se hubiese mudado el último niño, todavía podían verse las huellas de los lugares donde se situaban el lanzador y las bases.

Hace no mucho, una madre a la que conozco dijo a su hijo de 11 años: «Qué día tan bonito. ¿Por qué no sales a jugar a la calle?», a lo que este le respondió, hablando en serio: «¿Y dónde enchufo la Xbox?».

Los niños tienen menos tiempo libre que antes, y es más frecuente que ese tiempo esté organizado y supervisado por un adulto[23]. Pero el problema más acuciante es que muchos de ellos prefieren hoy «jugar» con aparatos electrónicos antes que salir a la calle para divertirse jugando a policías y ladrones, al escondite o saltando a la comba. De hecho, ha habido muchos colegios que han llegado incluso a prohibir algunos juegos tradicionales, como el balón prisionero, basándose en la opinión de que podían favorecer el acoso y preocupados por la posibilidad de que algún niño viese rebajada su autoestima[24].

Apagad las pantallas. Sacad a los niños de casa. Id a la calle y jugad con ellos. Si no están muy lejos del colegio y la zona es segura, ¿por qué no les dices que vayan andando? En 1969 el 41% de los chicos americanos iban a la escuela andando o en bicicleta. En 2001 el porcentaje había caído hasta el 13%[25]. Si hay algún supermercado cerca de casa, ve todos los días con él, o de vez en cuando, para hacer la compra.

Cuánto duermen

A lo largo de los últimos 15 años diversos estudios han mostrado que dormir menos horas por la noche parece favorecer la obesidad y el sobrepeso, con un efecto más acusado en niños y adolescentes que en adultos[26].

Leí los primeros estudios que relacionaban la falta de sueño con la obesidad hace 10 años. Al principio la idea de que dormir menos podía hacer que aumentase el peso me parecía ilógica. Si se duerme menos, se supone que se deberá a que se es más activo, porque se está haciendo algo. No se duerme, y casi cualquier actividad supone un gasto en calorías mayor que el sueño. Pero lo cierto es que, si se priva del sueño a los niños –o a los adultos–, las hormonas que regulan el apetito se alteran, confundiendo al cerebro, haciéndole enviar un mensaje: «Estoy muy cansado, me merezco unas patatas fritas, un helado, golosinas, galletas, tarta, y lo necesito AHORA».

Eso es malo[27].

Los niños no duermen lo suficiente, y durante las dos últimas décadas ha disminuido el número de horas que dedican al sueño[28]. Los expertos están de acuerdo en el tiempo que deberían reposar[29]:

- Guardería y preescolar, de 2 a 5 años: al menos 11 horas.
- Primaria, de 6 a 12 años: al menos 10 horas.
- Adolescentes, de 13 a 18 años: al menos 9 horas.

¿Cuántas horas duermen en realidad, en comparación? A los 10 años los niños norteamericanos, de media, duermen 9,1 horas: a los 15 años, 7,3 horas; a los 17 años, solo 6,9[30]. Entre los 6 y los 18 años, en todos los grupos de edad, sufren privación del sueño, y cuanto más mayores, más probable es que no duerman lo suficiente. Los niños

hoy dedican bastantes menos horas a dormir que los de hace 20 años. En el caso inglés, sin embargo, duermen un poco más que hace dos décadas[31].

¿Por qué? La presencia de aparatos electrónicos en las habitaciones puede ser una de las causas. Si disponen de televisión, móvil, videoconsola o ordenador con Internet, utilizar estos aparatos en lugar de dormir supone una tentación, y existen estudios que demuestran que la presencia de pantallas en el dormitorio interfiere con el sueño[32]. En 2013 la Academia Americana de Pediatría (AAP) publicó una nueva lista de recomendaciones con respecto al uso de estos medios por parte de niños y adolescentes, en la primera revisión importante desde 2001[33]. Entre otros consejos, los pediatras indicaron que no hubiese pantallas en la habitación: ni televisión, ni teléfonos móviles ni ordenadores o *tablets*. No afirmaron que no debían utilizarlos, sino que no debían estar en el dormitorio. El dormitorio debería ser para dormir.

Estas recomendaciones me parecieron sensatas y razonables, y en gran parte coincidían con lo que venía diciendo desde hace muchos años, por lo que me preocuparon las burlas generalizadas con las que fueron acogidas por los medios de comunicación. Un artículo de Associated Press, publicado en varios medios nacionales, empezaba con la etiqueta irónica *#quetengassuerte*[34]. Otro referente importante calificó la nueva guía de «ejercicio de banalidad», y predijo que sería «ignorada»[35].

Comencé a impartir talleres para niños y adolescentes en 2001, y pretendo que no sean ni una clase ni un sermón, sino una conversación. Pregunto y cedo la palabra a los que levantan la mano. A continuación, pido a los compañeros que comenten lo que se está diciendo. Hay una pregunta que lanzo frecuentemente desde 2001: «¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando tienes tiempo libre, cuando estás solo y nadie te está mirando?». En 10 años he escuchado todo tipo de respuestas, pero, desde más o menos 2011, ha habido una predominante entre los niños, especialmente los más adinerados: dormir. Los niños con más recursos en América están tan ocupados con tantas cosas que la mayoría parecen faltos de sueño, hasta el punto de que su actividad favorita no es la música, el arte, el deporte o la lectura, sino dormir.

Qué triste.

Estas son algunas de las causas por las que la cultura de la falta de respeto puede hacer que los niños tengan sobrepeso. Cuando no se respeta la autoridad paterna, se comen menos verduras, no se ayuda en casa y se juega más con el ordenador. Además, es más probable que los niños no se vayan a dormir cuando les corresponde, y se queden despiertos delante de alguna pantalla. Pero hay otro dato curioso que parece apuntar a una conexión directa: el niño menos respetuoso es el más susceptible de estar gordo. Durante las últimas dos décadas unos cuantos estudios se han hecho eco de este descubrimiento: en concreto, que los niños y adolescentes insolentes, irrespetuosos o simplemente consentidos son más propensos al sobrepeso o la obesidad que los que se

comportan mejor[36]. La relación parece clara. En uno de los estudios los investigadores descubrieron que los niños más crónicamente maleducados e irrespetuosos eran unas tres veces más propensos a la obesidad, en comparación con los bien educados. Además, cuanto más delgado está el niño, mayor es la probabilidad: los niños con peso por debajo de la media que se comportan de forma insolente y sin respeto son cinco veces más propensos a acabar siendo obesos que los niños delgados con mejor comportamiento[37].

Tiene sentido. Si un hijo es insolente o falta al respeto, y se niega a comer verdura, habrá algunos padres que les dejen comer pizza o patatas fritas para cenar. No les dirán: «No hay postre hasta que te acabes la verdura», y les resultará más fácil darles la comida que quieren en lugar de plantarse, si el niño es propenso a portarse mal. ¿Por qué el efecto es más pronunciado en los chicos más delgados? Porque, si ya tienen sobrepeso cuando comienza el estudio, no hay mucho margen para que se produzca un cambio significativo. Si un niño es delgado y acaba con sobrepeso, los investigadores percibirán un mayor efecto que en los que ya eran obesos.

Pero en este campo también hay sorpresas. La relación entre la mala conducta actual y el sobrepeso posterior, confirmada por numerosos estudios en Estados Unidos, no se ha dado en Nueva Zelanda. En ese país solo se ha publicado un estudio relativo a este tema, en 1990, y afirma que las niñas que se comportaban mal eran menos propensas a la obesidad que las que se comportaban bien (no se incluyó a niños). Los investigadores especularon con la posibilidad de que las niñas «malas» en Nueva Zelanda podrían pesar menos que las niñas «buenas» porque eran más propensas al consumo de tabaco[38]. Sin embargo, esta hipótesis no me convence. Tengo una distinta, basada en mis charlas con padres y adolescentes en ese país, en Auckland, Hastings, Hawkes Bay y Christchurch: al menos en los 90, no era corriente que los padres permitiesen a sus hijos elegir qué querían para comer. Si la cena era saludable, y resulta que su hija, respondona o maleducada, se negaba a tomarla, habitualmente se iría a la cama con hambre. Esto, a lo largo de los meses o años, podría hacer que perdiese peso.

Aun así, este estudio se publicó en Nueva Zelanda en 1998, y se basaba en la investigación realizada a mediados de los 90: durante los 20 años transcurridos desde entonces ha habido algunos cambios. Al comentar los resultados con la directora de un colegio en Christchurch, me dijo que había observado «una sensibilidad creciente entre los jóvenes acerca de sus supuestos derechos en los últimos años, al que puede haber contribuido el nivel de ansiedad y otros desórdenes mentales asociados entre los adolescentes tras el terremoto que sufrió la ciudad. Cuando se trata de su bienestar, los padres y los profesionales parece que caminan de puntillas, y ese miedo tal vez se esté manifestando en un exceso de indulgencia hacia los adolescentes, que se conducen con un nivel cada vez más alto de autonomía. Los padres, confundidos, cada vez piden más

ayuda a los colegios para saber cómo manejar situaciones de insolencia y falta de respeto en casa»[39].

Todos necesitamos ayuda.

En la segunda parte del libro me centraré en algunas estrategias concretas para fomentar la autoridad en el contexto de la cultura contemporánea: sin embargo, solo serán efectivas si se posee confianza suficiente en lo que se está tratando de transmitir a los hijos. Con respecto a la dieta y el ejercicio, este es el mensaje:

Come bien: la coliflor y la ensalada son más importantes que la pizza y el helado.

Come menos: no sirvas tanta cantidad. Pon raciones más pequeñas, e insiste a los niños en que se terminen todo, incluida la verdura, antes de repetir.

Haz más ejercicio: apagad los móviles. Salid a la calle.
Jugad. Puedes hacerlo.

Cuando los padres delegan su autoridad y son los niños los que deciden qué hay para comer, una de las consecuencias es que se consume más pizza y patatas fritas, y menos verdura y coliflor. Desde luego, este es uno de los factores que explica el auge de la obesidad y el sobrepeso.

Es fácil ver cómo dejar que sean ellos los que deciden provoca un aumento del peso. Pero otras consecuencias importantes no son tan evidentes. Por ejemplo, no resulta tan inmediata la conexión entre la falta de autoridad paterna y el aumento en el diagnóstico de trastornos como el TDAH, el de oposición desafiante y el bipolar pediátrico en Estados Unidos.

Sin embargo, la conexión existe. Ese es el siguiente capítulo.

Capítulo 3

¿POR QUÉ HAY TANTOS NIÑOS MEDICADOS?

Trent tiene 8 años y le gusta mi oficina. Se ríe cuando utilizo la marioneta del Pato Lucas e imito su voz, pero sus padres me dicen que cuando no está así, o cuando hay algo inesperado que va mal, estalla con un berrinche. «Se vuelve loco», dice su madre. «Grita, llora, tira todo. Y a los 5 minutos se está riendo otra vez». «He buscado en Internet, y creo que puede ser bipolar. De ciclo rápido».

«Ya», asiento con cautela.

Tras una evaluación completa, queda claro que Trent no padece ninguna clase de trastorno bipolar, ni de ciclo rápido ni de otro tipo. Tiene cambios de humor y se enfurece cuando no se sale con la suya, lo que entra dentro de lo normal para un niño de 8 años. Pero sus padres parecen incapaces de reorientar su conducta o de responder adecuadamente a las rabietas. No sé cómo explicarle a su madre que la medicación en este caso no tiene nada que hacer. El problema no lo tiene Trent, sino sus padres, que no han podido fijar y reforzar límites coherentes, con sus consecuencias.

Como dije en el capítulo 1, gran parte de la asimilación cultural consiste en enseñar las Leyes de Fulghum: «Juega limpio./ No pegues./ Deja las cosas donde te las has encontrado./ Limpia lo que manches./ Pide perdón cuando le hagas daño a alguien». En los treinta años entre 1955 y 1985 los padres podían confiar en la guardería para esta labor. En esa época, hasta los padres que no se esforzaban demasiado en ejercer su paternidad podían dar por sentado que los niños conocían y aceptaban esas reglas. Pero ya no es así. En muchas guarderías actuales, como dije en el capítulo 1, la primera prioridad suele ser enseñar a pronunciar bien, y no el respeto, la buena educación y los modales.

Los padres de hoy deben enseñar explícitamente esos buenos principios, y lo que conllevan. Pero muchos no lo hacen, principalmente por dos motivos. En primer lugar, no se dan cuenta de que deben hacerlo, porque sus propios padres no se las enseñaron hace 20 o 30 años, por lo que no entienden por qué deberían hacerlo ellos. En segundo lugar, los padres de hoy se sienten menos cómodos cuando deben reafirmar su autoridad que los de las generaciones precedentes.

Me encuentro con frecuencia con padres como los de Trent, que se plantean si su hijo tendrá un trastorno bipolar de ciclo rápido u otra afección neuropsiquiátrica que justifique su mal comportamiento, y les explico que es normal que un niño de 8 años pase por diferentes estados de ánimo en solo media hora. A veces, en 5 minutos. No es un trastorno bipolar de ciclo rápido, es tener 8 años. Lo digo una y otra vez: *la labor de un padre o una madre es enseñarles a tener autocontrol, explicarles lo que es aceptable y lo que no, establecer límites y actuar en consecuencia.*

Hace 20 años esto era de sentido común, pero ya no. Al menos en Estados Unidos.

En una fecha tan reciente como 1994 era muy infrecuente que una persona de menos de 20 años fuese diagnosticada como bipolar. Pero en 2003 ya es habitual: en ese período se ha multiplicado por 40 el número de niños y adolescentes con ese trastorno. En otras palabras, por cada niño diagnosticado con trastorno bipolar en 1994, en 2003 hay 40, y la mayoría de los casos, en menores de 15 años[1].

Antes de comienzos de los 90 el diagnóstico pediátrico por trastorno bipolar era muy infrecuente, en Estados Unidos y en cualquier otro país. Antes de 1994 casi todos los expertos estaban de acuerdo en que esta enfermedad se caracterizaba por episodios de depresión alternados con episodios de manía. Una persona con un episodio de manía estará eufórico y enérgico, muchas veces incapaz de dormir. Los episodios maníacos pueden durar días o semanas, y los de depresión, semanas o meses.

A mediados de los 90 un grupo de investigadores de la Harvard Medical School, encabezados por el doctor Joseph Biederman, publicó varios estudios en los que afirmaba que el trastorno bipolar en niños era distinto. En la infancia, según Biederman y sus compañeros, no se manifiesta con episodios, sino con ciclos rápidos, en fases que duran minutos en lugar de semanas o meses. Además, la manía en los niños no se parece a la de los adultos. En su caso no están eufóricos –según Biederman y sus colegas de Harvard–, sino irritables[2].

La diferencia con el trastorno bipolar en adultos era tan amplia que cabía preguntarse si estaban hablando de lo mismo. Pero Biederman insistió en que el trastorno era igual, y que por lo tanto debía atajarse con los mismos medicamentos, antipsicóticos potentes, que para los adultos, como el Risperdal o el Seroquel.

Hubo escépticos, y los sigue habiendo. Uno de ellos, el psicoterapeuta Dominic Riccio, sostiene que el doctor Biederman y sus colegas están «diagnosticando trastorno bipolar a un niño porque tiene cambios de humor. Si un chico pasa de la alegría a la tristeza y tiene rabietas, se le caracteriza como bipolar. Pero los niños tienen cambios de humor, y calificarlos de trastorno mental es un fallo muy grave»[3]. La psiquiatra Jennifer Harris realizaba la residencia en psiquiatría adolescente en 2002, mientras el doctor Biederman popularizaba el diagnóstico del desorden bipolar pediátrico. «Recibimos una avalancha de niños con ese diagnóstico, pero tras una observación

completa se detectó que muchos de ellos no lo padecían». Harris concluye: «Para muchos médicos es más sencillo decir a los padres que su hijo tiene un desorden de base neurológica que sugerirles que cambien su forma de educarle»[4].

Esta era la situación en la que me encontraba con respecto a Trent y a su madre. El niño tenía cambios de humor, y, cuando sus padres no le compraban lo que quería, se ponía a gritar en medio de la juguetería. Nunca le habían enseñado a comportarse bien, y su conducta era la que cabría esperar de un niño al que jamás se le había mostrado lo que era la disciplina.

La madre de Trent había leído un artículo de la revista *Newsweek* sobre el desorden bipolar pediátrico, que citaba al doctor Biederman y a sus colegas, y repetía la idea de que los médicos estaban infradiagnosticando el problema[5]. Entendí la frustración de la madre: yo, Leonard Sax, un simple médico de familia, ¿cómo iba a discutir a *Newsweek* y a Biederman, el psiquiatra infantil de Harvard de prestigio nacional?

Lo que quería la madre de Trent era que le dijese que su hijo padecía algún tipo de desequilibrio químico que se podía corregir con Risperdal o Seroquel, los medicamentos recomendados por Biederman. Lo que le expliqué era que lo que necesitaba eran unos padres que tuviesen la suficiente confianza y autoridad como para enseñarle las reglas de Fulghum.

La madre de Trent abandonó la consulta resoplando.

Menos de tres semanas después, el doctor Biederman y sus dos colegas de Harvard reconocieron que habían recibido más de 4 millones de dólares de Johnson&Johnson, fabricante del Risperdal; de AstraZeneca, propietaria del Seroquel; y de otras compañías farmacéuticas. El pago se descubrió durante una investigación ordenada por el senador Charles Grassley y conducida por la comisión de Justicia del Senado[6]. Honestamente, Biederman y sus compañeros no habían quebrantado ninguna ley, porque no hay norma que prohíba a un médico cobrar millones de dólares de una compañía farmacéutica. Pero su acción había atentado, en mi opinión, contra la ética, porque deberían haber reconocido en el artículo de *Newsweek* –y en general– que actuaban como portavoces a sueldo de esas empresas. Pero mantuvieron los pagos en secreto, o al menos parece que trataron de hacerlo[7].

Elizabeth Root, trabajadora social en salud mental, afirma que los padres «se sienten satisfechos con la solución rápida» que ofrecen los medicamentos, y no quieren acometer el esfuerzo que supone llegar al fondo del problema[8]. «Los psiquiatras están diagnosticando mal y sobremedicando a los niños corrientes con un mal comportamiento o desafiante. Las rabietas de los hijos problemáticos se etiquetan cada vez más como trastornos psiquiátricos; al emplear diagnósticos como el desorden bipolar, TDAH o Asperger, los médicos justifican la sedación de los niños problemáticos con medicamentos muy potentes, que pueden tener efectos secundarios graves, permanentes

e incluso letales»[9].

La autoridad es necesaria para el funcionamiento correcto de la vida de los niños y las familias. Cuando los padres declinan su autoridad se produce un vacío, y la naturaleza aborrece el vacío. El médico, armado con el cuaderno de recetas, cae en ese vacío, que le absorbe, y la medicación suple el papel de guía de la conducta infantil en lugar de los padres. Para muchos de ellos es más fácil administrar una pastilla, prescrita por un médico licenciado, que enseñar con firmeza a un niño e imponerle las consecuencias de su mala conducta. Es una vergüenza y, desde mi punto de vista, uno de los principales factores que explica el boom en la prescripción de estos medicamentos en Estados Unidos.

Es un fenómeno particular de nuestro país. Investigadores alemanes han descubierto que, en el mismo período en el que en Estados Unidos se multiplicaba el diagnóstico por desorden bipolar en niños y adolescentes, en su país disminuía[10]. Del mismo modo, en España la tasa de diagnóstico de este trastorno no varió en niños entre 1990 y 2008, y disminuyó entre las niñas[11]. Según un estudio de Nueva Zelanda, la proporción de admisiones por desorden bipolar se redujo significativamente tanto para chicos como para chicas entre 1998 y 2007[12]. Los alemanes afirman, escuetamente, que «no hay razón de peso para afirmar que la frecuencia del desorden bipolar en niños y adolescentes sea más elevada en Estados Unidos que en Europa. Por lo tanto, existe un considerable escepticismo en Europa con respecto a la elevada prevalencia del trastorno bipolar en niños en Estados Unidos. Este diagnóstico en menores es bastante infrecuente fuera de ese país… En Alemania, el diagnóstico del desorden bipolar en la infancia es todavía extremadamente limitado»[13].

Otros estudios recientes han comparado en profundidad diagnósticos realizados a niños en Estados Unidos e Inglaterra, accediendo a amplias bases de datos de ambos países. Tras aplicar la proporcionalidad por la población, han concluido que, por cada niño en Inglaterra, hay 73 diagnosticados con trastorno bipolar en Estados Unidos[14].

He dedicado todas estas páginas a este trastorno porque es un buen ejemplo de cómo Estados Unidos se ha convertido en un caso aparte entre las naciones más desarrolladas en lo que respecta al diagnóstico de enfermedades mentales. Pero hay otros trastornos que también se están diagnosticando a unos niveles más elevados que en cualquier otro lugar. El más destacado es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). He aquí el caso de otro paciente.

Dylan había sido un buen estudiante en primaria, con muchos amigos, pero al empezar la secundaria algo cambió. Perdió interés hacia el colegio, hacia casi todos sus amigos y hacia el deporte. Su circulo de amistades se hizo más pequeño y empezó a dedicarle casi todo el tiempo a unos cuantos amigos que compartían su interés por los videojuegos, y se volvió desafiante y respondón con los adultos, incluidos sus padres.

Dejó de cenar con ellos, quedándose en su habitación para jugar al ordenador.

Sus padres pidieron cita con un psiquiatra infantil, que les atendió tanto a ellos como a Dylan. Tras revisar los resultados de las evaluaciones que habían realizado algunos profesores sobre la posibilidad de TDAH, les dijo: «Al principio pensé que Dylan podía estar deprimido, pero ya no. Creo que cumple los criterios de otros dos desórdenes: el de oposición desafiante y TDAH. Con algún estimulante para el TDAH, como Adderall, Vyvanse o Concerta, creo que notaréis una mejora sustancial. Sugiero que probemos alguno y veamos si ayuda».

«La medicación ha funcionado», me dijo más tarde Sofie, la madre de Dylan. «Para algunas cosas. En el colegio está otra vez atento, y parece que en casa escucha más. También ha empezado a cenar con nosotros, o al menos a sentarse a la mesa, aunque no come mucho. Desde que ha empezado con la medicación no tiene nada de apetito. Y hay otra cosa que ha cambiado: antes tenía una chispa en la mirada, un guiño travieso. No he vuelto a verlo».

Sofie me trajo a Dylan porque estaba preocupada por la falta de esa chispa. Al hablar con ellos me enteré de que el niño tenía una videoconsola en la habitación, y su madre no sabía cuántas horas pasaba jugando, porque la puerta permanecía cerrada por las noches.

Después de hablar con él, concluí que tenía falta de sueño, y reconoció que se pasaba muchas horas jugando por la noche casi todos los días, en lugar de dormir. Les recomendé que no tuviese ni televisión, ni móvil ni videojuegos en la habitación, y que jugase 40 minutos los días de colegio y hasta 1 hora los fines de semana, pero con la videoconsola en la sala de estar, y no en el dormitorio[15].

También les aconsejé que redujesen y –finalmente– retirasen los estimulantes. «Está sirviendo», les expliqué, «porque al ser tan potente compensa la falta de sueño». A un niño que no duerme le cuesta prestar atención porque no duerme, no porque tenga TDAH. La falta de sueño se mimetiza casi a la perfección con el TDAH. Medicamentos como el Adderall y el Vyvanse son anfetamínicos: «son como el *speed*». El tratamiento adecuado para la falta de sueño, le expliqué a Sofie, no es la medicación con estimulantes. El tratamiento adecuado para la falta de sueño es que los padres apaguen la videoconsola y las luces, y así el niño pueda dormir.

Una de las tareas más básicas de un padre es asegurarse de que su hijo duerme bien por la noche, en lugar de quedarse despierto jugando con el ordenador. La idea no es nueva, pero hace 30 años no existían aparatos con conexión a Internet, que facilitan que un chico se quede jugando con otros a las 2 de la mañana, y ahora sí. Esto significa que los padres tendrán que ser más asertivos con su autoridad que en las décadas anteriores, pero, en lugar de hacerlo, muchos padres han abdicado de su autoridad. El resultado es que los niños se quedan jugando hasta las 2 de la mañana, y las niñas se quedan

despiertas mandando mensajes con el móvil y subiendo *selfies* a Instagram.

Según mi experiencia en la consulta, creo que la falta de sueño es uno de los motivos por los que es más probable que un niño sea hoy diagnosticado con TDAH que hace 30 años. Y el fracaso de los padres a la hora de reafirmar su autoridad es en gran parte el motivo por el que los niños duermen hoy menos que antes.

Dylan recuperó su chispa poco después de dejar de tomar la medicación, pero el resto de problemas no se resolvieron con tanta facilidad. Había estado dedicando gran parte de su tiempo libre a jugar con otros *gamers*, niños que dedican la mayor parte de su ocio a los videojuegos. Según el cálculo de sus padres, Dylan utilizaba la videoconsola durante unas 20 horas a la semana, una media de 3 horas diarias. Una vez que le restringieron ese tiempo, dejó de jugar casi por completo. «¿Cuarenta minutos al día? Casi no me da tiempo ni a conectarme y ver qué pasa», se quejó. «No merece la pena». Dejó de relacionarse con los otros *gamers*, pero sus antiguos amigos, los de la vida anterior a los videojuegos, no le aceptaron de nuevo, además de que se habían dispersado. En cierta forma, Dylan se volvió solitario, aunque un solitario muy estudioso. Las notas mejoraron mucho, y su relación con los profesores también.

Me apenó saber que Dylan no había podido recuperar sus anteriores amistades. Los niños necesitan amigos. Al hablar con los padres sobre la importancia de priorizar la familia sobre los chicos de su edad, algunos me responden: «¿Y no necesitan amigos?». Por supuesto, pero deberíamos seguir el consejo de los asesores financieros: la diversificación. Si descubres que todos los amigos de tus hijos comparten un único interés, eso no es bueno. Si tu hija es una estrella del fútbol, y todas sus amigas comparten esa afición, ¿qué va a pasar el día que se lesione una rodilla y no pueda jugar durante 3 meses, o un año, o nunca más? He visto a una chica así a la que prácticamente abandonaron todas sus amigas. Trató de encontrar una nueva identidad que no tuviese nada que ver con el fútbol, pero si sus padres la hubiesen animado a diversificar sus actividades, tratando de hacerle ver las oportunidades que tenía de hacer amigos, por ejemplo, en la parroquia –o la sinagoga o la mezquita–, o puede que en el club de campo –solía montar a caballo–, o simplemente con la vecina de al lado de casa, su vida no habría sido tan triste cuando ya no pudo jugar más al fútbol. Lo mismo con Dylan. Sus padres se dieron cuenta de lo que estaba pasando, y percibieron cómo el resto de amigos se iban alejando mientras su obsesión con los videojuegos crecía. Pero se sentían impotentes para intervenir. Muchos padres piensan que, si tratan de influir en las amistades de sus hijos, están entrometiéndose o cayendo sobre ellos como «padres helicóptero». Estoy de acuerdo en que no se consigue mucho diciendo: «Jacob parece majo, ¿por qué no le invitas a casa?», pero habría sido perfectamente razonable que los padres de Dylan hubiesen restringido mucho antes su uso de los videojuegos, antes de que sus antiguos amigos desapareciesen. Una medida así le habría ayudado a elegir por

sí mismo qué amigos –no relacionados con los videojuegos– merecía la pena conservar y con quién debería pasar más tiempo.

En 2013 varios Centros para la prevención y el control de enfermedades (CDC) ofrecieron los datos sobre el número de niños americanos que habían sido diagnosticados con TDAH. En todo Estados Unidos casi el 20% de los niños y el 10% de las niñas de entre 14 y 17 años habían recibido esa calificación, lo que significa que, entre los estudiantes de secundaria, al 15% le han atribuido TDAH[16]. El CDC calcula además que, de estos, el 69% recibe la medicación correspondiente[17]. Si calculamos el 69% del 15%, tenemos un 10,3%, lo que significa que 103 de cada 1.000 adolescentes americanos toman medicamentos para ese trastorno.

Un equipo de investigadores ingleses publicó hace poco algunos datos comparables, basados en un estudio realizado entre 3.529.615 casos en Reino Unido, que revelaban que entre los adolescentes de ese país 7,4 de cada 1.000 tomaban, o habían tomado, medicamentos para el TADH.

En Reino Unido la cifra es de 7,4 por cada 1.000. Comparando ambos países, la relación es de 103 dividido entre 7,4, igual a 13,9. En otras palabras, la probabilidad de recibir un tratamiento para el TADH es 13,9 veces superior para un adolescente en Estados Unidos que para uno en Reino Unido[18].

En niños más pequeños la proporción es menos patente. En Estados Unidos, entre los niños desde los 4 hasta los 13 años, 69 de cada 1.000 reciben medicación para este trastorno[19]. En Reino Unido, de los niños de entre 6 y 12 años, reciben medicación 9,2 de cada 1.000. Por lo tanto la proporción, comparando ambos países, es de 69 / 9,2 = 7,5. La probabilidad de recibir tratamiento para el TADH es unas 7,5 veces superior entre los alumnos de primaria y secundaria en Estados Unidos en comparación con los niños de su misma edad en Reino Unido[20].

En resumidas cuentas, según estos parámetros, para un niño es un factor de riesgo a la hora de ser medicado el hecho de vivir en Estados Unidos, que además se incrementa según van acercándose a la adolescencia. El riesgo se reduciría en gran medida mudándose a Inglaterra, aunque la tasa de diagnóstico allí también está en crecimiento[21].

Conocí a una familia americana que había estado viviendo varios años en Inglaterra. Tenían un hijo que era un estudiante normal: ni brillante ni desastroso. Cuando regresaron a Estados Unidos, le inscribieron en un colegio público de su zona.

La madre estaba sorprendida con la cantinela constante de los profesores y de otros padres: «Puede que tu hijo tenga TDAH. ¿Has pensado en medicarle?». Me dijo: «Era raro, como si todo el mundo hubiese estado conspirando para darle medicinas a mi hijo. En Inglaterra ningún niño tomaba nada y, si lo hacían, era en secreto, pero no creo que ocurriese. Aquí parece que a todos les dan medicamentos. Especialmente a los niños».

¿Cuál era la situación en Estados Unidos en este aspecto hace 30 o 40 años? En una fecha tan reciente como 1979, la estimación más alta era que solo cerca del 1,2% de los niños –12 de cada 1.000– cumplía las características de lo que ahora denominamos TDAH (conocido entonces como «reacción hiperquinética infantil»)[22]. En 2013, según los datos del CDC, recopilados entre todos los grupos de edad de entre 4 y 17 años, 110 niños de cada 1.000 han sido diagnosticados con TDAH. El factor de crecimiento es casi de 10, desde los 12 por 1.000 en 1979 a los 110 por 1.000 de 2013.

¿A qué se debe este incremento? ¿Por qué el TDAH es mucho más corriente hoy en Estados Unidos que hace 30 o 40 años? ¿Y por qué ha crecido mucho más en nuestro país que en cualquier otro lugar? Mi respuesta es: «por la medicalización del mal comportamiento»[23]. En lugar de corregir la mala conducta de nuestros hijos, somos más propensos a medicarlos, esperando corregir el problema de comportamiento con una pastilla.

Los padres no estamos cumpliendo con nuestro deber de asimilación cultural, entendida como se vio en el capítulo 1. Tampoco estamos enseñando correctamente, ni los padres, ni los colegios, ni los programas de televisión, ni Internet, las Leyes de Fulghum: «Juega limpio. / No pegues. / Deja las cosas donde las has encontrado». Como resultado, los niños nacidos y criados en Estados Unidos son más propensos a ser diagnosticados con desórdenes psiquiátricos y a ser tratados con medicación, en comparación con los niños de cualquier otro país. En la mayoría de los países europeos, la proporción de personas menores de 18 años que toman algún medicamento psicotrópico suele rondar el 2% o menos, y la mayoría son chicos de 16, 17 o 18 años que padecen ansiedad o depresión[24]. En Estados Unidos, la proporción de niños y adolescentes que toman medicamentos psicotrópicos está por encima del 10%, y algunos estudios afirman que por encima del 20%. La mayoría son menores de 12 años o menos, y reciben estimulantes con receta como Adderall, Vyvanse y Concerta, «estabilizadores del ánimo» como Lamictal o Intuniv, o antipsicóticos como los favoritos del doctor Biederman, el Risperdal y el Seroquel[25]. Entre 1993 y 2009 la prescripción de antipsicóticos como estos dos últimos para niños de 12 años o menores se ha incrementado en más de un 700%[26].

Hoy los padres están ansiosos por que les den una explicación neurológica: en lugar de prohibir los portátiles y los móviles en la habitación a sus hijos para que duerman bien, les medican con fuertes estimulantes como Adderall, Concerta, Vyvanse o Metadate, para compensar la falta de sueño, habitualmente sin darse cuenta de que es esa misma falta de sueño, y no el TDAH, el problema de fondo de la falta de atención de sus hijos. Del mismo modo, en lugar de reconocer que su hijo se porta mal o falta al respeto, muchos padres preferirían que un médico le diagnosticase un desequilibrio químico neurológico y les recetase cualquiera de esos medicamentos.

Recordemos a Dylan, el niño del que hablábamos antes. Un psiquiatra infantil concluyó que sufría tanto de TDAH como de desorden de oposición desafiante. Pero se equivocaba: no tenía ninguno de los dos. La causa principal de su poca atención no era el TDAH, sino la falta de sueño, causada porque sus padres no eran conscientes del tiempo que pasaba jugando a la videoconsola en su habitación. Cuando corrigieron el problema, la situación de Dylan mejoró sin medicación. El caso de Dylan es significativo de cómo la abdicación de la autoridad paterna lleva a un psiquiatra a recetar medicación. Lo veo casi a diario en mi consulta.

En Australia, Nueva Zelanda y Reino Unido he visto a niños incapaces de sentarse y estarse quietos, igual que en Estados Unidos. Hoy, en nuestro país, es probable que el profesor les mande una nota a sus padres o les llame, diciendo algo así: «Estoy preocupado por Justin. Le cuesta mucho estarse sentado y tranquilo, creo que deberías llevarle al médico». Los padres, de forma responsable, le llevan a un pediatra, que les dice: «Vamos a probar Adderall, a ver si funciona». Desde luego, la medicación «funciona»: una vez medicado, Justin está tranquilo. Todos contentos.

En el capítulo anterior, al hablar del incremento constante de niños con sobrepeso, mencioné que el problema de la obesidad y la falta de forma física parecía repetirse en todos los países desarrollados. Pero en este capítulo estamos hablando de salud mental, del diagnóstico de desórdenes psiquiátricos y de la prescripción de medicamentos muy agresivos. La secuencia que acabo de describir –probar el Adderall (o Vyvanse, Risperdal o Seroquel) y ver si funciona– no se da en ningún otro sitio fuera de Estados Unidos. No digo que los niños se porten siempre mejor en otros países: he visto a muchos de ellos en Nueva Zelanda, en Australia y en Reino Unido gritando y haciendo ruido en lugar de estar sentados y tranquilos. Pero los profesores no les mandan a una evaluación psiquiátrica. En cambio el profesor –que normalmente tiene mayor confianza en su autoridad que en Estados Unidos–, le dice con tono serio que deje de hacer tonterías, gracias, y basta.

Imaginemos a un chico de 8 o 10 años que se porta mal, responde a los profesores, guarda rencor o es vengativo, no escucha y parece tener poco o ningún autocontrol. Hace 30 años, incluso puede que hace 20, el director habría dicho a sus padres: «Tu hijo no tiene respeto, es maleducado y no se controla. Si quieres que siga en este colegio, tienes que enseñarle algunas reglas básicas de conducta civilizada». Hoy en día no es frecuente que un director o un profesor le hable con tanta claridad a un padre o madre. En su lugar, le propondrá que le lleve a la consulta de un psicólogo o un psiquiatra. Y el psicólogo o el psiquiatra leerá los informes del colegio y hablará de trastornos de oposición desafiante, de TDAH o de trastorno bipolar pediátrico.

¿Qué diferencia hay entre decir «Tu hijo no tiene respeto» o «Puede que tu hijo tenga

los síntomas de un desorden psiquiátrico»? Mucha. Cuando digo: «Tu hijo no tiene respeto», la responsabilidad recae tanto sobre el padre o la madre como sobre el niño. A esa responsabilidad acompaña la autoridad para hacer algo al respecto. Pero cuando se dice: «Tu hijo podría tener los síntomas de un desorden psiquiátrico», entonces la responsabilidad escapa de los padres y del niño y recae en un médico con recetario y, más aún, en el creciente complejo médico/psiquiátrico/terapéutico. Y la siguiente pregunta razonable que se hace un padre no es «¿Qué tenemos que hacer para que cambie su conducta?», sino «¿Tendríamos que darle alguna medicación?».

La medicación funciona. Cambia el comportamiento del niño. Eso es lo que me asusta: esas pastillas se utilizan como una forma de modificar la conducta hasta un punto casi inimaginable. Son muy efectivas, y las más populares en el tratamiento del TDAH son estimulantes como el Adderall, Ritalin, Concerta, Metadate, Focalin, Daytrana o Vyvanse, que funcionan de un modo similar, incrementando la acción de la dopamina en las sinapsis cerebrales[27]. La dopamina es un neurotransmisor clave para el núcleo accumbens, el centro motivacional del cerebro. Al administrárselo a animales, los investigadores han descubierto que el núcleo accumbens sufre daños, y se han producido resultados similares en humanos[28]. A largo plazo el efecto del uso de medicamentos como Adderall, Ritalin, Concerta, Metadate, Focalin, Daytrana y Vyanase podría ser una mayor propensión, entre niños y niñas, a la desconexión y la desmotivación en el mundo real[29].

No se sabe con seguridad, al menos de momento. Como ya he señalado, casi todos los estudios importantes se han realizado con animales y no con humanos. En medicina lleva mucho tiempo alcanzar una conclusión definitiva. Ante la falta de certezas, los padres están obligados a tomar una decisión. Ante esa incertidumbre, si se debe emplear algún medicamento para el TDAH, recomendaría evitar los potencialmente peligrosos estimulantes, y recurrir a algunos más seguros y no estimulantes como Atomoxetina, Intuniv o Wellbutrin. (No tengo ninguna relación ni acepto dinero de las farmacéuticas que comercializan estos u otros medicamentos).

Los medicamentos más habituales en el tratamiento para el control de las rabietas y otros malos comportamientos entre los niños americanos son los antipsicóticos atípicos, especialmente Risperdal, Seroquel y Olanzapina (Zyprexa), los mismos que los médicos recetan para la esquizofrenia. (Se definen como antipsicóticos «atípicos» para distinguirlos de los más antiguos, los «típicos», como el Thorazine y el Mellaril). Estados Unidos es un caso aparte entre las naciones más desarrolladas en el uso de antipsicóticos en niños: los menores norteamericanos son unas 8,7 veces más propensos a consumirlos que los alemanes, 56 veces más que los noruegos y unas 93 veces más que los niños italianos[30].

Los efectos secundarios más evidentes y dramáticos del consumo de estos

medicamentos son la obesidad y el desarrollo de diabetes[31]. Además el riesgo es mayor en niños que en adultos, y cuanto menor es la edad, más alto es este[32]. Eliminar el consumo de esta medicación no revierte las consecuencias en el metabolismo[33], y aun así, al charlar con los padres cuyos hijos están tomando esas medicinas, he descubierto que son muy pocos los que han recibido un asesoramiento correcto sobre estos riesgos.

Además de los graves efectos secundarios que pueden causar, detecto otro problema más profundo: la cesión de la autoridad y responsabilidad de los padres en favor del médico. De este modo, cuando el niño se porta mal, los padres pueden decir: «No puede evitarlo: tiene TDAH/desorden bipolar/trastorno del espectro autista (márquese el que corresponda)».

Pude comprobarlo en persona en un colegio en Saint Louis, en un aula de secundaria. Un alumno estaba desafiando a la profesora, corriendo por la clase haciendo ruido mientras ella mandaba guardar silencio.

«Necesito que te sientes y estés quieto, para que el resto puedan concentrarse», dijo al niño ruidoso, que la ignoró. «La verdad es que no es correcto con los compañeros que sigas haciendo ruido. ¿Cómo te sentirías si estuvieses intentando concentrarte y alguien estuviese corriendo por la clase haciendo ruido?». Ninguna reacción de Ruiditos. «Tengo que pedirte otra vez que te sientes, por favor, en silencio. O si no…».

«O si no, ¿qué?», respondió Ruiditos en tono burlón, parándose un momento. «O si no haré que te sientes de todas formas», dijo la profesora.

Ruiditos volvió a correr por el aula, haciendo ruido a un volumen aún mayor. Cuando la profesora intentó agarrarle, le mordió en la muñeca y salió del aula riéndose. El mordisco había sido fuerte, con algo de sangre.

La profesora convocó a la madre y, cuando le contó lo ocurrido –que el niño la había mordido, haciéndole sangrar–, esta no se disculpó. Ni siquiera se mostró sorprendida. «Bueno, ya sabes que está yendo al psiquiatra», dijo. «Seguramente necesita que le regulen la medicación. Tendrías que haber llamado directamente al psiquiatra. ¿No tienes su número?».

Una de las primeras tareas de padres y profesores es enseñar a los niños a controlarse. Como se verá en el capítulo 6, el autocontrol de un niño entre los 11 y los 14 años es una buena señal para predecir su salud y felicidad 20 años después, cuando tenga unos 30. Pero, si se le diagnostica un desorden psiquiátrico y se le medica fuertemente para controlar su conducta, es posible que su capacidad de autocontrol se vea mermada. Como me dijo un chico, «no puedo evitarlo, soy Asperger». De hecho, la detección de un trastorno psiquiátrico debería ser motivo para que los padres se involucrasen más, esforzándose y dedicándose con mayor afán a enseñarle el autocontrol y las Leyes de Fulghum. Pero he podido ver de primera mano que la prescripción de medicación

psiquiátrica con frecuencia provoca que se decline la responsabilidad del niño y su familia en favor del médico.

Cuando el profesor y los padres confían en su propia autoridad, la mala conducta –sea en forma de rabietas, ruidos o desdén hacia el maestro– puede calificarse como lo que es: específicamente, mala conducta, lo que supone una pérdida de autocontrol por parte del alumno. El profesor y los padres deben insistir en que muestre un mejor dominio de sí; cuando reafirman su autoridad, la mayoría de los niños desarrollan mejores hábitos y muestran un mayor autocontrol, porque así se lo exigen y así lo esperan de él, que a su vez se siente concernido por lo que piensen los adultos. ¿Qué ocurre cuando padres y profesores han dejado de tener autoridad? Los niños se portan mal en todos los países; pero cuando dejan de respetar la autoridad del profesor, si este trata de recobrarla, encontraremos el mismo resultado que pude ver en la escuela de Saint Louis. Le morderán. Por lo tanto, ¿cómo mantener el orden en clase? La respuesta en Estados Unidos es –cada vez más– «medicándole». Numerosos niños y adolescentes americanos bajo tratamiento psiquiátrico no lo estarían de vivir en Reino Unido, Noruega o Australia, especialmente los diagnosticados con TDAH y desorden bipolar. Ni vosotros ni yo queremos que nuestros hijos sean de los que se medican si no es absolutamente imprescindible.

¿Qué se puede hacer, en concreto, para minimizar los riesgos de que a un niño le receten una medicina que no necesita, para una condición psiquiátrica que en realidad no padece?

Recomendación 1: Ordena. No preguntes. No negocies. Los padres contemporáneos están constantemente racionalizando sus decisiones ante sus hijos, lo que suscita muchos problemas. El mero hecho de que un padre se sienta obligado a negociar ya socava su autoridad. Cuando se fija una regla y el niño pregunta el porqué, la respuesta debe ser: «Porque mamá (o papá) lo dice, por eso». Hace dos generaciones los padres lo hacían así de forma rutinaria, y sin incomodarse.

Unos padres vinieron a verme con su hija de 6 años, que sufría fiebre e irritación en la garganta. Le examiné los oídos, sin problema, y le dije: «Ahora te voy a mirar la garganta». Pero antes de poder hacerlo su madre le dijo: «¿Te importa que el médico te mire la garganta un momento, cariño? Después vamos y te compro un helado».

La niña se paró un momento a pensar y después estalló en lágrimas: «¡No quiero! ¡No quiero!». Lo que debería haber sido un simple examen de 2 segundos se convirtió en una enorme odisea que se prolongó varios minutos. En más de dos décadas de ejercicio profesional he aprendido que la forma más eficaz para examinar a un niño enfermo es limitarse a examinarlo. No negocies con un chico de 6 años. En dos frases, la madre (1) transformó mi afirmación en una propuesta negociable, y (2) convirtió la negociación en un soborno, debilitando la autoridad de los adultos en general. Cuando le pides a una

niña de 6 años: «¿Te importa que el médico te mire la garganta?», este escucha una pregunta abierta, cuya respuesta puede ser: «No me importa» o «No quiero que me mire».

Cuando los niños se hacen más mayores, las explicaciones son más apropiadas, pero, si llevas a tu hijo de 6 años al médico, ordénale que haga todo lo que el médico le diga. «Porque soy tu madre, por eso». Cuando tenga 15 años, entonces es más razonable ofrecerle una explicación del proceso por el que has tomado esa decisión.

Cuando le digas a tu hijo de 15 años que os vais a ir a unas vacaciones en familia para esquiar la semana que viene, y él te responda que prefiere pasar el fin de semana con un amigo, explícale que las actividades en familia son más importantes que las actividades con sus amigos. Puede que no le convenzas, pero el objetivo no es ese. Le estás explicando algo, no negociándolo. El objetivo es ayudarle a formular su desacuerdo, y a expresar su posición sin perder la calma, y la única forma de que lo consiga es mediante la práctica. Es razonable ofrecerle una explicación a un adolescente, pero no dejes que se convierta en una negociación.

La regla general para los padres con autoridad –«porque lo digo yo»– sería: No pidas. Manda. Algunos padres palidecen horrorizados cuando les digo que manden a sus hijos, y he comprobado que los más horrorizados son también los más susceptibles de estarles medicando con Adderall, Concerta, Vyvanse, Seroquel o Risperdal. Los niños necesitan una autoridad parental en su mundo infantil, y los hogares que carecen de ella son los más proclives a emplear medicamentos potentes para suprimir conductas no deseadas.

Recomendación 2: Cena con tus hijos. Prohibidos los móviles y la televisión de fondo.

Cada comida cuenta. En un estudio reciente entre 26.078 adolescentes canadienses de grupos variados –urbanos y rurales, con más o menos renta–, los investigadores les preguntaron: «En los últimos siete días, ¿cuántas veces has hecho una comida con tu padre o tu madre?». Los chicos con un índice más elevado eran menos propensos a padecer problemas «interiorizados», como sentirse tristes, ansiosos o solos, y problemas «externalizados», como las peleas, absentismo escolar, robos, etc. Además eran más propensos a ayudar a los demás y a mostrarse más satisfechos con sus vidas. La diferencia no se daba solo entre los que compartían 7 comidas a la semana frente a los que no compartían ninguna. En casi todos los rangos desde 0 hasta 7 comidas semanales, cada una de más disminuía el riesgo de problemas interiorizados como exteriorizados e incrementaba la conducta sociable y la satisfacción general del adolescente con su vida[34]. La diferencia era estadísticamente significativa en cada rango. Por ejemplo, al comparar a los niños que compartían 6 comidas con los que compartían 5 con sus padres, se detectó que los primeros disfrutaban de un bienestar significativamente mayor,

mostraban una conducta significativamente más sociable y padecían menos problemas internalizados (ansiedad, depresión) y externalizados (mal comportamiento, peleas), comparados con los segundos. Esa comida de más, la que va de las 5 a la semana a las 6 a la semana marcaba una diferencia. En un estudio paralelo, por casualidad, los investigadores también descubrieron que los niños que comían habitualmente con sus padres sufrían un menor riesgo de obesidad a lo largo de los años[35].

Las familias americanas actuales son menos propensas que las de la mayoría de países desarrollados a comer juntas[36], y la hora de la cena es distinta también. En EE.UU. es habitual que esté encendida la televisión o la radio, y en ocasiones ambas. También es frecuente que se esté mirando el móvil durante ese tiempo, y he podido observar que esa actitud es mucho menos común en Escocia, Suiza y Nueva Zelanda.

No todo el mundo está convencido de los beneficios de comer juntos. Una investigación de la Universidad de Boston incluyó otros factores en el estudio, como la dedicación de los padres a los hijos, el tiempo que pasaban los niños viendo la televisión, el nivel educativo de los padres y otros. Cuando agregaron todas las variables, descubrieron que las comidas familiares no podían servir para predecir los mismos resultados. «No se han descubierto pruebas significativas de los efectos beneficiosos de las comidas familiares», concluyeron[37]. Me parece algo apresurado, y creo que lo que sugiere realmente el estudio de la Universidad de Boston es que los padres que comen con sus hijos son más propensos a dedicarles tiempo, menos propensos a dejarles ver la televisión 30 horas a la semana, etc. En otras palabras, las comidas familiares podrían ser una señal de toda una constelación de conductas que, colectivamente, predicen un buen resultado: limitar la cantidad de tiempo que se ve la TV o se consulta Internet, etc.

Conclusión sobre las comidas familiares:

- La familia en la que los niños comen con frecuencia con sus padres tenderá más a mantener la autoridad de los padres, y dará importancia a la interacción mutua…
- … pero insistir en comer juntos mientras la televisión no para y los niños escriben mensajes de móvil en la mesa no hará que se alcancen grandes resultados[38].

En Norteamérica, tanto en Estados Unidos como en Canadá, me he encontrado con muchos padres que creen que es más importante para sus hijos hacer deporte, bailar u otra actividad extracurricular que pasar tiempo con la familia sentados en torno a la mesa. Creo que se equivocan: la familia debería ser una prioridad más elevada.

Cuando el tiempo en familia es lo principal, es más probable que los padres estén al corriente de lo que les ocurre a sus hijos. Si el colegio te envía un informe en el que te

dicen que tu hijo se ha portado mal o tu hija es una abusona, no vayas corriendo al psiquiatra. Pregúntale qué ha pasado. Habla con el profesor o con el director. Haz todo lo que esté en tu mano para enseñarle las normas de la buena conducta. E impón esas mismas normas. Recuerda que tú eres –y no el profesor ni el orientador– la primera autoridad responsable de inculcarle las normas de conducta.

En lo referente a la medicación, considera ver los medicamentos como el último recurso, una vez agotadas todas las demás posibilidades. En Estados Unidos se ha convertido en la primera opción: «Vamos a ver si funciona». El resultado de esta postura es una generación de niños bajo fuerte tratamiento psiquiátrico, medicación cuyas consecuencias a largo plazo se desconocen.

Los niños americanos son hoy más propensos a estar bajo tratamiento que los de cualquier otro país, y con frecuencia con el único fin de mejorar los resultados académicos. Pero en ese mismo período de tiempo de 20 años en el que la prescripción médica para niños y adolescentes se ha disparado en Estados Unidos, los resultados escolares se han desplomado vertiginosamente, en comparación con los de los alumnos de otros países. De eso va el siguiente capítulo.

Capítulo 4

¿POR QUÉ LOS ESTUDIANTES SE ESTÁN QUEDANDO REZAGADOS?

Los niños americanos solían encontrarse entre los mejores estudiantes del mundo, pero ahora se comparan con los de Polonia, Portugal y muchos otros países. ¿Por qué?

Me sentí muy decepcionado al descubrir la verdad: Australia no es muy distinta de Estados Unidos. Como les pasa a muchos de mis compatriotas, mis nociones acerca de ese país antes de visitarlo eran una confusa mezcla de canguros, koalas y escenas casi olvidadas de *Cocodrilo Dundee*. Hoy, tras seis viajes, ya he conocido más de 40 colegios en sus 6 estados, además de en la capital, Canberra. Recuerdo la llegada a Melbourne en mi primera visita, en 2006, y la decepción al descubrir en el kiosco del aeropuerto las imágenes de Brad Pitt, Angelina Jolie y Jennifer Aniston en las portadas de las revistas. Igual que en casa. No sé qué esperaba encontrar. ¿Revistas para cazadores de cocodrilos rurales? Los expositores en Melbourne (y en Sídney, Perth, Obart, Brisbane, Adelaida y Canberra) eran casi iguales que los que se podrían encontrar en cualquier ciudad americana, excepto porque tendían a exhibir algo más de interés por la realeza británica.

Me he reunido muchas veces con alumnos australianos y suelo preguntarles cuáles son sus programas favoritos de televisión. Normalmente la lista es la misma que la de los estadounidenses: *The Big Bang Theory*, *Anatomía de Grey* y *Dos hombres y medio*. Es raro que entre los 5 primeros citen alguno producido en Australia.

La cultura popular australiana no es tan diferente, y ese es uno de los motivos por los que no me importa ir allí a impartir talleres. Al ser tan similares las culturas, asumí que los temas de interés de los profesores australianos también serían muy parecidos a los de los maestros americanos.

Gran error.

En mayo de 2012 dirigí un taller para profesores en Shore, un colegio privado a las afueras de Sídney. Desde la biblioteca, grandiosa, puede admirarse una magnífica vista del muelle y el puente de la ciudad. Comencé el taller con la promesa de compartir con los asistentes lo que había aprendido de mis visitas a cientos de colegios –mayormente en Estados Unidos y Canadá– sobre cómo crear una cultura del respeto en el aula.

«Incluso aunque la mayoría de chicos sean respetuosos», les dije, «siempre habrá alguno que trate de socavar vuestra autoridad y hundiros. Esto pasa hasta en los colegios más elitistas de los barrios más pudientes».

Tras unos minutos así, uno de los asistentes, Cameron Paterson, no pudo reprimirse más y levantó la mano. Le cedí la palabra: «Disculpe, señor Sax», dijo. «Pero no tengo ni idea de lo que está hablando. Y creo que lo que dice tampoco tiene mucho sentido para mis compañeros. Aquí no tenemos alumnos que traten de socavar nuestra autoridad ni de "hundirnos". Sin más, no se da ese problema».

Propuse hacer una encuesta rápida entre el resto de profesores. ¿Estaban de acuerdo? ¿O, por el contrario, tenían que vérselas con alumnos poco respetuosos?

Todos estaban de acuerdo con Paterson. En ese colegio prevalecía la cultura del respeto. Por ejemplo, los estudiantes daban las gracias de forma habitual a los profesores al terminar las clases. Uno a uno, mientras salían del aula, decían: «Gracias, profesor», o «Gracias, profesora», según el caso. Con frecuencia alguno añadía: «Buena clase». En Estados Unidos, incluso en las escuelas de más prestigio, algo así sería casi impensable hoy[1]. Si un alumno hiciese un cumplido así a un profesor al terminar la clase, el resto se burlaría de él o sospecharía que le está haciendo la pelota. Pero no en Australia.

Me sentí ridículo, pero también aprendí algo: a no dar por sentado que lo que es cierto en mi país es también cierto en Australia, Escocia u Holanda.

La cultura popular que puede verse en las revistas no será muy distinta en Estados Unidos y en Australia, pero la cultura de la falta de respeto mayoritaria entre los niños y adolescentes americanos no abunda tanto en ese país. En Estados Unidos en casi todas las clases hay algún alumno que falta al respeto al profesor o trata de socavar su autoridad. Esa es la realidad, tal y como les dije a los profesores del taller, incluso en los colegios más exclusivos de los barrios más privilegiados. Las niñas mandan mensajes de texto con el móvil. Los niños eructan.

Este tipo de conducta, fuera de Estados Unidos, suele darse más en colegios de barrios más desfavorecidos, igual que ocurría en nuestro país hace 40 o 50 años. En esos colegios tenían que hacer frente con frecuencia a esa cultura de la falta de respeto, al menos a partir de la II Guerra Mundial. Películas como *Semilla de maldad* (1995) o *Rebelión en las aulas* (1967) nos lo muestran, y parte de su popularidad pudo deberse a la extrañeza que causaban en los espectadores de clase media.

Rebelión en las aulas hoy parece una película nostálgica; la broma que le gastan sus alumnos al personaje interpretado por Sídney Poitier es un juego en comparación con el caos con el que atosigan los estudiantes hoy a sus profesores.

Al mencionarle esta idea hace poco a una amiga americana, que ha vivido tanto en Estados Unidos como en Inglaterra, me respondió que podía ser cierta, que tal vez los niños americanos se portaban peor y faltaban más al respeto que los ingleses o

australianos. Pero su argumento era que la mala conducta era el precio que pagábamos por que nuestros niños fuesen más creativos.

Estaba dando por sentado que los jóvenes americanos son más creativos que los de otros países. ¿Es cierto? ¿Son en realidad los niños en Estados Unidos más creativos que en otras naciones?

Analicemos esta noción de creatividad. El escritor irlandés Eamonn Fingleton señala que la superioridad global americana en creatividad e innovación es un fenómeno relativamente reciente. Ralph Gomory, antiguo director de investigación de IBM, le reveló que, hasta los años 30, EE.UU. estaba considerado como un mero usuario de las tecnologías desarrolladas en otros países[2]. En otras palabras, antes de la II Guerra Mundial, el papel que jugaba era similar al que desempeñan en décadas más recientes los países del sudeste asiático.

El medio siglo transcurrido entre 1945 y 1995 fue la gran era de la creatividad y la innovación en Estados Unidos. En la primera mitad de este período, entre 1945 y 1970, lideró mundialmente los transportes, las manufacturas, la investigación agraria y la producción de alimentos y las comunicaciones. En la segunda, desde 1970 hasta mediados de los 90, esta labor continuó de manos de investigadores universitarios y de los departamentos de I+D de empresas privadas, añadiendo además la biotecnología, la informática y las tecnologías de la información. Pero desde 1995 el mundo ha cambiado. Fingleton recogió las declaraciones de Peter Thiel, inversor de Silicon Valley, en las que afirmaba que durante las dos últimas décadas la innovación se ha visto muy limitada, «centrada básicamente en las tecnologías de la información y en los servicios financieros». La innovación en transportes, manufacturas e incluso biotecnología recae ahora en países del este de Europa y de Asia. Singleton añade que «las solicitudes internacionales de patentes son cada vez menos halagüeñas» en Estados Unidos. Según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual, solo hay 4 empresas americanas entre las 20 primeras en cuanto al registro de patentes internacionales por número de patentes[3]. Incluso la investigación que llevan a cabo las empresas de este país se hace cada vez más en el extranjero. Según Fingleton, las corporaciones estadounidenses están trasladando estos departamentos afuera de sus fronteras: en las áreas de investigación y desarrollo, el 27% de los trabajadores se encontraban en el extranjero en 2009, cuando en 2004 eran el 16%. Fingleton entrevistó a Paul Michael, juez de apelación federal retirado, experto en patentes. Intel está desarrollando una extensa inversión en I+D en China, a una escala incomparable con las que tiene actualmente en EE.UU. Aunque las patentes que se obtengan en las nuevas instalaciones se registrarán a nombre de Intel, radicada en Estados Unidos, según Michel «la mayoría del personal de esos laboratorios será chino, y sin duda los empleos de manufacturación que se generen también se localizarán en ese país»[4]. Estados Unidos

ocupa hoy el puesto 11 en el número de patentes internacionales *per capita*, detrás de Dinamarca, Finlandia, Alemania, Israel, Japón, Luxemburgo, Holanda, Corea del Sur, Suecia y Suiza[5].

En la conversación, mi amiga defendía la insubordinación de los estudiantes como supuesto requisito indispensable para la creatividad, algo que yo rebatí. La edad dorada de la creatividad de los jóvenes americanos duró desde 1945 hasta 1970, época en la que eran más propensos al respeto y la deferencia hacia sus profesores. (Las sentadas en los campus y las manifestaciones de los 60 tenían casi siempre una motivación política, con frecuencia relacionada con la oposición a la guerra de Vietnam, e incluso las más amplias contaron con la participación de una fracción muy reducida de la población total. La mayoría silenciosa[6] de los americanos en los 60 se quedó en casa, viendo *The Andy Griffith Show* o *Gidget*). La edad de plata de la creatividad se extendió desde 1970 hasta 1995, cuando la actitud de los estudiantes hacia los maestros seguía siendo mucho más respetuosa que en la actualidad. El marcado auge de la cultura de la falta de respeto durante las dos últimas décadas en realidad se relaciona con el declinar de la creatividad. Kyung-Hee Kim es psicólogo de la educación en el College William and Mary, y ha analizado los resultados del test Torrance del Pensamiento Creativo[7], lo que le ha llevado a afirmar que las puntuaciones obtenidas entre los niños han disminuido sin cesar durante estos 20 años. Según Kim, eso significa que los menores estadounidenses son «menos expresivos emocionalmente, menos enérgicos, menos habladores y menos expresivos verbalmente, menos graciosos, menos imaginativos, menos opuestos a lo convencional, menos animados y apasionados, menos perceptivos, menos aptos para conectar ideas aparentemente irrelevantes, con menor capacidad de síntesis y menos proclives a ver las cosas desde un ángulo diferente»[8].

La cultura de la falta de respeto no es esencial para la creatividad; las pruebas indican que esta cultura en realidad debilita la verdadera creatividad, y refuerza el conformismo entre los iguales.

Hace no mucho visité un colegio americano en un barrio acaudalado. Una de las profesoras estaba tratando de crear una atmósfera de mayor amabilidad y orden en su aula, y explicó a sus alumnos que a partir de entonces no iba a tolerarles ni que se interrumpiesen entre ellos, ni que la interrumpiesen a ella. Mientras hablaba, uno de los chicos de las últimas filas eructó de modo notorio y gritó: «¡Venga, cállate!».

«Ves, a eso me refiero», le respondió. «A eso se le llama interrupción no solicitada. Es de mala educación».

«Ah, lo siento» –respondió el chico–. «Cállate, por favor». La ocurrencia fue acogida con risitas por algunos de sus compañeros, chicos y chicas.

No hay que confundir originalidad con insubordinación. Un niño o un adolescente americano gritándole a su profesora que se calle no tiene nada de original o de creativo.

Por el contrario, esa conducta hoy no es más que la mera conformidad con la cultura prevalente de la falta de respeto.

Debo decir en defensa de mi amiga, que ella se educó entre 1970 y 1995, cuando los estudiantes americanos sí que llevaban la delantera mundial en lo que respecta a los resultados académicos, en varias materias. Pero esa época se acabó. Hace poco.

El baremo con mayor aceptación internacional para medir de forma comparada los resultados escolares de los estudiantes es el Informe PISA (Program for International Student Assessment), que se publica cada tres años –vio la luz por primera vez en el año 2000–, evalúa a los alumnos a los 15 años[9] y escoge al azar los colegios analizados entre los países participantes. En general este informe ha sido muy alabado, por su rigor y por su potencial para medir tanto la comprensión como la creatividad de forma real, dejando de lado la simple memorización de hechos. Además, al haber mantenido un método invariable desde que se publicó por primera vez, permite comparar los resultados en el tiempo.

Con la primera edición, en una fecha tan reciente como el año 2000, Estados Unidos mantenía aún una respetable posición intermedia en la lista mundial. Este era el puesto en matemáticas en ese año (se ofrece también la posición que ocupamos en la actualidad):[10].

Ranking en el año 2000:

1. Nueva Zelanda: 537
2. Finlandia: 536
3. Australia: 533
4. Suiza: 529
5. Reino Unido: 529
6. Bélgica: 520
7. Francia: 517
8. Austria: 515
9. Dinamarca: 514
10. Suecia: 510
11. Noruega: 499
12. Estados Unidos: 493
13. Alemania: 490
14. Hungría: 488
15. España: 476
16. Polonia: 470
17. Italia: 457
18. Portugal: 454
19. Grecia: 447

20. Luxemburgo: 449

En el año 2012 caímos bruscamente en nuestra posición entre esos países, desde el 12 hasta el 17[11]:

1. Suiza: 531
2. Finlandia: 519
3. Polonia: 518
4. Bélgica: 515
5. Alemania: 514
6. Austria: 506
7. Australia: 505
8. Dinamarca: 500
9. Nueva Zelanda: 500
10. Francia: 495
11. Reino Unido: 494
12. Luxemburgo: 490
13. Noruega: 489
14. Portugal: 487
15. Italia: 485
16. España: 484.
17. Estados Unidos: 481
18. Suecia: 478
19. Hungría: 477
20. Grecia: 453

La economía no sirve para explicar este resultado: entre 2000 y 2012 España sufrió una crisis mayor que la de Estados Unidos y sin embargo, durante ese período, adelantó a nuestro país en el parámetro citado. Polonia, muy alejada de Estados Unidos en 2000, nos ha adelantado ampliamente en 2012, a pesar de que el gasto educativo *per capita* es más del doble[12].

Se han multiplicado las teorías que tratan de explicar el reciente fracaso en los resultados académicos de los alumnos estadounidenses, comparados con los de otros países. En su obra *The smartest kids in the World; and hoy they got that way* [Los niños más listos del mundo, y cómo llegaron a serlo], la periodista Amanda Ripley compara detenidamente Estados Unidos con otros países que le superan ampliamente en el Informe PISA, identificando tres terrenos en los que, en su opinión, nuestro país ha errado:

- **Sobreinversión en tecnología:** Ripley observa que las escuelas americanas, especialmente las que se encuentran en barrios ricos, están

atestadas de tablets, portátiles y otros dispositivos, y en ellas los profesores envían frecuentemente a los alumnos encuestas online instantáneas. En los países con mejores resultados, las clases habitualmente son más «funcionales y sobrias», sin dispositivos digitales[13]. Añade también que, en los países con mejor nota, las pizarras «no están conectadas a nada que no sea la pared… Por el contrario, en casi cualquier país del mundo sería impensable dar a los niños mandos inalámbricos para que puedan votar en clase. En casi todo el mundo se limitan a levantar la mano, y funciona bien». Y concluye: «Los americanos derrochan una enorme cantidad de recursos de los contribuyentes en juguetes de alta tecnología para profesores y alumnos, que no han demostrado ningún valor para el aprendizaje». En casi todos los países que se encuentran por delante en la clasificación de PISA, «la tecnología está claramente ausente en las aulas»[14].

- **Demasiado énfasis en el deporte:** Ripley describe los colegios americanos con múltiples canchas, grandes recursos deportivos y vitrinas repletas de trofeos, pero con menos énfasis en lo académico. En muchos institutos el deporte prevalece sobre los estudios de forma habitual, e incluso en los más destacados se exime de la asistencia a clase a los atletas más relevantes para que participen en competiciones, algo muy infrecuente en otros países. «El deporte está presente en los colegios americanos de una forma que no puede encontrarse en casi ningún otro país», apunta, «pero esta diferencia no sale casi nunca a colación cuando se debaten los mediocres resultados académicos»[15].

- **Selección escasa en las facultades de educación:** En Finlandia estos centros son muy selectivos, y la admisión genera tanto prestigio como acceder a una escuela de medicina en Estados Unidos[16]. En EE.UU. prácticamente cualquier licenciado puede ser profesor. Según Ripley, «es increíble, pero en algunas facultades de Estados Unidos los estudiantes tienen que tener mejores notas para jugar al fútbol que para ser maestros»[17].

Cada uno de estos factores es importante, pero me gustaría añadir uno más: la cultura de la falta de respeto. En los países con mejores resultados, el estudiante medio es más propenso a valorar lo mismo que valoraban sus padres que en América. Ripley estudió el caso de una alumna de intercambio de instituto, Kim, que pasó un año en Finlandia. En un momento dado, Kim lanzó a sus compañeros finlandeses una pregunta que le había estado rondando la cabeza: «Pero ¿por qué os preocupáis tanto [por vuestra educación]?», que les dejó perplejos, «como si les hubiese preguntado que por qué insistían tanto en respirar… Puede que el verdadero misterio fuese por qué sus amigos

americanos se preocupaban tan poco, y no por qué los finlandeses se preocupaban tanto» por la educación[18].

Creo que Ripley da en el clavo: la clave para entender el declive de los resultados académicos tiene tanto que ver con el cambio que se ha producido en nuestro país como con el que se ha producido en el resto. Los profesores y administradores educativos norteamericanos dedican en ocasiones demasiado tiempo a hacer de la educación algo divertido y atractivo para los alumnos, y de ahí surgen las pantallas y los dispositivos electrónicos. Si los niños no viesen la educación como algo divertido y atractivo, entonces no estarían motivados para estudiar. He podido escuchar comentarios de esta índole a muchos directores de colegios. Y, si los estudiantes no están motivados, la gestión del aula –enseñar a los chicos a comportarse– consume una cantidad desproporcionada del tiempo y la energía del maestro.

La solución no pasa por comprar más y más aparatos y pantallas electrónicas para que el colegio acabe pareciéndose a una sala de recreativos. La solución es reorientar y transformar la cultura, de tal forma que los estudiantes se preocupen más por agradar a los adultos y menos por parecer interesantes a sus compañeros.

Incluso si se consiguiesen atajar los tres problemas enunciados por Ripley, aún nos quedaría un largo recorrido. Hace mucho, mucho tiempo, los jóvenes americanos eran los primeros del mundo en las tasas de éxito académico. Incluso hoy en la franja de edad entre 55 y 64 años, somos los primeros, en cuanto a número de licenciados en el mundo. Pero esa cifra, en el rango de edad de 25 a 34 años, ha caído hasta el puesto 15 a nivel internacional. En ese parámetro –proporción de personas de entre 25 y 34 años que han obtenido una licenciatura de 4 años–, Estados Unidos ya está por detrás de Australia, Bélgica, Canadá, Dinamarca, Francia, Irlanda, Israel, Japón, Luxemburgo, Nueva Zelanda, Noruega, Corea del Sur, Suecia y Reino Unido. En otras palabras, nos hemos precipitado del puesto 1 al 15 en solo 30 años[19]. Los estudiantes estadounidenses que están empezando ahora el colegio tienen menos probabilidades de licenciarse que los de cualquier otro país desarrollado[20].

Como resultado, incluso en el improbable caso de que lográramos resolver todos los problemas de la educación primaria que enuncia Ripley, no estoy seguro de que se consiguiesen mejorar los porcentajes de alumnos que obtienen una licenciatura. La tasa relativamente alta de abandono en la enseñanza secundaria que afecta a los estudiantes es el reflejo de algo más fundamental que una simple obsesión cultural por, por ejemplo, los dispositivos tecnológicos. Si quisiésemos, podríamos erradicar todos los iPads y las pizarras inteligentes de los colegios mañana mismo, pero no estoy seguro de que ese cambio fuese a hacer que mejorasen las tasas de licenciados.

Hay más pruebas de que los jóvenes americanos estudian menos y aprenden menos en la universidad que los de la generación anterior. Los investigadores Richard Arum y

Josipa Roksa estudiaron una amplia muestra de alumnos, examinándoles en su primer año de universidad y en el último, y descubrieron que, de media, habían incrementado muy poco su capacidad de pensar críticamente en ese período: aproximadamente un tercio de ellos no subieron más de 1 punto en una escala de 100[21]. Los mismos estudiantes son vagamente conscientes, pero la mayoría no se preocupan demasiado. Fueron muchos los que expresaron, con estas u otras palabras, que «No importa lo que conozcas, sino a quién conozcas». Bastantes de los entrevistados por Arum y Roksa acabaron concluyendo que lo más importante de la universidad no es el aprendizaje académico que se adquiera, sino las conexiones sociales que se establezcan[22]. No puede llamar la atención, por tanto, que sean tantos los que apenas muestren progreso en los parámetros referidos a la capacidad cognitiva y el razonamiento.

Los economistas Philip Babcock y Mindy Marks, combinando los datos de numerosas fuentes, establecieron que los estudiantes universitarios americanos en los 60 dedicaban de media 25 horas a la semana al estudio. A principios de la década del 2000, esa cifra había descendido hasta las 12 horas semanales, ni tan siquiera la mitad[23]. Los universitarios norteamericanos dedican menos tiempo a estudiar que los de cualquier país europeo, excepto Eslovaquia[24].

Ya he hablado del Informe PISA, que evalúa el nivel académico a los 15 años. En la actualidad existe un examen comparable para adultos, el PIACC (Program for the International Assessment of Adult Competencies). El PIACC solo se ha aplicado en una ocasión, entre 2011 y 2012, por lo que no se pueden detectar tendencias prolongadas. Pero Kevin Carey, director del programa de política educativa de la New American Foundation, comparó los resultados de los estudiantes de 15 años del PISA en el año 2000 con los de los adultos de 27 en el PIAAC en 2012. En 2000, como ya he citado, los estudiantes de 15 años obtuvieron un resultado más o menos aceptable en PISA pero, 12 años después, los de 27 acabaron en un puesto mucho más bajo en la clasificación internacional. Los licenciados norteamericanos «resultan mediocres, o peor aún, comparados con sus homólogos de otros países», concluye Carey[25].

Existen al menos dos explicaciones posibles para el declive relativo de los resultados académicos entre 2000 y 2012 en el mismo grupo de estudiantes americanos, nacidos en torno a 1985. Una afirma que las universidades han caído por debajo de la media, comparadas con las de otros países, en su función primordial, la de enseñar. Carey aduce que la tan proclamada reputación de las principales universidades americanas nace principalmente de los logros de sus investigadores, no de su éxito en la docencia básica. «Una universidad podría dejar de tener alumnos matriculados y no afectaría a su puntuación» en la mayoría de clasificaciones internacionales, porque esos listados se basan sobre todo en parámetros como el número de Premios Nobel, y no recogen ningún valor relacionado con la educación predoctoral. Carey afirma que el declive de la

puntuación entre los americanos que tenían 15 años en 2000 y los licenciados que tenían 27 años en 2012 refleja la mediocridad de la mayoría de las universidades americanas[26].

Es una posible explicación, pero hay otra: en concreto, que la simple exposición a la cultura americana en el intervalo entre 2000 y 2012 –la era de Lady Gaga, Akon, Eminem, Justin Bieber y Miley Cyrus– pueda tener un efecto corrosivo en el pensamiento racional. Puede que la cultura contemporánea mine la capacidad de aprender, tal vez de forma especial entre los nacidos y educados en este país, más que entre los estudiantes extranjeros que vienen aquí. Un lector del artículo de Carey, que ha trabajado fuera de Estados Unidos, señalaba algo similar. Si se compara a los licenciados americanos con los de fuera, «puede que sorprenda, como me ocurrió a mí, lo buenos que son en su campo [los licenciados de fuera], y el nivel cultural y de lecturas que puede tener un trabajador técnico. Los ingleses redactan documentos técnicos como si fuesen licenciados en Filología. El ingeniero de software medio en Europa habla y escribe en varios idiomas, y entiende el diseño de software como lo que es: ciencia computacional, no *picar* código, algo que ya no se da entre los ingenieros en EE.UU., a no ser que tengan un master o un doctorado. Para averiguar por qué basta con conocer a la familia: tener estudios es algo mucho más serio que en América. Los niños se pasan más tiempo haciendo la tarea, y menos quejándose de lo aburrido que es el colegio, no como los americanos»[27].

Las dos explicaciones no se excluyen mutuamente. Podría ser que la educación en general en las facultades sea inferior a la de sus equivalentes en el extranjero, y también podría ser que la exposición a la cultura contemporánea en América ataque tanto la capacidad cognitiva como la de esforzarse.

Los jóvenes americanos, en comparación con sus padres, son más propensos a abandonar los estudios universitarios[28]. En relación con los licenciados de otros países, parecen perder terreno académico entre los 15 y los 27 años. Antes, los padres asumían que sus hijos estaban recibiendo una buena educación si vivían en un buen barrio, con buenos colegios, y asistían a una universidad de prestigio, pero esa asunción ya no es válida. Como resultado, hay que involucrarse más para garantizar que un niño recibe una educación que cumple los criterios, no de la norma americana, que ha acabado siendo mediocre, sino de la internacional. En la guardería, en el instituto y después.

Capítulo 5

¿POR QUÉ HAY TANTOS NIÑOS TAN FRÁGILES?

Numerosos profesores hablan de la notable
fragilidad de los estudiantes de hoy, y algunos
les describen como «tacitas de té»: muy hermosos,
pero capaces de romperse ante el golpe más pequeño.

JEAN TWENGE, UNIVERSIDAD ESTATAL DE SAN DIEGO[1]

«¿Por qué piensas que Aaron debería jugar al fútbol?», le pregunté a Steve, su padre.

«Bueno, en realidad la primera que lo sugirió fue la enfermera, en la consulta del pediatra. Nos señaló cómo estaba aumentando el percentil del peso, mientras el de la estatura permanecía invariable, y recuerdo que le pregunté: "¿Qué quieres decir con eso?", a lo que respondió: "Aaron está empezando a tener sobrepeso". No habló en concreto del fútbol, sino que se limitó a afirmar que tenía que ser más activo, y sugirió que le apuntásemos a algún deporte extraescolar. A mí se me ocurrió el fútbol; yo jugué en el instituto y la universidad, y me ayudó a ponerme en forma. Hizo que me fortaleciese, y de ahí la idea».

«Comentaste una vez que a Aaron se le daban bien los videojuegos. ¿Cuántos años tenía cuando te diste cuenta?», le pregunté. «Era bastante pequeño», dijo Steve. «Me acuerdo. Tenía 6 años. Estábamos jugando al *NFL Football*. ¿Lo conoce?». Asentí. «Aaron me ganó. Por mucho. Creo que al final quedamos 62 a 7». «¿Tú conseguiste 7 puntos y él 62?», pregunté. «Sí. Fue penoso. Después de eso ya no volví a jugar mucho con él a la videoconsola», dijo Steve. «Estaba a otro nivel. Y además a mí nunca me había interesado demasiado eso: prefiero salir a la calle y jugar con el balón. Jugar de verdad».

«¿Y qué pasó el otoño pasado?», seguí preguntando.

«Había estado insistiéndole durante años a Aaron para que jugase al fútbol, pero siempre me había ignorado. Entonces algunos de sus amigos, con los que solía jugar a la consola, le dijeron que iban a hacer las pruebas para entrar en el equipo B del colegio.

Por primera vez mostró algún interés hacia ese deporte, así que fuimos al parque y estuvimos entrenando, haciendo pases y demás. Le dije que tenía potencial, y no estaba mintiendo. Había engordado un poco, pero eso no está mal para jugar de defensa, y le dije que un buen central cobra mucho en la liga profesional. Parece que le interesó».

«¿Y qué pasó en otoño?», volví a preguntar.

«Al presentarse a las pruebas estaba muy crecido: creía que saber jugar bien al *NFL Football* sería una ventaja. Pero el entrenador les dijo que quería saber quién estaba en forma y quién no, y les mandó dar unas carreras. Después les hizo correr un kilómetro y les cronometró. El resultado fue muy malo, tardó más de 12 minutos en correr un kilómetro. Un kilómetro. El entrenador le dijo: "Mira, no sé si jugarás bien o no, pero no estás en forma. Quiero verte aquí mañana a las 7 de la mañana con los que se tienen que poner en forma. Vais a correr otro kilómetro, y luego ir al gimnasio"».

«¿Y qué pasó? ¿Aaron volvió al día siguiente?», pregunté.

«Qué va. Ya no volvió; fue su primera y última incursión en cualquier tipo de deporte extraescolar». Dijo: «No soy un deportista. No lo voy a ser nunca, y no quiero serlo. Soy un *gamer»*. Le respondí que podía ser un deportista y un *gamer*, y le comenté que muchos futbolistas profesionales son también muy buenos *gamers*, jugadores de videojuegos. Pero no me escuchó. Se metió en su habitación, cerró la puerta y siguió con los videojuegos».

«¿Y cómo está ahora?», le interrogué.

«Cada vez pasa más tiempo jugando. Cuando le pregunto qué quiere hacer en la vida, dice que quiere ser un *gamer* profesional. Me ha enseñado algún artículo en Internet en el que dicen que pueden ganar 100.000 dólares o más al año jugando a la consola».

«¿Y tú qué dices?».

«¿Qué puedo decir?», respondió Steve. «Igual es su pasión. Dice que eso es lo que de verdad quiere hacer. ¿Quién soy yo para decirle que no persiga sus sueños? Solo quiero que sea feliz».

Julia siempre ha tenido un ímpetu competitivo, quiere ser la primera de su clase. Puede que haya heredado parte de su empuje de sus padres: su madre trabaja en la banca de inversión y su padre es cirujano. En cualquier caso, ambos están orgullosos de sus logros académicos. Asiste al mejor colegio de la ciudad, cuyos alumnos casi siempre acaban en las mejores facultades, y es la número uno de clase, camino de convertirse en la primera de su promoción.

Cuando tenía 14 años estaba en un grupo avanzado, y ya sacaba sobresalientes en todas las asignaturas. Al cumplir los 16 se matriculó en Física Avanzada, que se suele cursar a los 17, pero para entonces ya estaba pensando en apuntarse a un programa escolar a medida para terminar haciendo una ingeniería en la universidad. Había determinado, por su cuenta, que esa asignatura de Física a los 16 años iba a impresionar

a los que tenían que aprobar ese programa escolar a medida. Para hacerlo necesitaba una autorización especial, y se la concedieron.

«Siempre ha estado en lo más alto, o muy cerca, a nivel académico», me dijo Jennifer, la madre de Julia. «Pero era una superioridad muy limitada, porque igual sacaba un 9,9 mientras otros chicos sacaban un 9,8 o un 9,7. Lo que quería era hacer algo que la llevase a otro nivel de golpe. Quería algo que la hiciese destacar de entre los demás, no solo frente a los responsables de admisiones de la facultad, sino ante sí misma. Por eso lo hizo».

«¿Y qué pasó?».

«La asignatura de Física era más difícil de lo que pensaba. La verdad es que nunca había tenido demasiadas dificultades en el colegio, para ella todo era muy fácil. Física fue la primera asignatura en la que no entendía todos los conceptos a la primera».

«¿Cuándo se dio cuenta de que tenía un problema?», pregunté.

«Con el primer examen», respondió Jennifer. «Antes, creo que Julia tenía la sensación de que le iba a ir bien, de que iba a ser de las primeras de clase, como siempre. Había estudiado mucho. Pero con el primer examen esa sensación se desvaneció por completo. Sacó una de las notas más bajas de la clase, un 7,4. El profesor habló con ella después y le dijo que aún estaba a tiempo de dejar la asignatura».

«¿Y qué pasó?», pregunté.

«Era la primera semana de octubre. Yo acababa de volver a casa del trabajo. Julia estaba en su habitación con la puerta cerrada, algo poco habitual. Suele dejarla abierta. Me acerqué y, cuando estaba a punto de llamar, escuché algo que no había oído nunca. Lloraba. No la había oído llorar así desde que era un bebé. Un lloro convulso, ahogado».

«¿Y qué hiciste?».

«Irrumpí en la habitación sin llamar. Estaba en la cama, boca abajo, llorando sobre la almohada. ¿Puede imaginarse lo que pensé? No sabía nada del examen de Física. Para ser honestos, lo primero que pensé es que la habían agredido, que alguien la había atacado. Porque, pensé, ¿qué otra cosa podría haberle provocado ese estado? Así que le pregunté: "¿Estás bien? ¿Qué te ha pasado?"».

«¿Y qué te respondió?».

«Le costaba hablar, pero al final consiguió decirme que había sacado una mala nota en el examen. Para ser honestos, me tuve que tapar la boca para no reírme. Qué alivio. Mire que yo pensaba que había sido víctima de un crimen horrible, y resulta que no era más que una mala nota. Al final le dije: "Cielo, qué horror. Tienes que sentirte fatal. Te entiendo"».

«¿Y qué pasó después?».

«Intenté que recobrara la seguridad. Le dije que podíamos apuntarle a clases particulares, pero dijo que no lo necesitaba. Tardé unos días en darme cuenta de por qué

era tan importante. Si no destacaba en Física por su cuenta, significaba que no era la increíble niña prodigio que se había pensado. Y eso para ella era una tortura».

«¿Cuándo empezó a tomar la medicación?».

«Todo se precipitó. Creía que volvería en sí y sería capaz de poner las cosas en perspectiva. Contratamos a un profesor particular, y creo que le ayudó. En el siguiente examen sacó un 7,9. No fue brillante, pero estaba mejor. Podía seguir con la asignatura. "¡He sacado un notable!", se lamentó. "Hay cosas peores que sacar un notable en Física", le dije. "No lo entiendes", me respondió. Y siguió llorando, pero esta vez me dijo que saliese de la habitación. No quería que la consolase. Entonces decidí llevarla al pediatra. Le recetó Lexapro, 10 miligramos, y dijo que probásemos, que puede que le ayudase».

«¿Y le ayudó?».

«Algo. Al final conseguía hablar de lo que le estaba pasando sin echarse a llorar. Podía explicar la humillación que le suponía estar casi entre las últimas de la clase. Pero hacia finales de noviembre parecía que empeoraba, estaba más retraída, siempre de mal humor. Decidimos llevarla al psiquiatra. En realidad nos lo sugirió el pediatra».

«¿Qué dijo el psiquiatra?».

«Solo nos atendió unos minutos. Esperaba un examen más en profundidad, pero no le pareció necesario. Nos aconsejó que le diésemos también Risperdal, y dijo que cuando un INSR (inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina) como el Lexapro no funciona, solía añadirle también Risperdal. Busqué información en Internet, y cuando leí cuáles eran los efectos secundarios del Risperdal me entró pánico. Aumento de peso. Diabetes. Por eso decidí venir a verle a usted, para pedir una segunda opinión. He leído el ensayo que publicó en el *New York Times* sobre que hay que ser escéptico con los medicamentos».

Puedo contar muchas historias similares a las de Aaron y Julia, historias que me han revelado los padres, o que he observado de primera mano en mi papel de médico. El nexo común que une a Aaron, el *gamer* fondón, con Julia, la aspirante a ingeniera, es la fragilidad. Al volver a casa de las pruebas de selección, ¿por qué Aaron no aceptó el reto del entrenador y volvió para esforzarse más? Cuando Julia se dio cuenta de que no era tan lista como creía, ¿por qué se hundió? En ambos casos la respuesta es: porque son frágiles. No hace falta mucho para que se rindan y abandonen, como hizo Aaron, o para que se vengan abajo, como Julia.

La fragilidad se ha convertido en una característica de los niños y adolescentes hasta un punto desconocido hace 25 años: es algo que veo hoy a diario y que no había visto nunca antes. Pero además de mi experiencia y de mis observaciones como médico durante el último cuarto de siglo, existen otros argumentos que sustentan la opinión de que los jóvenes son hoy muy frágiles en comparación con los de hace 20 o 30 años. La

primera, y más evidente, es el extraordinario incremento en el número de jóvenes diagnosticados de depresión y ansiedad[2]. En el capítulo 3 se vio que los niños y adolescentes son más propensos a ser diagnosticados con un desorden psiquiátrico en Estados Unidos que en cualquier otro país, y hoy más que en cualquier otra época. Este argumento tiene relevancia en el caso de Julia, a la que dos médicos licenciados –un pediatra y un psiquiatra– habían administrado medicamentos para la depresión. Pero no rige en el caso de Aaron, al que no diagnosticaron ningún trastorno. De hecho, es un chico bastante feliz, siempre y cuando no se le interrumpa mientras está con un videojuego.

Pero hay algo que sí tienen en común Julia y Aaron. En ambos casos parece faltarles algo: cierta fuerza interior que se daba por sentada en los jóvenes de hace unas décadas, pero que parece haber desaparecido en las dos últimas. ¿Cómo se puede cuantificar? ¿Se podría medir estadísticamente?

Tal vez sea posible. En el caso de Aaron, el resultado final es un joven que se retira del mundo real para meterse en su habitación y jugar a la consola. He observado este mismo proceso en adultos jóvenes –con mayor frecuencia en hombres que en mujeres– que, al volver de la universidad, o después de saltarse las clases, se retiran a su habitación con el ordenador o la videoconsola. De este modo terminan, con frecuencia, muchos veinteañeros a los que he atendido: gente joven que no logra alcanzar sus sueños, se rinde, se esconde y vuelve a casa con sus padres o –si sus padres pueden permitírselo– son independientes pero siguen viviendo a su costa[3].

El fenómeno de los jóvenes sin ninguna incapacidad que no trabajan ni buscan empleo cada vez es más frecuente en Estados Unidos. En 2000 todavía era poco habitual, en comparación con lo que estaba ocurriendo en otros países, y nuestros jóvenes eran los primeros del mundo en creación de nuevas empresas o en búsqueda de empleo, por delante de países como Suecia, Canadá, Reino Unido, Alemania, Francia, Australia y Polonia. Pero 11 años después Estados Unidos ha abandonado esa posición, mientras que el resto de países citados apenas ha variado.

Esta es la lista del año 2000, con cada país ordenado según el porcentaje de jóvenes que ocupan un puesto de trabajo remunerado o lo buscan, de mayor a menor.

1. **Estados Unidos**
2. Suecia
3. Canadá
4. Reino Unido
5. Alemania
6. Francia
7. Australia
8. Polonia

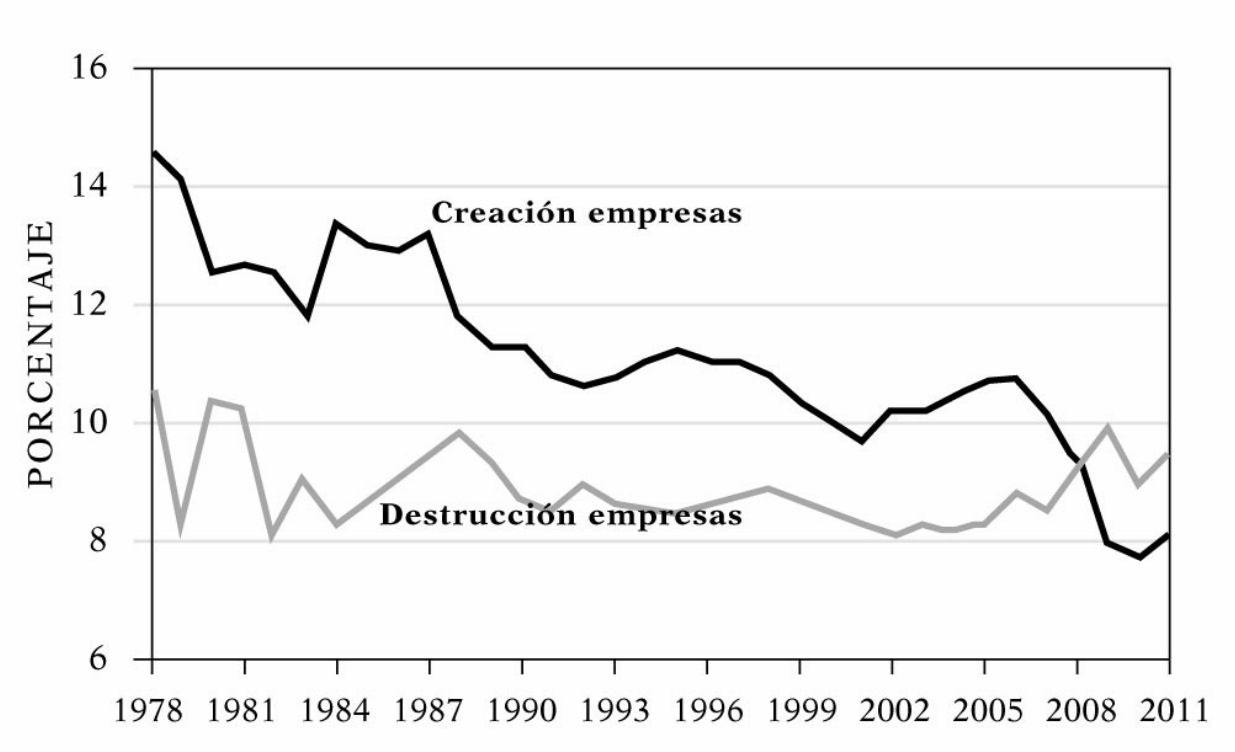
Y este es el listado correspondiente a 2011, con la posición que ocupaban en 2000 entre paréntesis[4]:

1. Suecia (en 2000, 2)
2. Canadá (3)
3. Australia (7)
4. Reino Unido (= 4)
5. Alemania (= 5)
6. Francia (= 6)
7. Polonia (8)
8. **Estados Unidos (1)**

El descenso no puede achacarse a la economía. Polonia y Francia padecieron la Gran recesión de 2008-2009 y mantuvieron su puesto, mientras Estados Unidos pasaba del primero al último. Un profesor de economía de Harvard definió este retroceso como «muy desconcertante»[5].

En una cultura saludable gran parte del crecimiento económico está en manos de los adultos jóvenes: empiezan nuevos negocios y son los más propensos a emprender. Pero, en contra de la impresión general, Estados Unidos se ha vuelto menos emprendedora en los últimos 30 años. La Oficina Nacional de Estadística lleva el registro detallado de todas las nuevas empresas puestas en marcha anualmente. En 2014 sus investigadores analizaron los datos y concluyeron que «la tasa de creación de nuevos negocios en Estados Unidos se ha reducido a la mitad en los últimos 35 años»[6]. Esta caída es generalizada –está presente en los 50 estados y en todos los sectores económicos–, y es cada vez más homogénea en el país. Afecta a todas las regiones. Los investigadores han reconocido que «se ignoran aún las causas que explican este descenso». Para paliarlo proponen «liberalizar la entrada de inmigrantes cualificados»[7]. En este gráfico, parte del informe, se muestra la creación de nuevas empresas y la desaparición de otras:

La economía norteamericana es menos emprendedora: tasas de creación y destrucción de empresas en Estados Unidos, 1978-2011



Fuente: Hathaway y Litan, 2014.

No resulta difícil comprender el desconcierto de los economistas: buscan una respuesta en el terreno económico, pero no se encuentra allí. Este fenómeno –la fragilidad de los jóvenes, que se rinden con facilidad y carecen del ímpetu para crear nuevos negocios– puede tener enormes consecuencias en el mundo de la empresa, pero su origen no está ahí. Las causas hay que buscarlas en cómo se ejerce la paternidad, que crea niños frágiles.

¿Cómo?

Parte de la respuesta estriba en el marco de referencia de los jóvenes, que ha cambiado de confiar en los adultos a los de su misma edad. Con frecuencia una persona joven, a pesar de vivir con sus padres y depender de ellos, no le da ninguna importancia a lo que opinen de él, y está más preocupado por lo que digan sus amigos. Y es bastante probable que muchos de ellos también vivan en casa de sus padres, con una gran dedicación a las redes sociales o a la creación de videos sobre sí mismos para subirlos a YouTube.

Es la misma dinámica que se ve en el caso de Aaron, el aspirante a futbolista con el que abríamos el capítulo. A Aaron le importaba lo que pensasen sus amigos y quería ser popular. Cuando jugaba a la consola, era el líder de la manada, e impresionaba con su destreza. Al pisar el terreno de juego, se encontró en la parte baja de la pirámide, con un atleta en la cumbre y el pobre Aaron arrastrando sus kilos de más entre jadeos, muy lejos de él.

A Julia le preocupaba la opinión de sus amigos, pero lo que realmente le mortificaba era su propia consideración: había construido un autoconcepto basado en ser la primera, en ser brillante. Sus dificultades con la Física explotaron la burbuja y le condujeron a una crisis existencial. Si no soy esa estudiante de 10 que pensaba, entonces ¿quién soy?, se preguntó. Y no encontró respuesta.

Según mi argumentación, una de las causas de la fragilidad, tanto de Aaron como de Julia es la debilidad de su relación padre-hijo. Aaron y Julia pueden ser los primeros en decir que quieren mucho a sus padres, pero les da igual lo que piensen. O, para ser más precisos, Aaron está más preocupado por lo que piensen sus iguales y Julia está más pendiente de un autoconcepto inflado. Para los niños es necesario situar en primer lugar la opinión de sus padres en la escala de valores, al menos mientras dura la infancia y la adolescencia. (Por supuesto, esta regla no se puede aplicar a padres incompetentes, ausentes o con patologías graves. Doy por sentado que eres un padre o madre cariñoso y preocupado. Si no es cierto, entonces este libro no es para ti).

Si los padres no se sitúan en primer lugar, los niños se vuelven frágiles. ¿Por qué? Porque una buena relación padre-hijo es sólida e incondicional. Mi hija podría gritarme: «¡Te odio!», pero sabría que después de su pataleta nuestra relación no habría cambiado. Tanto mi mujer como yo podríamos decidir quitarle alguno de sus privilegios una semana por esa rabieta, pero sabría que la seguiríamos queriendo. Eso no cambiaría, y ella lo asume.

Las relaciones entre iguales, por el contrario, son frágiles por naturaleza. Emily y Melissa pueden ser las mejores amigas, pero ambas saben que una palabra equivocada podría romper sin remedio esa relación; esa es una de las razones por las que Emily está tan obsesionada con mirar los mensajes del móvil cada 5 minutos. Si Melissa le escribe y ella no responde rápido, teme que su amiga interprete su silencio como una falta de entusiasmo. *En las relaciones entre iguales todo es condicional y contingente.*

Aaron no quiere parecer un incompetente a ojos de sus iguales ni durante una semana, ni siquiera durante un día, y por lo tanto no se arriesga a pasar por la experiencia humillante de ser el jugador menos en forma. Julia no soporta la idea de no ser la estudiante número 1, por lo que no puede pasar por la experiencia humillante de estar por debajo de la media de su clase en Física. Su autoconcepto está condicionado a ser la número 1. Cuando no consigue serlo, o estar cerca, su autoimagen se desmorona. Coincido con los otros dos médicos que la evaluaron en que cumple los requisitos formales para ser diagnosticada con una depresión. Pero esos doctores no fueron capaces de preguntarse por qué estaba deprimida: la respuesta es que la realidad había pinchado la burbuja de su autoconcepto. Y el remedio adecuado para Julia, creo, no es el Risperdal, sino la construcción de un autoconcepto diferente; uno basado, no en unos logros académicos extraordinarios, sino en el amor incondicional y la aceptación que sus

padres están dispuestos a ofrecerle.

Los niños y adolescentes necesitan hoy el amor y la aceptación incondicionales tanto como hace 30 o 50 años, pero no pueden obtenerlo de sus iguales o de un boletín de notas. Es una de las razones por las que se ha producido una explosión en el diagnóstico de ansiedad y depresión entre los adolescentes americanos, mientras intentan frenéticamente garantizar su vínculo con otros adolescentes y obtener un amor y aceptación incondicionales de una fuente que no se les puede dar[8].

Son muchos los padres que aceptan esta situación como una consecuencia inevitable de la vida del siglo XXI, pero se equivocan. Este fenómeno –el de los niños que valoran más la relación con sus iguales, el deporte, las notas o las actividades extraescolares que la relación con sus padres– se da más en Estados Unidos que en cualquier otro lugar. La mayoría de los niños de Ecuador, Argentina y Escocia aún tratan de pasar el tiempo libre con sus padres, abuelos, tíos y tías, como ocurría en Norteamérica hace dos generaciones. Como me dijo un escocés: «Ni siquiera pensamos mucho en las "generaciones". Simplemente, nos gusta hacer cosas juntos».

El novelista estadounidense Reif Larsen se trasladó hace poco con su familia a Escocia, y allí observó que en esa sociedad, todavía hoy, «la familia es lo primero». Le sorprendió el contraste con la cultura americana, incapaz de «reconocer que los niños existen de verdad». La diferencia no es patente solo en la forma en la que niños y adultos pasan su tiempo libre, sino incluso…

> en la dedicación a los más pequeños en las infraestructuras de los espacios públicos. En las terminales del aeropuerto de Edimburgo hay tres grandes áreas de juegos, numerosas tronas y mostradores específicos para familias. Se puede encargar leche infantil, que se sirve en la puerta de embarque elegida, y hay hasta una sala destinada a madres lactantes… En el aeropuerto de Newark no hay una sala así y, después de mucho buscar, encontré una trona en toda la Terminal C, que tuvimos que arrastrar por el aeropuerto como una familia de beduinos trashumantes[9].

Todos nosotros, como padres, debemos establecer la primacía de la relación padres-hijos por encima de la de igual a igual, por encima de las notas y por encima del resto de actividades. ¿Cómo lograrlo?

Una estrategia muy sencilla es la de programar las vacaciones para toda la familia. Cuando tu hija te pregunte si puede apuntarse su mejor amiga, la respuesta tiene que ser que no. Si va su mejor amiga, una parte importante del tiempo de vacaciones se dedicará a reforzar los lazos entre ellas. El principal objetivo de las vacaciones familiares debería ser el fortalecimiento del vínculo entre padres e hijos, y no el pagarles a los niños un sitio caro en el que jugar con sus amigos. Crear rituales es aún más sencillo: por ejemplo, ir una vez a la semana, padre e hijo, a tomar algo a una cafetería. El paseo hasta allí, si se

puede hacer, es una buena oportunidad para hablar y para escuchar lo que tu hijo o hija tenga que decir. Cenar juntos, ir al cine en familia e incluso un viaje en coche son oportunidades de fortalecer ese vínculo.

En todo lo que planifiques para tu hijo, trata de que la relación con los adultos sea más prioritaria que la relación con sus amigos, el estudio o las actividades extraescolares. Da importancia en su vida también a la familia en general, y a tus amigos más cercanos. Si tienes la oportunidad de mudarte más cerca de sus tíos, tías y abuelos, hazlo. (Nosotros lo hicimos). Cuando estés preparando las vacaciones, trata de buscar la oportunidad de que conecte con esa familia: así le darás una perspectiva diferente, le conectarás con tu cultura. Hoy, para muchos niños, la primera opción por defecto es el vínculo con sus iguales.

En la historia de Aaron hay otro elemento importante: su participación en las redes sociales, unida a los videojuegos online. Pienso en algunos chicos que pasaron por la misma situación que él hace 15 o 20 años: no entraron en el equipo, por lo que se esforzaron más, se pusieron en forma, volvieron a la semana siguiente o a la temporada siguiente, y les cogieron. Este tipo de historias eran habituales hace 20 años, pero hoy son infrecuentes. ¿Cómo ha acabado pasando?

Creo que el mundo online es parte de la respuesta. Hace 20 años, Internet era una novedad lenta y tosca, y no existía nada –ni parecido– a los juegos online; para descargar una simple foto hacían falta horas. Con un módem de 14K habría sido imposible competir contra alguien online en un juego a gran velocidad. Pero el mundo online de hoy le ofrece a Aaron una cultura alternativa, creada en su mayor parte por otros jóvenes. Para sus padres, su inmersión en el mundo de los videojuegos era inusual, y les sorprendía su escasa preocupación por su bajo estado de forma. Pero la referencia para su hijo no era el mundo real de sus padres, sino el mundo online de los videojuegos, y las redes sociales a su alrededor. Allí estaba en contacto con cientos de personas de su misma edad, más o menos, y con prioridades similares. Los videojuegos eran lo primero; en su mundo online, su estilo despreocupado y relajado era la norma, no la excepción. De haber expresado un deseo acuciante de ponerse en forma, para poder practicar algún deporte en lugar de pasar el tiempo con un mando y una pantalla, sus amigos online le habrían respondido con burlas. O incluso habrían creído que estaba de broma.

El padre de Aaron no sabía bien qué hacer. Me dijo: «¿Quién soy yo para decirle que no persiga su sueño? Solo quiero que sea feliz». Es una respuesta habitual, que los mismos niños suelen utilizar. Otro joven, en una situación parecida, me dijo: «Estoy intentando hacer lo que me gusta. Cada uno es como es, ¿sabes?». Esta idea –*cada uno es como es; si te sientes bien, hazlo*– muestra una perspectiva especialmente americana. Esa despreocupación es uno de los factores que ha contribuido al rápido incremento de jóvenes que ni trabajan ni buscan trabajo. Y ese incremento, como ya se ha visto, se da

solo en Estados Unidos: no ha sucedido en Suecia, ni en Canadá, ni en Reino Unido, Alemania, Francia, Austria, Polonia, etc.[10]. Parte de la labor como padres es educar el deseo, enseñar a los hijos a ir más allá de ese «cada uno es como es». Disfrutar, y querer disfrutar, de placeres más elevados y más profundos que los que un videojuego o una red social pueden proporcionar, y que tal vez pueden hallarse en la conversación con algún adulto sabio, en la meditación, la oración o la reflexión; en la música, la danza o el arte.

La relación padres-hijos debe ser prioritaria. Lo irónico es que la mayoría de los padres de clase media y alta ya saben de relaciones, y algunos incluso han leído algún libro sobre «paternidad afectiva». Lo saben todo sobre dar a sus hijos recién nacidos amor y aceptación incondicionales. Es muy probable que a los 6 meses un bebé, en un hogar de clase media o alta, esté rodeado de amor y cariño. Con un año, los bebés en Estados Unidos están tan desarrollados como los de Holanda o Nueva Zelanda. Pero, en cuanto cumplen los dos años, los padres en Estados Unidos empiezan a descarriarse.

El tipo de paternidad debe cambiar según crece el niño. Imagínate a una animadora del equipo del colegio. Ahora piensa en Jürgen Klinsmann, entrenador de la selección nacional de fútbol, que llegó a los octavos de final en el Mundial de 2014; o en Jill Ellis, entrenador de la femenina, que ganó su Mundial en 2015. Cuando tu hijo es un bebé, tu papel es el de la animadora. Cuando está gateando, se cae y se esfuerza por levantarse, le dices: «¡Muy bien! ¡Sigue!». Pero, cuando se hace mayor, tu papel debe ser otro: menos animadora, más Jürgen Klinsmann y Jill Ellis[11]. Debes corregir, reorientar, enseñarle los atajos. Si a tu hijo adolescente no se le ocurre nada más para pasárselo bien que jugar a la consola, debes apagarla y enseñarle el mundo real. Debes educar sus deseos, enseñarle tus valores y no dejarle que adopte los que promueve por sistema la cultura contemporánea.

El principal mecanismo mediante el que esta cultura se instala en el corazón de los niños es Internet y los móviles: hace 25 años no existían ninguno de los dos, pero hoy es habitual ver a un niño de 4 años jugando con un iPad con acceso a la red, especialmente en los barrios con más posibilidades económicas. Y cada vez es más frecuente ver a un niño de 9 años con su propio móvil, también de forma más acusada en los barrios favorecidos.

Ya empezamos a ver el daño que le causa a un niño de 9 años un móvil para hablar o mandar mensajes a sus amigos. Cuanto más tiempo pase conectado con ellos, más probable es que busque su consejo y orientación sobre lo que importa y lo que no.

La tecnología y los aparatos tecnológicos dividen a las generaciones y socavan la autoridad de los padres. Los niños están más capacitados para entenderlos que los adultos. A los 9 años son capaces de dominar Instagram o Snapchat, y sus padres de 40 tal vez ni siquiera saben qué son o, si lo saben, no comprenden de qué van. A la hora de subir una foto con efectos digitales desde el móvil a Instagram, es más probable que sea

tu hija la que sepa hacerlo, y no tú. Es una de las razones por las que podría acabar valorando más la opinión de sus amigas que la tuya, porque parecen saber más de lo que realmente importa. Cuanto más tiempo pase en Instagram, más susceptible será de creer que saber de Instagram es importante.

En algunos países se conservan tradiciones que ayudan a mantener los lazos padres-hijos. En Holanda los colegios cierran los miércoles para que los niños puedan pasar tiempo de calidad en medio de la semana con sus padres, y son muchos los empleadores que dan la tarde libre a sus trabajadores, e incluso el día completo. En Francia, en primaria los miércoles también son días festivos, aunque el gobierno está planteándose cambiarlo[12]. En Ginebra (Suiza) los colegios públicos en primaria tienen dos horas para comer, para que los niños puedan hacerlo con sus padres, y muchas empresas se ajustan a esa tradición fijando 2,5 horas para el almuerzo, de tal forma que los padres puedan ir a casa[13].

En este país también se hacía. Durante mi infancia en Cleveland (Ohio), en los 60 y los 70, iba a comer a casa todos los días[14]. En mi caso me parecía absurdo, porque mi madre tenía que trabajar, y en mi casa no había nadie. (Mis padres se habían divorciado y mi padre vivía en Los Ángeles). El jefe de mi madre no le dejaba cogerse dos horas para comer y estar con nosotros ese tiempo.

¿Qué deberíamos hacer? Los empresarios no van a concedernos a los empleados 2 horas para la comida. No nos van a dejar los miércoles libres. Así pues, debemos esforzarnos por cenar en familia. Esfuérzate por pasar tiempo con tu hijo. Cancela o pospón las actividades extraescolares, si hace falta, para poder cenar juntos más días. Tus hijos no se sentirán vinculados a ti si no te ven casi nunca. Y apagad los aparatos.

En el capítulo 1 se analizaron las reflexiones de Gordon Neufeld sobre la desintegración del vínculo padres-hijos en los últimos 20 años. La idea principal era que muchos de los problemas que se ven hoy en los niños –la falta de respeto, las contestaciones, la desconexión con el mundo real– pueden atribuirse a la falta de un apego sólido entre padres e hijo o, más concretamente, al hecho de que ese apego se produzca más con sus iguales que con sus padres. Como escribe Neufeld, «la desaparición de la autoridad adulta se relaciona directamente con el debilitamiento del vínculo con los adultos y su sustitución por el vínculo con los iguales»[15].

Imaginemos una bellota; su fuerte cáscara le impide desarrollarse hasta que llegue el momento adecuado. Si se rompiese, no se lograría que creciese un nuevo árbol, y lo que tendríamos sería una bellota seca. Como ocurre con las bellotas, la clave para un desarrollo adecuado en los niños es hacer lo correcto en el momento correcto. Neufeld argumenta con rotundidad que un apego mal enfocado en la infancia y la adolescencia provocará un apego equivocado en los primeros años de la vida adulta. Durante sus primeros años, el principal vínculo de un niño debe ser con sus padres. Si un niño está

unido a ellos durante la infancia y la adolescencia, cuando sea adulto ese vínculo se romperá de forma natural, igual que se rompe la cáscara de la bellota cuando llega el momento para poder dar lugar a un nuevo árbol. Ese niño, cuando sea adulto, estará preparado para entrar con confianza en el mundo como un joven independiente. Pero cada vez más, tal y como han descrito Neufeld y otros, los jóvenes son incapaces de adentrarse en el mundo adulto. La misma chica que se negaba a hablar con su madre cuando tenía 13 años se dedica a escribirle 5 veces al día cuando tiene 22, pidiéndole consejos básicos para sus preocupaciones propias de una adolescente. La bellota, rota demasiado pronto, no tiene la fuerza necesaria para convertirse en una encina.

Los padres deben desplazar a los amigos de los hijos para recuperar el lugar central de sus vidas. Tener amigos es estupendo para tu hijo, pero su principal lealtad debe dirigirse hacia ti, y no hacia su mejor amigo. La cultura actual del móvil, Instagram, YouTube, Twitter, Facebook y los juegos online ha tapado esta realidad fundamental, promoviendo y acelerando la transferencia prematura de lealtad a los amigos.

¿Por qué son tan frágiles hoy los niños? La razón fundamental es la ruptura de los vínculos entre generaciones, por la que los niños valoran más la opinión de sus amigos, o la propia construcción de su autoconcepto, que la consideración de sus padres o de otros adultos. El resultado es el culto al éxito, porque el éxito es el camino más corto para impresionar a los iguales y a uno mismo. Pero este culto es el que sienta las bases para la catástrofe cuando llegue el fracaso, como se vio en el caso de Julia. Y el fracaso llegará, antes o después.

El fracaso nos alcanza a todos, pero la buena disposición a caerse y levantarse sin perder el entusiasmo es un signo de carácter[16]. La aceptación del fracaso es lo contrario de la fragilidad, tal y como se ha descrito en este capítulo. Cuando los niños están seguros de la aceptación incondicional de sus padres, encontrarán el valor para arriesgarse y para caer. Cuando los niños valoran la consideración de sus iguales o su propio concepto por encima de la estima de sus padres, no son capaces de aceptar el fracaso, y se vuelven frágiles.

SEGUNDA PARTE

SOLUCIONES

Capítulo 6
¿QUÉ ES LO IMPORTANTE?

De estos parámetros, medidos cuando un niño tiene 11 años, ¿cuál crees que es el más determinante para su felicidad y satisfacción, en general, unos 20 años después, cuando se haya convertido en un adulto de 31 o 32?

1. Coeficiente intelectual
2. Calificaciones
3. Autocontrol
4. Apertura a las nuevas ideas
5. Simpatía

La respuesta correcta es la 3, el autocontrol.

Hasta hace poco, la contestación podría haber sido una cuestión de opiniones, o una mera conjetura. Durante casi todo el siglo XX, los estudios científicos a largo plazo en este campo estuvieron sembrados de confusión, entre otros motivos, por la simple multiplicidad de rasgos de la personalidad humana. Podemos ser alegres o tristones, prudentes o arriesgados, sinceros o deshonestos, groseros o educados, curiosos o indiferentes, apasionados o tranquilos, sensatos o necios. Los psicólogos tardaron casi un siglo en descubrir que la personalidad podía dibujarse en un gráfico con cinco dimensiones distintas de la inteligencia, que cumple una función más de influencia en la personalidad, pero que no es intrínseca a ella[1]. En otras palabras, los psicólogos afirman hoy que la personalidad no tiene que ver con lo listo que sea uno, como tampoco tiene que ver con su altura o su fortaleza física.

Las cinco dimensiones de la personalidad son la diligencia, la apertura, la extraversión, la afabilidad y la estabilidad emocional[2], y cada una de ellas genera diversos rasgos subordinados. Por ejemplo, la diligencia incluye características como el autocontrol, la honestidad y la perseverancia, aunque no es una asociación plena. Existen, por ejemplo, personas que se autocontrolan y son honestas, pero no perseverantes. En todo caso, este modelo de cinco factores de la personalidad humana ha dado comienzo a una nueva era en la investigación cuantitativa de la psicología. Hoy en

día es más sencillo para un investigador buscar correlaciones entre la personalidad y los resultados, separados de otros factores como el CI, el nivel de renta, la raza o la etnia.

Cuando estas correlaciones se estudian de forma longitudinal, a lo largo de años y décadas –al considerar cómo uno de estos rasgos, en un niño que tenía 10 años en 1980, predice su salud cuando tiene 38, en 2008–, es cuando se puede pasar de una correlación estadística a una inferencia causal. Podemos afirmar, con cierta confianza, qué es lo importante, y responder a la pregunta: ¿qué deberíamos hacer, como padres, para incrementar las posibilidades de alcanzar un buen resultado con nuestros hijos?

En un estudio, los investigadores tomaron una amplia muestra nacional de gran espectro: hogares con ingresos bajos y altos, urbanos y rurales, blancos, negros, asiáticos y latinos, midiendo sus ingresos en el año precedente al del estudio, su felicidad, su patrimonio y su grado de satisfacción con su vida en general, y relacionándolos, por una parte, con los Cinco Factores y, por otra, con su inteligencia. Descubrieron, como era de esperar, que la inteligencia predecía tanto los ingresos como el patrimonio: las personas más inteligentes ganan más dinero y disponen de más patrimonio, de media, en comparación con las de una inteligencia por debajo de la media. Pero esta cualidad no predice ni la felicidad ni la infelicidad. La gente lista no es más o menos feliz, de media, comparada con la gente menos lista. Tampoco la inteligencia sirve para predecir la satisfacción vital. Las personas listas pueden tener más dinero que las que lo son menos, en promedio, pero eso no significa que estén más satisfechas con sus vidas.

Cabe preguntarse entonces si alguno de los cinco factores puede predecir la felicidad, la riqueza y la satisfacción. Solo hay uno: la diligencia. Los individuos más diligentes ganan y ahorran más, incluso después de ajustar inteligencia, raza, etnia y nivel educativo. También son significativamente más felices que los que son menos diligentes, y se encuentran más satisfechos con sus vidas[3]. Otros estudios han añadido también la propensión a gozar de mejor salud y una vida más prolongada[4]. Las personas más diligentes son menos propensas a ser obesas[5], a padecer Alzheimer[6], a vivir una vida más larga y más feliz[7] y –como ya se ha señalado– a encontrarse más satisfechos con sus vidas[8].

Los adolescentes con mayor diligencia son menos propensos a consumir drogas o alcohol y a las actividades sexuales de riesgo[9]. Aunque es cierto que los individuos más diligentes gozan, de media, de un estatus socioeconómico mejor que los menos diligentes, los beneficios de este factor en relación con la salud no se pueden atribuir a ese estatus por dos motivos: en primer lugar, los investigadores, en todos los estudios, discriminaron el nivel socioeconómico y, en segundo lugar, el grado de mejora en la salud asociado con la diligencia es tres veces superior al asociado con el estatus socioeconómico[10]. Ningún otro rasgo de la personalidad puede igualar a este *hat trick*. No hay otra característica que prediga tan claramente la mejora en la riqueza, la salud y

la felicidad, comparado con los que no la tienen.

En cierto modo este descubrimiento no es nuevo. Hace unos 300 años, en 1735, Benjamin Franklin escribió: «Acostarse pronto y levantarse temprano hacen al hombre más sano, más rico y más sabio». Irse a la cama pronto, absteniéndose deliberadamente de las tentaciones de la noche, y levantarse temprano, resistiendo la tentación de quedarse durmiendo, son buenos indicadores del autocontrol, y el autocontrol es la característica más emblemática de la diligencia. La cita de Franklin se podría actualizar así para el siglo XXI: «Ejercer el autocontrol en lo referido a la hora de acostarse y levantarse se asocia con una mejor salud, mayor riqueza y unos logros académicos mejores». Es una afirmación cierta, aunque reconozco que la versión de Franklin suena mejor.

Cuando pregunto a los padres si sus hijos van por el buen camino, son muchos los que me responden hablando del colegio o de las notas, asumiendo que, si están por encima de la media según ese criterio, también lo estarán a la hora de alcanzar la felicidad y el éxito. Y al contrario, si sus niños están por debajo del percentil 50 académico, son muchos los que se lanzan a buscar desesperadamente una explicación y una solución, tal vez la medicación para TDAH u otra.

En resumen, son muchos los padres que dan por sentado que las buenas notas y las calificaciones elevadas son la mejor garantía y la clave para la felicidad futura. Pero se equivocan. Si quieres que tu hijo esté sano, sea rico y sea sabio, entonces tu prioridad no deberían ser los resultados relacionados con lo cognitivo, como las notas, sino la medida de su diligencia, con rasgos como la honestidad, la integridad y el autocontrol.

Analicemos más en detalle los datos, ya que lo que nos revelan es sorprendente e importante. Empecemos con las drogas y el alcohol. La adicción a estas sustancias se puede medir en la vida adulta. Si Ted ha estado tres veces en rehabilitación, y te dice que todavía lucha contra su adicción, y sus amigos lo confirman, entonces es bastante probable que Ted tenga un problema.

Las notas académicas a los 11 años no predicen con precisión si alguien acabará siendo alcohólico o drogadicto. El indicador más fiable para saber si un niño de 11 años tendrá, al crecer, un problema con las drogas o el alcohol es la diligencia, y la mejor forma de medirla individualmente es a través del autocontrol. Hay investigaciones que ponen de manifiesto que los niños que obtuvieron buenas puntuaciones en la medición del autocontrol a los 11 años son los menos propensos a padecer problemas de abuso de sustancias a los 32 años, y sus amigos también lo confirmarán. Sin embargo, los que obtuvieron puntuaciones bajas en autocontrol a los 11 años fueron luego más proclives a tener problemas con el abuso dos décadas más tarde, a los 32 años[11].

Una vez más, algunos padres se indignan cuando les comento los resultados de estas investigaciones. Cuando un niño destaca en el estudio, o en actividades artísticas, cuando

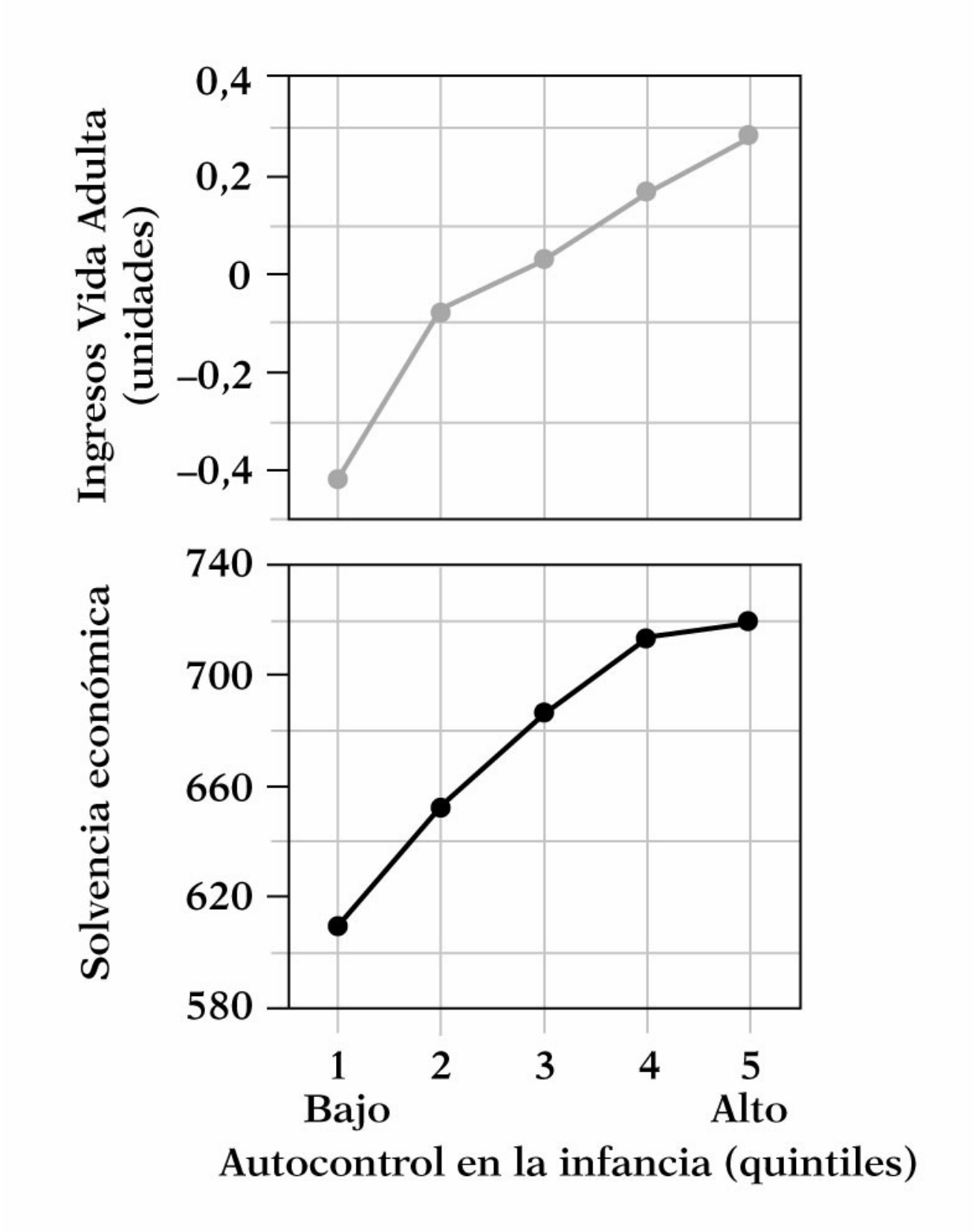
es un verdadero prodigio, sus padres asumen con frecuencia que ese talento les mantendrá alejados de la drogadicción. Aquí es donde resulta útil sacar a colación algunas historias reales. Suelo mencionar a Jim Morrison, vocalista de The Doors. Morrison fue un estudiante brillante, que causaba admiración entre los profesores de su instituto por su erudición, profunda y extensa. Igualmente, sus logros artísticos como compositor y músico son indudables. Jim Morrison murió en 1971, a los 27 años, adicto a la heroína[12].

Está misma conexión se da con respecto a la salud física. Los niños con indicadores de autocontrol más bajos a los 11 años son los más propensos a tener mala salud a los 32. Del mismo modo, los que tienen las puntuaciones más elevadas son menos proclives a padecer mala salud a esa edad[13].

Veamos qué pasa con el dinero. ¿Qué indicadores presentes a los 11 años predicen mejor quién ganará más dinero a los 32? ¿Quién pasará por apuros económicos? (Por cierto, son dos preguntas distintas. El nivel de ingresos no es un indicador fiable de los apuros económicos. Los que ganan 300.000 dólares al año pueden, en ciertos casos, tener menos dificultades financieras que los que ganan 50.000, pero solo en ciertos casos. Sin importar el nivel de ingresos, vivir con lo que se tiene es habitualmente difícil). Una vez más, el factor del autocontrol medido en la infancia predice la riqueza que se tendrá de adulto con una precisión incuestionable. Del mismo modo, la falta de autocontrol durante la niñez predice una mayor probabilidad de padecer dificultades económicas en la vida adulta.

Los datos están claros. Los niños con más autocontrol a los 11 años obtienen ingresos más elevados y tienen menos problemas crediticios a los 32, y son menos proclives a pasar apuros económicos. Y viceversa: un niño con menos autocontrol a los 11 años es más propenso a atravesar dificultades económicas a los 32, y menos proclive a gozar de ingresos elevados[14].

El autocontrol en la infancia predice la riqueza y la solvencia económica en la vida adulta.



Fuente: Moffitt et al. 2013.

Los investigadores concluyeron que «el autocontrol en la infancia predice claramente el éxito en la vida adulta, para las personas con inteligencia baja o alta, ricos o pobres, y lo hace con toda la población, elevando en un nivel la riqueza, la salud y el éxito social

por cada nivel que se eleva el autocontrol»[15].

Este dato es muy importante, porque tú puedes ayudar a tu hijo a ser más diligente, más honesto y más digno de confianza, y a desarrollar un mejor autocontrol. Son muchas las cosas que no puedes cambiar; el color de los ojos de tu hijo, lo alto que será… Hay abundantes parámetros analizados en estos estudios que influyen en los resultados a largo plazo, como los ingresos del hogar, que tampoco se pueden cambiar fácilmente. Del mismo modo, algunos aspectos de la personalidad son más difíciles de modificar que otros. Pero hay pruebas suficientes de que se puede fomentar la diligencia en los niños –incluida su honestidad y su autocontrol– en cuestión de semanas, sin gastarte nada[16].

¿Cómo se ayuda a un niño de 8 años a fortalecer su autocontrol? Diciendo: «Hasta que te comas la verdura, no hay postre». ¿Cómo ayudar a un adolescente? Diciendo: «Nada de televisión, Internet o videojuegos hasta que hayas terminado las tareas». En la práctica médica he presenciado en directo cómo un niño se transformaba, pasando de la impulsividad y el descontrol al autocontrol en cuestión de semanas, sin medicación. Lo único que tienen que hacer los padres es poner en marcha, en serio, un sencillo programa para lograrlo. Ya sabes cómo hacerlo. «Recoge los juguetes después de usarlos. No cojas el móvil hasta que hayas terminado tu encargo en casa». Te voy a dar un truco: si quieres ser un padre con más autoridad, si vas a insistir a tu hijo en que sea honesto y se autocontrole, siéntate y díselo. Todos los hogares tienen sus reglas, la mayoría implícitas y no escritas. Cuestión de hábitos. Si vas a cambiarlas, dile a tu hijo lo que estás haciendo y por qué. Los padres que anuncian explícitamente: «Las cosas van a cambiar a partir de hoy», hacen cumplir las normas y no se amilanan cuando su hijo les grita: «¡Lo haces para fastidiarme, te odio!», acaban sorprendidos por el cambio radical que se consigue. No en un día, ni en una semana. Pero, después de unas seis semanas de imposición coherente de las nuevas normas, tu hijo será más complaciente y más respetuoso contigo y con los demás adultos. Y ambos disfrutaréis más de la vida.

La diligencia de tu hijo no es innata, ni está determinada al nacer, y tú puedes influir en ella. Es algo que puedes cambiar.

Lo que es cierto para el autocontrol también lo es para otros aspectos importantes de la diligencia, como la honestidad, la responsabilidad y la laboriosidad. Pero hay una verdad ineludible: debes enseñar con el ejemplo. No puedes esperar que tu hijo ejerza el autocontrol si tú te quedas despierto de madrugada viendo la televisión o navegando por Internet. Tampoco puedes pretender que sea laborioso si tú eres el primero en escaquearte.

Para ser mejor padre, antes tienes que ser mejor persona.

Veamos otro estudio, que siguió la evolución de unos niños desde el nacimiento hasta la edad adulta, en el que los investigadores incluyeron a todos los nacidos en los hospitales de una localidad en abril de 1970, más de 17.000. A intervalos regulares

fueron siguiendo la evolución de esos más de 17.000 niños hasta 2008, cuando habían cumplido los 38 años[17]. James Heckman, premio Nobel de Economía de la Universidad de Chicago, después de analizar los datos relativos a esa enorme muestra de niños nacidos en abril de 1970, escribe: «Se pueden citar muchos ejemplos de personas con un coeficiente intelectual elevado que no tienen éxito en la vida porque carecen de autodisciplina, y de personas con un coeficiente bajo que triunfan a base de persistencia, honestidad y autodisciplina»[18]. El análisis de Heckman sobre esa muestra le lleva a concluir que las calificaciones académicas son «un mal indicador del éxito en la vida, porque solo miden una habilidad: la capacidad cognitiva… Se le ha otorgado demasiada importancia a la capacidad cognitiva, pero el carácter juega un papel primordial»[19].

En resumen: una de tus funciones principales como padre es enseñar la diligencia a tu hijo. Veamos más detalladamente cómo hacerlo. He conocido a algunos padres que actuaban como si su función fuese limitarse a repetir a sus hijos como loros cuatro frases hechas: *Si no lo consigues a la primera, inténtalo otra vez. Si pones todo tu esfuerzo, tus sueños se harán realidad.* A los 6 años, la mayoría de los niños se saben estos lemas, y cuando se les pregunta pueden dar la respuesta correcta. Y sus padres se piensan que ya han cumplido. Pero no están ni en la casilla de salida.

Enseñar a los niños a ser diligentes exige un enfoque distinto del requerido para enseñarles a ser listos. Vamos a empezar con la inteligencia. ¿Cuál es el secreto para tener hijos listos? La profesora de Stanford Carol Dweck parece tener la respuesta. Su secreto, resumido en una frase, es: no les digas nunca a tus hijos que son listos (identidad), pero alábales por esforzarse (conducta)[20]. Muchos padres, aunque no hayan oído hablar nunca de Carol Dweck, conocen su famoso experimento, en el que formó dos grupos de chicos al azar y les hizo un examen de matemáticas muy fácil, en el que la mayoría acertó todas las preguntas. A los del primer grupo les dijo: «¡Habéis acertado todas! ¡Sois muy listos!» (Identidad). A los del segundo les dijo: «¡Os habéis ganado la nota más alta! ¡Cómo se ve que os habéis esforzado!» (Conducta). Después les puso otro examen, más difícil. Los del primer grupo, a los que había alabado por su inteligencia, lo hicieron peor y abandonaron rápidamente. Pero los del segundo grupo, a los que había expresado admiración por su esfuerzo, sacaron mejores resultados, porque siguieron intentándolo hasta que fueron capaces de resolver los problemas más complicados.

En opinión de la profesora Dweck, si se alaba a los niños por su inteligencia, desarrollan una cierta «mentalidad» de que su coeficiente intelectual es estable, y por lo tanto su inteligencia ya está determinada. Si se enfrentan a un problema que no pueden resolver, acaban pensando que no son los suficientemente inteligentes como para enfrentarse a él, y abandonan.

Dweck recomienda por tanto felicitarles por esforzarse, y enseñarles que la

inteligencia no es una cualidad estática, sino que depende de la actitud. Si te esfuerzas, te volverás más listo.

En otras palabras, lo que Dweck dice es que se debería recompensar a los niños, no según su identidad (inteligente/no inteligente), sino por su conducta (esfuerzo/no esfuerzo). En lo que respecta al desarrollo cognitivo –la motivación de los niños para que aprendan en el colegio– hay abundantes pruebas para respaldar esta idea[21].

Pero enseñar las bondades de la diligencia es bien distinto. Un día le pidieron a los alumnos de la clase de mi hija que llevasen un dólar para pagar un lápiz especial, y a una amiga suya se le olvidó. Mi hija le dio su dinero, por lo que ella se quedó sin ese lápiz tan especial. ¿Qué debería decirle: «Has hecho una cosa muy buena» o «Eres muy buena persona»? ¿Hay alguna diferencia? Si la regla de Dweck se aplicase al terreno de las virtudes, entonces admirar la conducta (has hecho algo bueno) sería una estrategia mejor que realizar un juicio sobre la identidad (eres una buena persona). Pero hay pruebas abundantes de que, a la hora de enseñar la virtud, el enfoque de Dweck es precisamente la forma incorrecta de hacerlo.

Cuando se trata de enseñar a ser virtuosos, la identidad funciona mejor que la conducta. «Eres una buena persona» sirve más que «Has hecho algo bueno». Un estudio reveló que los estudiantes tendían a engañar menos al decirles que el objeto era analizar el número de tramposos; cuando se les dijo que lo que se estaba estudiando era la prevalencia del engaño, la proporción de estudiantes que hizo trampas fue más del doble[22]. Las palabras importan. Decir «No seas tramposo» (identidad) es una instrucción más efectiva que decir: «No hagas trampas» (conducta)[23]. Parece ser que los niños tienen menos problemas haciendo trampas si no se ven como unos tramposos. Del mismo modo, otra investigación reciente ha descubierto que los niños son más proclives a colaborar en un proyecto si se les anima a «ser amables» que si la instrucción se limita a decir: «Echa una mano»[24].

En un estudio reciente entre alumnos de instituto, más del 60% reconoció haber hecho trampas con los deberes durante el año anterior. Esa misma investigación reveló que más del 80% de esos mismos estudiantes juzgaba su ética personal «por encima de la media»[25]. En su mentalidad, la conducta ética no exigía «copiar en los exámenes». No se veían como tramposos a pesar de que, de hecho, hicieron trampas: se veían como buenos chicos que, ocasionalmente, hacían trampas. Pero no eran tramposos.

En realidad la conducta influye en la identidad, y finalmente acaba convirtiéndose en identidad. Si engañas una y otra vez, eres un tramposo, o acabarás convirtiéndote –antes o después– en uno. Tus acciones, con el tiempo, cambiarán tu carácter. Los padres antes enseñaban esta moral fundamental, pero muchos han dejado de hacerlo.

Hacer trampas no es nuevo, pero antes de 1990 los estudiantes más dados a engañar en los deberes o los exámenes no abundaban entre los que obtenían mejores notas. Hoy

ya no ocurre esto, y los alumnos más destacados son igual de propensos a engañar, y posiblemente más, que los de la parte baja de la pirámide académica[26]. Según Howard Gardner, profesor de Harvard que ha estudiado la integridad académica desde principios de los 90, durante las dos últimas décadas «el músculo ético se ha atrofiado». La actitud con la que se ha encontrado en las universidades más elitistas –ausente hace 20 años– es la que dice: «Queremos ser triunfadores y famosos, y, si nuestros colegas están cogiendo atajos, nos quedaremos en la cuneta si no hacemos lo mismo»[27].

Hay que decir, en defensa de los adolescentes, que se encuentran inmersos en una cultura popular que predica que el autocontrol es el último pecado en un mundo en el que se ha enjuagado hasta el último resto de culpa y responsabilidad. «Just do it» (Simplemente hazlo) y «Cógelo» definen la cultura popular del siglo XXI, y ejercer el autodominio en la cultura adolescente es claramente antipatriota.

Pepsi lanzó hace poco una nueva campaña publicitaria, «Vive el momento». Tengo fotografías de vallas publicitarias enormes de esta marca, en varias ciudades, en las que Beyoncé promociona el lema, que en algunas ocasiones he mostrado a padres con los que charlaba sobre la cultura americana contemporánea. Creo que Pepsi ha captado con precisión el sentido de lo que los niños y adolescentes entienden hoy por atractivo.

No culpo a Pepsi, y para mí su campaña no es una causa de esta desintegración, sino su síntoma. La causa es el hundimiento de la paternidad, de la que no culparé a esta compañía.

He hablado ya de Bill Phillips, padre de cuatro hijos (el del alcoholímetro), de los que Andrew es el mayor. También es el deportista con más talento que he visto en dos décadas de práctica médica. Además de musculoso, es rápido y ágil. En el verano del año en el que cumplió los 14 asistió a un curso de una semana de fútbol americano en la Universidad de Maryland. Al finalizarlo, Ralph Fieldgen, entrenador universitario, afirmó que había sido el jugador más destacado de todos los asistentes, y se comprometió públicamente a ofrecerle una beca para estudiar en su centro tan pronto como cumpliese la edad para hacerlo. «Quiero que vengas a jugar con nosotros. Quiero que seas un Terrapin (apodo de sus jugadores)», le dijo a Andrew.

El chico me dijo que en ese momento estaba alucinando. No es para menos, si todavía te faltan dos años para terminar el instituto y el entrenador de un equipo de primera división proclama lo bueno que eres.

Cuando Bill Phillips llegó para recoger a su hijo y se enteró de su nuevo estatus de estrella, le comunicó algo inesperado. «Creo que no te lo había dicho, pero la semana que viene te vas a Maine. Durante lo que queda de verano vas a trabajar en un pesquero». No le preguntó: «¿Qué te parecería trabajar en un pesquero este verano?», sino que se limitó a decirle a su hijo lo que iba a hacer.

Evidentemente, una semana después Andrew estaba en Portland (Maine) limpiando

pescado en la cubierta herrumbrosa de un pesquero, sector del negocio paterno. Su compañero de trabajo era un expresidiario que acababa de salir de la cárcel tras una condena de 15 años por tráfico de drogas. «Era mexicano y había vuelto a la fe mientras estaba preso», me contó Andrew. «Así que allí estaba, en la cubierta de un barco destartalado, escuchando a un mexicano recién salido de la cárcel hablándome del tráfico de drogas, de cómo le cogieron y de cómo encontró a Jesús. Desde luego, no era la clase de persona que me habría encontrado en el instituto». Andrew asistía a un colegio privado muy exclusivo en Maryland.

Bill Phillips no sermoneó a su hijo sobre la diligencia y las bondades del trabajo duro. No le dijo nada, y se limitó a buscarle un empleo de verano exigente. Andrew aprendió bien la lección, aunque en aquel momento no estaba demasiado contento. «Estaba algo resentido. Otros compañeros estaban pasándoselo bien, de campamentos o viajes de aventura, y yo estaba en esa porquería de barco limpiando tripas de pescado. Pero ahora entiendo por qué lo hizo mi padre: para que supiese lo que es el mundo real, y para enseñarme algo de la forma de vida que tienen otras personas».

Así se enseña lo que es el trabajo duro. Así se enseña lo que es la empatía: no preguntando: «¿Cómo te sentirías en esta situación?», sino insistiendo en que un adolescente pase el verano junto a una persona con unos orígenes distintos, y aprendiendo de su vida de primera mano.

La virtud no se enseña predicándola. La virtud se enseña exigiendo una conducta virtuosa, hasta que se convierta en un hábito. Existe entre muchos padres la idea de que hay que convencer o persuadir a los niños de que una acción es positiva antes de pedirles que la realicen. Según este presupuesto, si se quiere que un niño actúe bien, primero se le debe convencer de la importancia que tiene una conducta adecuada. Suena lógico, y tendría incluso bastante sentido, en ciertas circunstancias, si estuviésemos hablando de adultos.

Pero incluso para los mayores, hay pruebas de que en realidad la causalidad apunta en la dirección contraria. Como regla general, comportarse de forma virtuosa hace a las personas volverse virtuosas. Una vez más, la idea no es nueva. Hace más de un siglo el psicólogo estadounidense William James señaló: «El sentido común nos dice que nos arruinamos, estamos tristes y lloramos; que nos topamos con un oso, nos asustamos y corremos; que un rival nos ofende, nos enfadamos y atacamos… [Pero] el orden de esta secuencia es incorrecto… La afirmación más racional es que nos sentimos tristes porque lloramos, enfadados porque atacamos, asustados porque corremos, y no que lloramos, atacamos o temblamos porque tengamos pena, ira o miedo, según cada caso»[28]. En el terreno de la virtud, la tradición durante 2.000 años ha sido la misma. Si empujas a un niño a actuar de forma más virtuosa, acabará siendo más virtuoso. En el bíblico libro de los Proverbios, que según los eruditos fue escrito hace más de 2.500 años, leemos:

«Enseña a un niño el camino en el que debe andar, y aun cuando sea viejo no se apartará de él»[29]. En otras palabras, si se anima a un hijo a ser bueno, cuando llegue a adulto continuará siéndolo.

¿Qué tiene que decir la investigación académica al respecto? Si tuviese que resumirlo brevemente, diría que la conclusión de los estudiosos es que el libro de los Proverbios es demasiado optimista. Una sentencia más apropiada sería: *si enseñas a un niño el camino en el que debe andar, cuando crezca y deje tu casa habrá más posibilidades de que lo siga.* No hay garantías, pero los estudios sugieren ampliamente que, si se inculcan hábitos de buena conducta y autocontrol en un hijo o hija durante la infancia y la adolescencia, aumentan en gran medida las probabilidades de que los mantenga después de independizarse[30]. Y al contrario: si te abonas a la teoría del siglo XXI de que los padres deberían dejar libres a sus hijos para hacer lo que les dé la gana, y tu hijo se pasa las noches masturbándose con pornografía –algo que cada vez es más frecuente entre los niños americanos[31]–, y tu hija retocando sus *selfies* para subirlos a Instagram o mandando mensajes de texto, entonces no esperes que al llegar a la universidad digan: «Caramba, mis compañeros pasan las horas en las redes sociales y jugando a la consola, pero yo haré borrón y cuenta nueva y me convertiré en una persona más virtuosa». No suele pasar.

La tradición occidental supone que los padres inculquen buenos hábitos a sus hijos, y también funciona al contrario. En la *Ética a Nicómaco* Aristóteles escribió: «Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto aislado, sino un hábito»[32]. Esta tradición no comienza solo en Grecia y Roma; también con el judaísmo, por lo que me permito de nuevo citar la Biblia, en este caso el Deuteronomio. Cuando Dios acababa de dictar los mandamientos, el texto afirma: *V'shinantam l'vanecha*, dos palabras hebreas que se suelen traducir como: «Diligentemente los enseñarás a tus hijos», o con palabras similares, que no corresponden a la misma expresión. Lo que se dice en hebreo es: «Inscríbelos en tus hijos». El verbo *shanan*, que he traducido como «inscribir» también se puede leer literalmente como «grabar con un objeto punzante»[33]. «Diligentemente los enseñarás a tus hijos» es una expresión más moderada.

No estoy sermoneando ni haciendo proselitismo; no soy un predicador. Soy un médico de familia que trata de entender lo que veo en mi consulta y en todo el país, y que hace 25 años, cuando empecé a ejercer, no veía.

La virtud se enseña exigiendo a los niños que se comporten bien. En otras palabras, pidiéndoles que se comporten como si fuesen buenos antes de que lo sean de verdad. Como señala el psicólogo Adam Grant, «en ocasiones se piensa que el carácter mueve a la acción, pero, a la hora de educar a un niño, es necesario recordar que también las acciones forman el carácter»[34].

Como ya he manifestado, la idea no es nueva, y ya Aristóteles habló así hace más de 2.000 años. A mediados del siglo XX el escritor inglés C. S. Lewis expresó la misma opinión: «La simulación conduce a lo real. Cuando no te sientes con ganas de ser amable, pero sabes que debes serlo, lo mejor que se puede hacer, con frecuencia, es adoptar una actitud amistosa y comportarse como si uno fuese una persona mejor de lo que es en realidad. En pocos minutos, como todo el mundo sabe, te sentirás de verdad más amable de lo que eres en realidad. Ocurre muchas veces que la única forma de adquirir una virtud es empezar a comportarse como si ya se tuviese»[35].

Ocurre muchas veces que la única forma de adquirir una virtud es empezar a comportarse como si ya se tuviese. Lewis escribió estas palabras hace más de medio siglo. Expresaban entonces una sabiduría corriente, pero ya no.

La forma de actuar influye en la clase de persona que uno es y en la clase de persona en la que uno se convierte. Si se actúa virtuosamente, con constancia, durante el tiempo suficiente, se adquiere la virtud. Pero este proceso también funciona en el sentido contrario. William Deresiewicz entrevistó a bastantes licenciados de las mejores universidades americanas, que no tenían una idea clara de lo que querían hacer con sus vidas. Algunos optaron por trabajar en Wall Street o en empresas de consultoría. Si no sabes cuál es tu pasión, o lo que quieres realmente, sostenían, entonces «puedes ir a Wall Street y ganar mucho dinero, si no tienes una idea mejor»[36]. Yo mismo he escuchado comentarios similares de labios de jóvenes procedentes de las mejores facultades. Nadie les ha enseñando que lo que haces influye en la clase de persona en la que te conviertes. Después de un año o dos en la cultura de Wall Street, trabajando duro para empresas a las que solo les preocupa ganar dinero, muchos de ellos absorberán esa cultura que, al fin y al cabo, está en plena sintonía con la cultura popular: si puedes, fórrate. Esta actitud, una vez formada, es difícil de cambiar, y es muy probable que siga influyendo en las decisiones que tomen aunque hayan abandonado ya Wall Street. En el capítulo 2, al hablar de los menús en los colegios, afirmé que no es realista creer que por ofrecer comidas más saludables los niños iban a elegirlas. Lo que estamos viendo es igual, pero en un contexto más amplio. La idea implícita en el siglo XXI –en muchos aspectos de nuestra sociedad, como, por ejemplo, en el Plan Nacional de Nutrición Infantil– es que, si se muestra a los niños lo que está bien y lo que está mal, y se les explica por qué deberían elegir lo primero, lo harán. Es una idea que no está respaldada por ninguna demostración, sino por una estimación sobre la naturaleza humana propia de este siglo.

Lo que sugieren los estudios es que es muy poco probable que este enfoque obtenga ningún resultado solvente. Un punto de partida más apropiado sería exigir a los niños que comiesen de forma saludable, durante años, para inculcarles hábitos sanos, mientras se les educa en el valor de comer bien. Pero pensar que los niños se comerán lo mejor para ellos, aunque no sea lo que más les guste, no tiene muchos visos de realismo en una

cultura en la que los más pequeños están convencidos de que sus deseos deberían ser lo primero.

Una columnista habitual del *New York Times*, Jennifer Finney Boylan, escribió hace poco un artículo en el que se preguntaba: «¿Para qué sirve el colegio? ¿Qué significa "recibir una educación"? ¿Qué debería significar?», y ofrecía dos ideales alternativos, uno antiguo y uno nuevo. El antiguo, tal y como lo describe, consiste en «transmitir a la siguiente generación valores compartidos por la comunidad», y para ella es desdeñable. En cambio aboga por uno nuevo, que describe como la «revelación a nuestros hijos de la verdad artística y científica del mundo, sin censuras. Si eso significa volver a nuestros hijos e hijas extraños para nosotros, que así sea»[37]. A algunos les parecerá un ideal noble y valiente, y desde luego es pura cosecha del siglo XXI americano. Pero, cuando se empieza a desentrañar su contenido, surgen algunas preguntas. ¿Cuál es en concreto la «verdad artística del mundo»? ¿Se aproxima más la música de Mozart, Beethoven, Brahams, Stravinsky y Copland a la «verdad artística del mundo» que la de Katy Perry, Nicki Minaj, Lil Wayne, Justin Bieber y Miley Cyrus? ¿La ética de Lehman Brothers en 2007 es mejor que la de la madre Teresa de Calcuta en 1977? ¿Quién lo decide? Si se deja suelto a un niño en el caos cultural del siglo XXI, esperando que descubra la «verdad artística del mundo», lo más probable es que acabe encontrando la cultura popular de Internet, las redes sociales, los juegos *online* y la pornografía, porque carecen de patrón para juzgar a Miley Cyrus o Justin Bieber en comparación con Stravinsky o Mozart, o las triquiñuelas contables de Lehman Brothers con el altruismo de la madre Teresa de Calcuta, porque ningún maestro con autoridad les ha mostrado la escala de valores. El autocontrol no es innato. La honestidad no es innata. Son virtudes que se deben enseñar. Si tú no lo haces, ¿quién entonces? No se puede confiar esta tarea a los colegios. Al menos no en Estados Unidos. No en esta época.

La abdicación de la autoridad que Boylan y otros proponen como una sabiduría revelada ni siquiera es sabiduría. Es una dejación de funciones y un abandono de las responsabilidades como adultos. Como el crítico social Roger Scruton apuntó hace no mucho, el resultado final es que la educación, así concebida, no es más que «un rito de paso hacia la nada cultural», en la que no existe una guía clara sobre lo que merece la pena y lo que no[38].

No estoy aludiendo ni a Boylan en exclusiva ni a ella personalmente. De hecho he podido escuchar las mismas ideas en las universidades más importantes del país, en reuniones con profesores y comités escolares y a los directores de los colegios más destacados, públicos y privados, de Estados Unidos.

En Estados Unidos, pero en ningún sitio más. Esta idea peculiar –la de que las mejores escuelas son las que cortan totalmente los lazos entre padres e hijos, socavando completamente los valores y tradiciones paternas– es solo norteamericana.

Rechaza la noción de virtud que promueven Boylan&Company. Reflexiona tranquilamente sobre las virtudes que quieres que tenga tu hijo, y enséñaselas con diligencia. Inscríbelas en él, lo que significa –entre otras cosas–, que tú mismo debes exhibir los valores que quieres que desarrolle. Enséñale el autocontrol y los límites, algo complicado en una cultura en la que las vallas publicitarias gritan: «¡Vive el ahora!». Está en juego lo más importante: la salud y la felicidad de tus hijos. Así de importante es.

Capítulo 7
MALENTENDIDOS

Al charlar con padres, hay cuestiones que surgen una y otra vez. Todos quieren hacer lo correcto, pero en ocasiones dudan sobre si intentarlo a causa de algunas ideas erróneas en circulación. Ahora ya disponemos de la base para poder aclarar cada uno de esos malentendidos.

Este es el primero:

> Estoy preocupado porque se pueda producir un efecto rebote. Si trato de ser ese padre que describes y obligo a mi hija a comportase «virtuosamente» –sea lo que sea lo que signifique eso–, cuando esté en la universidad y actúe por sí misma, me inquieta que haga todas las locuras que no habría cometido si le hubiese dejado hacer lo que quería. No habrá aprendido a tomar las decisiones correctas por sí misma.

Algunos estudios a largo plazo, como los que hemos analizado en los capítulos precedentes, pueden ayudarnos a aclarar este malentendido: en general, los niños que se comportan bien son más proclives a hacer lo mismo una vez que maduran. Los hijos de padres más permisivos tienden a convertirse en adultos problemáticos; alcohol, drogas, ansiedad o depresión…

A comienzos de los 90 se puso en marcha un ambicioso estudio en el que tomaron parte más de 20.000 niños de todo el país: de áreas urbanas y rurales, asiáticos, latinos, negros, blancos, ricos y pobres, de la costa este y la oeste, del norte y el sur, etc. Los primeros datos se recopilaron en 1994, cuando los niños tenían entre 12 y 14 años, y se fueron actualizando periódicamente hasta 2008[1].

Los responsables de analizar los datos llegaron a la conclusión de que los hijos de padres con más autoridad sacaban mejores notas y eran menos dados a emborracharse y a las prácticas sexuales de riesgo –no solo al comienzo de la adolescencia, sino ya de veinteañeros– que los hijos de padres con menos autoridad[2]. También tenían relaciones afectivas más sanas y felices al comenzar la vida adulta[3]. Siendo ya adultos, sus hijos tenían mejor salud, incluso después de descartar otros factores demográficos, como la raza, la etnia y los ingresos[4].

Diana Baumrind y su equipo de trabajo han ido publicando estudios durante los últimos 40 años en la misma línea, analizando la interacción de los padres con sus hijos pequeños y viendo la evolución en los años posteriores. Baumrind divide la paternidad en tres categorías, calificadas como «rígida», «blanda» y «equilibrada»[5].

Los padres «rígidos» no muestran casi nunca ternura o cariño a sus hijos, y en ocasiones les demandan cosas irrealizables. Sus hijos tienen más propensión que el resto a convertirse a su vez en padres severos 20 años después, y a experimentar mayores dificultades a la hora de mantener una relación amorosa estable.

A los padres «blandos» se les suele dar bien expresar amor y cariño a sus hijos, pero no tanto imponer normas[6]. Sus hijos son más propensos a tener problemas con las drogas y el alcohol, a atravesar dificultades financieras –sin tener en cuenta sus ingresos, porque les cuesta vivir dentro de sus posibilidades– y a cometer algún delito.

Los padres que están en el punto medio expresan a sus hijos el amor que les profesan, pero también imponen normas, con justicia pero con constancia. En algún momento esas reglas se pueden adaptar, pero nunca se rompen. Después de más de 40 años de investigación, la carga de las pruebas es abrumadora: para Baumrind la paternidad más adecuada es la que califica como «media». Los hijos de padres equilibrados son los más proclives a obtener buenos resultados en todos y cada uno de los aspectos analizados. Los padres «equilibrados» son estrictos, dentro de unos parámetros razonables, pero también cariñosos[7].

Cuando expongo estas tres categorías, casi todos afirman que quieren ser «equilibrados». Pero para ellos «equilibrado» no quiere decir lo mismo que significó para sus propios padres. Durante los últimos 30 años, la noción de equilibrio ha mutado rápidamente: de autoritario a permisivo. La propia Baumrind observó hace no mucho que se ha producido un «cambio de definición» en el modo en el que los investigadores emplean sus categorías, y menciona incluso un estudio en el que se cita la despreocupación como una de las categorías que definen la paternidad con autoridad. Estos mismos académicos no incluyen ningún parámetro relativo a la severidad, que para Baumrind es esencial en la paternidad con autoridad[8].

Son muchos los padres que perciben una tensión entre ser «estrictos» y ser «cariñosos», y creen que se puede ser lo uno o lo otro, pero no ambos. Sin embargo, la investigación de Baumrind lo desmiente, y los que califica de «equilibrados» son tanto lo uno como lo otro[9]. Si no impones normas –si para tus hijos eres cariñoso, pero no estricto– entonces eres «blando». Como se ha visto, se ha producido un cambio en la forma de entender la paternidad, desde su forma «equilibrada» hasta la «blanda», tal y como se entendía con los criterios de 1985. Este cambio contribuye a explicar el malentendido de ese padre que piensa que la conducta de su hija sufrirá un «rebote» si se le inculca una conducta virtuosa cuando está en el colegio y en el instituto. Son muchos

los padres que piensan que una paternidad exigente acabará provocando, por ese efecto rebote, una conducta impropia en sus hijos cuando vayan a la universidad. En ocasiones, esta forma de pensar es una simple racionalización a posteriori de una paternidad con poca autoridad. En otras palabras; se trata de una justificación de aquello que, de todas formas, iba a ocurrir. Cuando pregunto a los padres que por qué piensan que una paternidad más exigente dará como resultado una conducta más insensata en sus hijos con el paso de los años, son muchos los que responden citando algo que han visto en una película sobre el hijo adolescente de unos padres muy puritanos, o lanzando un comentario sobre una afirmación que escucharon en la televisión hace años.

La respuesta que suelo dar a estos padres es que no existe ningún estudio científico que respalde esa idea. De hecho, son muchos los que la contradicen. Pero, además de los estudios, suelo pedirles que reflexionen sobre si ese mismo razonamiento tendría alguna lógica en otro contexto. Por ejemplo, pensemos que vamos a contratar a alguien, y tenemos que elegir entre Sonya y Vanessa. Los anteriores jefes de Sonya te informan de que siempre ha sido puntual, nunca ha engañado o robado y jamás ha dedicado el tiempo de trabajo para asuntos personales. Los de Vanessa te dicen que habitualmente llegaba una o dos horas tarde a trabajar, sustraía material de la empresa y luego lo negaba y que dedicaba parte de su tiempo en la oficina a visitar páginas como Instagram. ¿Cabría pensar: «Estoy seguro de que Vanessa ya no sigue esos impulsos negativos, y por lo tanto voy a contratarla»? ¿Dirías: «No voy a contratar a Sonya porque está reprimida, y seguro que tendrá un "efecto rebote" antes o después»? Por supuesto que no.

En este ejemplo, el hipotético empleador seguiría una norma que los padres antes conocían al dedillo: *la virtud engendra virtud, el vicio engendra vicio.* El trabajador que tiene un largo historial de honestidad y buen comportamiento será más proclive a ser honesto y virtuoso en el futuro. En un contexto laboral, casi todo el mundo lo entiende así. Pero cuando están en casa se les olvida. Este concepto de «rebote» no se basa en los hechos, sino en la cultura popular de comienzos del siglo XXI, que no es una fuente demasiado fiable de información. Y creo que, en parte, son los propios padres los que lo propagan, para tratar de justificarse por su estilo educativo con poca autoridad.

No aceptes este concepto de «rebote». No te lo creas. Como dije en el capítulo anterior, si educas a tu hijo o a tu hija en el cómo debería ser, cuando crezcan y se independicen habrás inclinado mucho la balanza a su favor para que se comporten con sabiduría. La virtud engendra virtud. El vicio engendra vicio.

Siguiente malentendido:

> Me da miedo que, si sigo estos consejos, mi hijo acabe siendo un marginado. Va a ser el único que no juegue al *Halo* o al *Grand Theft Auto*, y si no es popular me

echará la culpa a mí, con razón. Me gustaría ser más equilibrado.

Hace no mucho me invitaron a participar en un debate en el programa *Today Show* con Meg Meeker, autora de *Padres fuertes, hijas fuertes* y de *Los 10 hábitos de las madres felices*. La doctora Meeker, además de ser una experimentada pediatra, tiene tres hijas y un hijo, Walter, al que solía repetir: «Nada de videojuegos. Nada de aparatos electrónicos. No quiero que pierdas el tiempo con eso». (Sus hijas ni siquiera se interesan por las consolas). Walter se quejaba: «Los demás juegan a *Call of Duty*. Soy el único que no puede», a lo que su madre respondía: «Mala suerte». Cuando Walter cumplió 18 años, le dijo: «Ya soy adulto. He ganado algo de dinero trabajando, y ahora me voy a comprar una PS3 y algunos juegos como el *Call of Duty*». Su madre le respondió: «Muy bien».

Un año más tarde, a punto de concluir su primer año en la Universidad de Dayton, Walter llamó por teléfono a su madre: «¡Acabo de conseguir 400 dólares! ¿A que no sabes cómo?».

«Ni idea».

«He vendido la PS3 y los juegos, que no hacían más que coger polvo», le respondió Walter. En la universidad había conocido a muchos chicos que habían dedicado a los videojuegos muchas horas a la semana, desde los 10, 12 o 14 años, y que se veían a sí mismos como *gamers*, cuya autopercepción se vinculaba a su capacidad para pasarse los juegos. Estaban convencidos de que iban a impresionar a Walter con su habilidad, pero en vano. La perspectiva del hijo de la doctora Meeker era distinta de la suya. Durante esos años cruciales de la adolescencia en la que no le dejaron jugar con la consola había desarrollado una amplia variedad de aficiones e intereses, además de habilidades sociales, que los *gamers* no solían tener. De hecho, observó la torpeza de muchos de ellos en diferentes situaciones de la vida real.

La edad importa. Si un chico empieza con los videojuegos a los 9, a los 12 o a los 14 años, esa forma de entretenerse dejará una «huella» en su cerebro, cosa que no ocurriría de haber empezado más tarde. Antes de que termine la pubertad el cerebro, para bien y para mal, es muy plástico, tal y como se vio en el capítulo 1. Esa plasticidad antes y durante la pubertad le permite cambiar según lo requieran las circunstancias, pero las áreas responsables de la capacidad de juicio y la perspectiva aún no están maduras. Una vez finalizado el proceso de la pubertad –cuando un niño se convierte en un hombre, y una niña en una mujer– las áreas del cerebro encargadas de anticipar las consecuencias de los actos y de pensar antes de tomar una decisión se fortalecen[10].

Volvamos a la cuestión que planteábamos: ¿Pesan más los beneficios de restringir los videojuegos a tu hijo que los costes –asumidos– que esa decisión tendrá para su popularidad?

Hace no mucho, en una charla con padres les expuse los resultados de un estudio

reciente sobre los videojuegos. Me centré en la investigación a largo plazo, en la que los autores seguían la evolución de un gran número de niños durante varios años para analizar, tras graduar la influencia de otras variables, si había alguna diferencia entre ellos según los videojuegos a los que jugaron y, de haberla, cómo se manifestaba[11].

Este estudio aporta pruebas contundentes de que los niños que pasaron muchas horas a la semana jugando a videojuegos violentos, como *Grand Theft Auto* y *Call of Duty*, eran más hostiles, menos honestos y menos amables. No de buenas a primeras, ni al cabo de algunas semanas o meses, sino después de años y años jugando. Tras valorar múltiples estudios sobre las consecuencias a largo plazo de jugar a los denominados *first-person-shooter*[*] (como el *Grand Theft Auto*), recomiendo que se prohíban en casa. Si tu hijo quiere disparar algo, que se apunte a un club de dardos. Si va a ir a casa de un amigo, llama antes a sus padres y pregúntales si les van a dejar jugar a videojuegos violentos. Si lo van a hacer, no deberías permitirle ir, y puedes proponer que vayan a tu casa, donde tú decides. Este consejo le pareció muy severo a una madre, que afirmó que era «muy poco realista. No tengo forma de controlar todo lo que hace mi hijo cuando está en casa de otra persona». Además temía que, de intentar prohibir videojuegos violentos como los dos citados, su hijo podría acabar siendo un marginado, porque sería el único de su clase al que no se le dejase jugar. Y concluyó: «En estas cosas hay que encontrar el punto medio».

Veamos una por una las ideas que subyacen a esta preocupación:

- **Idea 1:** *Es importante que mi hijo sea popular.* Mentira. Ser popular en la cultura de hoy supone con frecuencia tener conductas y actitudes poco sanas, empezando por el desprecio por la autoridad paterna. Hay estudios recientes que demuestran que, en Estados Unidos, ser popular a los 13 años acaba produciendo resultados negativos en la edad adulta[12]. Tienes que tener claro qué es lo importante. Ayudar a tu hijo a ser amable, bien educado y con autocontrol es importante. Que sea popular entre sus compañeros, no.
- **Idea 2:** *No es realista tratar de responsabilizarse de la conducta de mi hijo cuando no está en casa.* También es mentira. He conocido de cerca y en persona a muchos padres «equilibrados» durante mis 20 años de práctica médica, primero en Maryland y más recientemente en Pennsylvania. Todos ellos esperan de sus hijos que se comporten igual de bien cuando están en casa que cuando están fuera. Hay una palabra para esa regularidad en el comportamiento: integridad. La integridad es uno de los rasgos que se relaciona con la diligencia. Los padres «equilibrados» no tienen problemas en llamar, e incluso en presentarse en casa de los amigos de sus hijos sin avisar, para ver qué están haciendo. Es una forma de enseñar a ser íntegros.
- **Idea 3:** *Los padres deberían encontrar el equilibrio entre ser «duros» y ser*

«blandos». Cierto, pero mal entendido. El padre que plantea esta cuestión ha aceptado la idea contemporánea de que hay que elegir entre ser estrictos o ser cariñosos y, como resultado, piensa que no es realista intentar ser a la vez cariñoso y estricto. Es un error.

Esta madre en particular hablaba de los videojuegos, pero el mismo análisis se puede aplicar a diferentes áreas. Si tu hija se pasa demasiado tiempo retocando sus *selfies* para subirlos a Instagram, o si tu hijo dedica todas las horas libres a navegar por Internet, tu deber es desconectar el ordenador o el móvil y reconectarles con el mundo de las experiencias reales, ya sea hablar con otro ser humano cara a cara, jugar al fútbol o ir a una charca a coger renacuajos.

Una madre de Sandy (Utah) me dijo que no había dejado tener móvil a ninguno de sus hijos, y punto, hasta que llegaron al instituto. «No me pareció necesario», me explicó. Para sus compañeros de clase tampoco supuso ningún problema, sin embargo fueron los padres los que se encararon con ella: «Estás haciendo que sea la rara de la clase», le decían.

Ya vivas en Utah, California, Londres o Madrid, haz lo que sea mejor para tu hijo. No te preocupes demasiado por lo que puedan decir sus compañeros u otros padres.
Siguiente malentendido:

> Quiero que mi hijo sea independiente, por lo que, cuando me responde de malos modos, trato de verlo por el lado positivo, como un signo de que se está volviendo más independiente. Y estoy a favor de eso.

Nunca es aceptable que tu hijo te falte al respeto, aunque eso no significa que tenga que estar de acuerdo en todo contigo. Está bien que diga: «No estoy de acuerdo. Creo que te estás equivocando», pero es inaceptable que diga: «Cállate. No tienes ni p*** idea de lo que estás diciendo», y sin embargo este tipo de lenguaje cada vez es más habitual, tanto en entornos privilegiados como en entornos de clase social baja. Este vocabulario poco respetuoso también es frecuente en los programas de más éxito en la televisión. No lo permitas en tu casa.

La verdadera independencia de criterio sí que es útil, pero ¿cómo fomentarla sin caer en la falta de respeto? Muchos de los padres «equilibrados» que conozco son capaces de conseguir esta hazaña. Una estrategia posible gira en torno a las charlas a la hora de comer o cenar. Los largos viajes en coche también son una buena oportunidad. Con los niños más pequeños puede partir de una conversación sobre su comida o su película favoritas. Pregúntale a tu hijo qué película, de las que ha visto recientemente, es su preferida, y que te explique por qué. Cuéntale después por qué y cómo difiere tu opinión, mostrándole así que dos personas pueden no estar de acuerdo en sus preferencias con respecto a una película, o en sus gustos para la comida, sin faltarse al respeto o enfadarse

entre ellos.

En el caso de los adolescentes, puedes elegir algún tema controvertido de los medios. Pídele que dé su opinión sobre la energía nuclear frente a la convencional, la solar o la eólica. O hazle alguna pregunta sobre el conflicto en Israel. Escucha con respeto y atención su punto de vista, y muéstrale después cómo el tuyo es distinto, y por qué. Para hacer este ejercicio, es mejor no tratar temas personales, como, por ejemplo, si puede jugar hasta altas horas de la noche a la consola o pasarse el día en Internet. El objetivo es desarrollar la capacidad de disentir con respeto, o adquirir independencia sin hostilidades. Una vez adquirida esta habilidad, tu hijo y tú seréis capaces de afrontar el desacuerdo en temas más personales, sin tantas probabilidades de acabar convirtiendo el debate en una discusión.

Siguiente malentendido:

> Solo quiero que mi hijo sea feliz. Lo que le hace feliz a él es distinto de lo que me hace a mí feliz, y así tengo que asumirlo.

Es la madre de un hijo adolescente que dedica al menos 20 horas a la semana a los videojuegos, y al que ha intentado –durante meses– restringir el horario para que vuelva a centrarse en los estudios. Aunque no le va mal en el colegio, podría mejorar mucho. Esta madre suele decir: «Si quieres ir a una buena universidad, tienes que sacar buenas notas ahora. Sé que puedes, pero le dedicas a la consola gran parte del tiempo que tendrías que estar dedicando a los deberes».

Al final, el chico acabó explotando: «¡Me da igual ir a una buena universidad!», gritó. «No quiero estudiar una carrera. Mira, no tienes ni idea de lo que es el *World of Warcraft*, pero gracias a ese juego soy famoso, estoy en el nivel 85 y soy un maestro. No sabes ni lo que quiere decir, ¿verdad? Quiere decir que hay gente en Singapur, Johannesburgo y Tokio para la que soy un dios. Eso vale mucho. Puedo ganar dinero así; me dan igual las matemáticas, el francés, la historia y todas esas bobadas del colegio. NO ME IMPORTAN UNA M*****. ¿Me dejas en paz?». La madre se quedó aturdida, en silencio. Su hijo tenía razón en una cosa: no tenía ni idea de lo que significaba ser un Maestro en el juego *online* WOW (World of Warcraft), así que buscó en Internet y se enteró de su magnitud. Era cierto que había jóvenes que ganaban dinero por jugar a tiempo completo, y jamás se le habría ocurrido pensar que hubiese adolescentes y jóvenes que valorasen más los logros alcanzados en ese mundo virtual que en el real, el del colegio y las amistades cara a cara. Durante las semanas transcurridas entre la discusión con su hijo y la visita a mi consulta, había llegado a replantearse su propia posición. El mundo actual es muy distinto del de hace 20 años, reflexionó. Hace dos décadas el WOW no existía, y no se podía ganar dinero generando y vendiendo accesorios para las batallas libradas en mundos imaginarios *online*. Pero hoy sí, por lo

que tal vez no fuese tan mala idea dejar de preocuparse por los mediocres resultados académicos de su hijo y empezar a apoyarle en lo que quería hacer en la vida. «Solo quiero que sea feliz», me dijo más de una vez.

Le respondí que estaba confundiendo el placer con la felicidad[13], algo frecuente hoy en día. Pasar un rato frente a un videojuego puede ser una fuente de placer, pero no otorgará una felicidad prolongada y continua. A su hijo le gustaba jugar a la videoconsola, pero el entretenimiento en el mundo de Internet no logrará convertirse en una fuente de realización verdadera. El placer que produce podrá prolongarse algunas semanas, o incluso meses, pero no durará años, tal y como he visto de primera mano en muchos jóvenes durante las dos últimas décadas. O el chico pasa a otra cosa, o la felicidad acabará transformándose, de forma silenciosa y perversa, en una adicción. La seña distintiva de las adicciones es el placer decreciente en el tiempo que producen, al desarrollar tolerancia. El juego se convierte en compulsivo, casi involuntario, y deja de ofrecer el placer y la emoción que un día produjo. Pero el adicto ya no es capaz de encontrarlo en otro lugar.

El placer no es lo mismo que la felicidad. Cuando se cumple un deseo, se siente placer, pero no una felicidad prolongada. La felicidad procede de la realización, de alcanzar el propio potencial, algo que está más allá del juego *online*.

Esta madre debería seguir su instinto. Su hijo, jugando 20 horas a la semana al World of Warcraft, no alcanzará su potencial, y se dedicará a satisfacer un deseo, que además no ha sido bien orientado. Lo que debe hacer su madre es desconectar la consola y redirigir a su hijo.

Esta redirección no es divertida, y tampoco es fácil. Tu hijo no te lo va a agradecer ahora, ni la semana que viene, ni el mes siguiente. Puede que lo haga dentro de 5 años. Puede. Pero no lo haces para obtener su aprobación; lo haces porque es tu deber, como padre, ayudar a tu hijo a hallar y alcanzar su potencial. La dificultad radica en que ni tú ni tu hijo conocéis de antemano dónde se encuentra ese potencial, pero lo que está claro es que no reside en jugar 20 horas a la semana al ordenador.

Apaga la videoconsola.

Una vez más, este consejo no rige únicamente para los videojuegos. La misma consideración se aplica en el caso de que tu hijo o hija adolescente, o más joven, diga que le hace feliz subir sus fotos a Instagram, navegar por Internet o intercambiar mensajes de texto. Una parte de la labor de los padres es –y siempre ha sido– educar los deseos; enseñar a los hijos a desear y disfrutar de algo más elevado que las chucherías. Los videojuegos, Instagram y los mensajes de móvil son las chucherías de la cultura popular actual.

Nuestra cultura contemporánea premia por encima de todo la satisfacción de los deseos personales. «Vive el ahora», «haz lo que te apetezca». Lo que tú estás tratando de

enseñar es la diligencia: honestidad, autocontrol e integridad. Estás luchando contra toda una cultura.

Educar a un hijo en oposición a la cultura en la que se vive es un reto. Como apuntó hace poco David Brooks: «Todos vivimos en ecosistemas morales distintos. El ambiente general influye en lo que consideramos un comportamiento normal sin que seamos demasiado conscientes»[14]. La noción dominante hoy es que la realización de un hijo es más o menos equivalente con la satisfacción de todos sus deseos. Es bastante probable que un niño o niña conozca sus deseos mucho mejor que sus padres, y si la clave de la satisfacción del ser humano residiese en el cumplimiento inmediato de los deseos no orientados, entonces la autoridad de los padres debería quedar subordinada a los caprichos de los hijos.

Tal y como se ha visto, uno de los presupuestos motrices en la cultura actual, experimentado así por los niños que nacen y se educan en ella, es que, si algo te hace sentir bien, debes hacerlo. Si algo te apetece, tómalo. Arthur C. Brooks, presidente del American Enterprise Institute, ha afirmado que el lema «Si te apetece, hazlo» iguala los objetivos existenciales de los seres humanos con los de los protozoos[15].

Somos seres humanos, no protozoos, y ser humano significa algo más –o debería significar algo más– que la mera satisfacción de los deseos: servir a los demás, conocer las artes, tener fe en algo mayor que uno mismo y disciplina para alcanzar una meta. Estos fines, y muchos otros, son los que se han reconocido tradicionalmente como los propios de una vida humana.

La gratificación de los deseos sin cultivar –si te apetece, hazlo– siempre se ha visto como una distracción, una tentación que aleja de la realización verdadera pero que no es la realización en sí. El resultado de la aceptación cultural de esta idea –si te apetece, hazlo– es la infantilización de la sociedad, que incluye el culto a la juventud, una de nuestras mayores flaquezas.

La solución pasa por la creación consciente de una cultura alternativa, construir hogares subversivos, en los que las conversaciones en la mesa sean verdaderas conversaciones, sin pantallas de por medio, en los que el tiempo con la familia se valore más que el tiempo con los amigos y compañeros, en los que se cree espacio para el silencio, la meditación y la reflexión, de tal forma que los niños puedan descubrir su yo interior, más allá de la simple satisfacción de sus deseos.

No es fácil oponerse al peso de la cultura, pero se puede hacer.

Siguiente malentendido:

> Si quiero a mi hija, eso significa también que confío en ella, ¿no? Si me dice que no ha copiado en el examen y la quiero, entonces debo confiar en ella, ¿verdad? No se puede querer a alguien si no hay confianza.

De nuevo, es más sencillo descubrir el malentendido si se conoce el contexto. Esta chica estaba haciendo un examen en el colegio, cuando el profesor descubrió que estaba copiando las respuestas del móvil. Se lo confiscó y la mandó a ver al director. La niña insistió en que el profesor había cometido un error; tenía el teléfono en el regazo, pero no lo estaba mirando. Eso fue lo que dijo. El director estuvo de acuerdo con el profesor en que tenía que ponerle un cero.

Los padres se pusieron hechos unos basiliscos y se presentaron en el colegio como si fuesen los abogados acusadores en un juicio. «Es la palabra del profesor contra la de nuestra hija», dijo el padre. «Nos ha dicho que no lo ha hecho, y nunca nos mentiría».

La madre adoptó un tono más reflexivo y menos confrontador que su marido. Fue entonces cuando dijo: «Si quiero a mi hija, eso quiere decir también que confío en ella, ¿no? Si me dice que no ha copiado en el examen y la quiero, entonces debo confiar en ella, ¿verdad? No se puede querer a alguien si no hay confianza».

Respuesta corta: *las reglas del amor entre padres e hijos son distintas de las reglas entre adultos.* Puede ser cierto que entre personas mayores el amor requiera una confianza ciega, pero no ocurre así con los hijos. El padre, en este caso, dijo: «Nuestra hija nunca nos mentiría». No conozco a esa familia, pero el padre se equivoca. Cualquier padre que diga eso se equivoca. Es más probable que tu hija (o tu hijo) te mienta a que lo haga cualquier otra persona, porque no te quiere dar un disgusto. No quiere decepcionarte, y espera que pienses bien de ella, incluso en el caso de que valore más las opiniones de sus amigos que las tuyas.

Esto nos lleva de nuevo al engaño; en el capítulo anterior se habló del auge de las trampas entre los niños, incluyendo a los «buenos», que se esfuerzan por sacar notas altas. Hoy en día los estudiantes consideran que copiar en un examen no es demasiado grave y casi todos lo hacen, o conocen a alguien que se comporta así. Pero también son muchos los que tienen la incómoda sensación –certera– de que sus padres han sido educados en otra época, en la que los buenos chicos no copiaban. Así pues, la tentación de mentir a sus padres al respecto es fuerte.

Hace una generación existía una alianza entre los padres y el colegio. Si un profesor, o el director, comunicaba a los padres que habían sorprendido a su hijo copiando, los padres le imponían un castigo en casa para reforzar la disciplina escolar. Esta alianza se ha quebrado. Hoy en día, cuando se coge a un alumno copiando y desde el colegio se trata de imponerle algún castigo, los padres actúan con frecuencia al contrario, poniendo en duda la autoridad escolar.

Expuse esta misma idea en un colegio en Menlo Park (California), un área acaudalada de Silicon Valley, frente a un público de unos 300 padres. Una mujer de la primera fila levantó la mano y le cedí la palabra.

Señor Sax, me gustaría compartir una anécdota con todos. El año pasado descubrí a

una alumna copiando en un examen, en una situación parecida a la que acaba de describir. La regañé por copiar, delante de toda la clase, y le puse un cero. Pero resulta que sus padres son unos inversores que manejan millones de dólares, y tienen amigos en el equipo directivo de la escuela, además de hacer aportaciones generosas. Después de que riñese a su hija hicieron algunas llamadas. Unas dos semanas más tarde el director me llamó a su despacho y me dijo que, si quería conservar el puesto de trabajo, tenía que pedir disculpas a la chica delante de toda la clase. Lo hice. No podía perder el empleo.

¿Sabe qué hice este otoño, al comenzar el nuevo curso? Les dije a los alumnos: *Adelante, si queréis, podéis copiar. No voy a imponer ninguna norma, porque he descubierto que la dirección no quiere que lo haga. Espero que no copiéis, pero, si lo hacéis, no voy a decir nada*.

No es la primera vez que escucho un caso como este, pero suele ser en privado. En una ocasión un profesor me llevó al cuarto de la limpieza, cerró la puerta y me contó algo parecido. Lo sorprendente en el caso de la profesora de Menlo Park es que hubiese tenido el valor de narrarlo en voz alta, frente a unas 300 personas que la conocían[16].

No digas: «Mi hija no me va a contar una mentira». En mis más de 20 años de práctica clínica, si he descubierto algo, es que, cuando un padre dice: «Mi niño no me va a contar una mentira», puedo estar plenamente seguro de que eso es justo lo que está haciendo el niño: mentir a su padre.

Un último malentendido:

Me preocupa que, si sigo estos consejos, mi hijo deje de quererme.

En esto consiste tu labor: tu trabajo como padre o madre es educar a tu hijo para que llegue a ser la mejor persona que pueda, y la retribución es saber que lo has conseguido. Por muy maravilloso que sea recibir un abrazo espontáneo o escuchar un «te quiero» de sus labios, esas muestras de afecto no son el fin principal.

Muchos padres y madres se encuentran en relaciones o matrimonios agotados, y otros están solos, sin una pareja que les manifieste su cariño, y esa falta de amor puede hacer que se vuelvan hacia sus hijos en busca de afecto y amor. Es muy comprensible; mi propia madre me educó en solitario y se pasó la mitad de la vida buscando a un compañero adecuado. Nunca lo encontró. Entre mis pacientes adultos puedo ver la soledad que se cierne sobre aquellos que se encuentran ligados a una pareja a la que ya no quieren, o que no les quiere a ellos. Pero tratar de obtener de un hijo más afecto para llenar el vacío que debería cubrir la pareja debilita enormemente la autoridad paterna. En una relación con un adulto todo es negociable, porque se da entre iguales. No se pueden dar órdenes. Pero la relación con un hijo es distinta; hay que dictar normas e imponerlas,

incluso cuando un niño no quiere comerse la verdura antes del postre. Genera gran confusión para todos los implicados que en un momento dado un padre o madre trate de ser cariñoso y divertido, y al momento siguiente estricto y rígido. El resultado más habitual será que los padres pasen de ser estrictos a ser demasiado blandos, para no poner en riesgo el afecto que tratan de obtener de sus hijos.

Abigail, una madre que vivía en Tampa (Florida), me contó una historia que ilustra bien cuál debe ser el orden de las prioridades. Su hija de 14 años, Kasey, quería ir a Cancún en vacaciones con sus amigas, pero sin la presencia de adultos. Su madre me hizo notar que Cancún se ha convertido en uno de los destinos vacacionales favoritos de los universitarios y, aunque Kasey solo tuviese 14 años, podía aparentar 18, porque físicamente era muy madura. «¿Cómo va a saber un universitario que eres menor de edad?», le preguntó. «Mamá, no seas paranoica», le respondió su hija. «No va a pasar nada, vamos a estar juntas todo el rato. Tenemos móvil».

«No me parece muy seguro», replicó Abigail. «Es totalmente seguro», dijo Kasey. «No vas a ir». «¡Mamá! ¡Acabas de hundirme! ¡Van a ir todas mis amigas! ¡Va a ir todo el mundo!».

«Pues tú, no», respondió la madre.

«¡Te odio!», gritó Kasey. «¡Te odio! ¡No voy a volver a hablarte en la vida!».

«Bueno», respondió Abigail, «la verdad es que algunas veces tú a mí tampoco me caes muy bien. Pero soy tu madre, y eso significa que para mí lo primero es tu seguridad. Sé mucho mejor que tú lo que hacen los universitarios cuando se emborrachan. No vas a ir».

Y Kasey no fue.

Durante mis años de práctica como médico de familia he intervenido profesionalmente en un puñado de casos de agresión sexual, siempre con una chica como víctima. En uno de ellos, lo único que hice fue hablar con su madre después de la agresión. «Sabía que no tenía que haber ido», me dijo. «Solo tiene 15 años, y era una fiesta para universitarios. Sabía que no la tenía que haber dejado ir».

Una parte de mí quiso zarandearla y gritar: «¿Y ENTONCES POR QUÉ DEJASTE QUE FUESE?». Evidentemente no lo hice, porque ya sabía la respuesta. Esta madre quería que su hija la quisiese y que no se enfadase con ella.

Si cumples tu función como padre, en ocasiones tendrás que hacer cosas que provocarán que tu hijo o hija se enfade contigo. Si te preocupa que deje de quererte, ese sentimiento podría impedir que cumplas tu obligación.

Haz tu trabajo.

[*] Videojuegos en los que el jugador simula disparar desde la perspectiva en primera persona del tirador (N. del T.).

Capítulo 8

LO PRIMERO, ENSÉÑALE A SER HUMILDE

Al hablar con padres, en ocasiones les pregunto, refiriéndome a sus hijos: «¿Qué es lo más importante para ti? ¿En qué estás ayudando a tu hijo a convertirse?», y con frecuencia me responden: «Quiero que mis hijos sean felices, que se realicen, que sean buenos».

«Eso está muy bien», les digo, y vuelvo a preguntar: «¿Cómo les estás ayudando para que lleguen a serlo o a conseguirlo? ¿Qué necesita tu hijo para alcanzar esas metas: ser bueno de mayor, ser honesto?». Son muchos los que no saben cómo responder, especialmente quienes confunden la realización con el éxito. Se da por sentado que, si el niño va a una buena universidad y consigue un buen trabajo, entonces tiene garantizada la realización personal. Cuando les hago ver que, evidentemente, los logros profesionales no son garantía de la realización personal, o de la satisfacción vital, son muchos los que no saben qué decir.

¿Qué tienes que enseñarle a tu hijo? Esta es mi respuesta: la primera obligación de los padres es enseñarle a ser humilde.

¿Por qué la humildad? *Porque la humildad se ha convertido en la menor de las virtudes del mundo occidental* y, en parte por ese mismo motivo, esta virtud es la esencial para cualquier niño que crezca hoy en nuestras sociedades. *Porque son muchos los padres que confunden virtud con éxito,* y el único pecado cierto, para numerosas familias de clase media y alta, es el fracaso. Enseñar la humildad, y tratar de practicar lo que se predica, es el correctivo más eficaz. Es habitual que en las familias estén de acuerdo con enseñar lo que es la amabilidad, la apertura a los demás, etc. Pero ¿la humildad? Si hay muchos que ni siquiera saben lo que significa esa palabra, y están convencidos de que quiere decir que uno se convence a sí mismo de que es tonto cuando en realidad es inteligente. Eso no es humildad, es psicosis, un desasimiento de la realidad, y el hecho de que se alcance con la mejor de las intenciones no lo convierte en menos psicótico.

No. La humildad significa, simplemente, interesarse por los demás tanto como te interesas por ti. Quiere decir que, al conocer a una nueva persona, tratas de aprender algo

de ella antes de empezar con tu rollo de lo increíble y maravilloso que es tu trabajo. La humildad significa escuchar de verdad cuando te hablan, en lugar de estar ensayando mentalmente el discurso que vas a pronunciar antes de saber qué te están contando en realidad.

La humildad supone realizar un esfuerzo continuado por compartir la visión de los demás, antes de intentar apabullarles con la tuya.

Lo contrario de la humildad es la autoestima desatada. Hace poco estuve en un colegio de primaria, en el que se pedía a los alumnos de 7 años que escribiesen 5 palabras para describir lo maravillosos que eran, y luego que las colocasen debajo de un recortable con su nombre. El cuadro completo se colgaba en la pared para que todos pudiesen verlo. Hice una fotografía de la composición de uno de ellos. Estas son las palabras que escogió:

- maravilloso
- increíble
- súper bueno
- *fastántico* [*sic*]
- un *jenio* [*sic*]

No quiero meterme con este niño. Al fin y al cabo, hizo la tarea que le había mandado su profesor. Pero cuento esta historia para ilustrar lo poco conscientes que son en algunos colegios de que, con la forma en la que inflan el ego a los niños a los 8 años o a los 14, pueden acabar provocando un gran resentimiento a los 20 o a los 25.

Tengo otra foto reciente, esta vez de un colegio público, en el que un cartel con muchas flores decía: «Sueña hasta que tus sueños se hagan realidad». Mal consejo, que cultiva un sentimiento buenista de los propios derechos. Una recomendación mejor sería: «Trabaja hasta que tus sueños se hagan realidad». Puede que no suene tan bien, pero está un grado más cerca de la realidad. Una afirmación aún más realista –y que quedaría también bien en un cartel– sería: «Trabaja para alcanzar tus sueños, pero sé consciente de que la vida es lo que pasa mientras estás haciendo planes. Puede que el mañana no llegue, o que sea irreconocible»[1].

Debatí hace no mucho esta idea con Charlene, estudiante de instituto que deseaba –y esperaba– ser algún día una novelista famosa. Siendo adolescente, estaba experimentando las habituales ilusiones y decepciones de esa edad, que le suministraban munición para su narrativa. Sus profesores habían alabado sus escritos, pero después de enviarlos a algunas editoriales solo había cosechado rechazos.

Charlene tenía una autoestima muy alta, lo que no me parece demasiado bueno, porque ese concepto de sí misma tan elevado a los 15 años la estaba preparando para la decepción y el resentimiento a los 25. He observado muchas veces la misma trayectoria.

Fomentar la autoestima en la niñez y la adolescencia con mimo, por parte de padres y profesores, conduce previsiblemente a un hundimiento después de la universidad, habitualmente unos 3 o 5 años después de graduarse, cuando poco a poco se cierne sobre el adulto joven –ese mismo tan dotado en la adolescencia– la idea de que en realidad no era tan prodigioso como pensaba, y acaba descubriendo que, por el hecho de que le repitiesen una y otra vez lo maravilloso que era, no significaba que lo fuese en realidad[2].

Dicho con rotundidad, *la cultura de la autoestima conduce a la cultura del resentimiento*. Si soy maravilloso, pero no se reconoce mi talento y a los 25 años soy un don nadie que trabaja en una oficinucha –o que ni siquiera trabaja–, puedo acabar resentido y con envidia hacia los que tienen más éxito que yo. *¿Cómo es posible que a ese otro escritor joven le hayan publicado una novela y le entrevisten en la televisión, y yo ni siquiera consiga tener un agente literario?*

Hace poco un padre me dijo: «Los niños necesitan autoestima. Quiero que mi hija tenga el valor de presentarse para esa oferta de trabajo importante, el empleo de sus sueños, y eso requiere autoestima».

«No tanta», fue mi respuesta. El valor es, por encima de todo, asumir los riesgos adecuados. Una vez más, son muchos los padres que confunden autoestima con valor, igual que tienden a confundir humildad con timidez y cobardía. El valor significa reconocer tanto los riesgos como las propias limitaciones, y ser capaz de hallar el empuje para seguir avanzando a pesar de todo. Un joven con la autoestima hinchada, ajeno a sus propias limitaciones, no sabrá salir airoso de una entrevista de trabajo, pero el que muestre un interés auténtico por lo que le está diciendo su entrevistador tendrá más posibilidades de lograrlo.

La humildad bien entendida ayuda a conocer los propios defectos, a estar mejor preparado, a entender los riesgos y a asumirlos con valor cuando sea necesario.

El antídoto para la cultura de la autoestima hinchada es la cultura de la humildad. El que vive en esa cultura se alegra de los éxitos ajenos, y está satisfecho con los propios. *La cultura de la humildad lleva a la gratitud, el aprecio y la satisfacción.*

La clave para alcanzar una felicidad prolongada es la satisfacción con lo que se tiene.

Esta conclusión puede contrastarse hoy en día con algunas investigaciones muy persuasivas. Un estudio reciente ha descubierto que, cuando la actitud de una persona hacia la vida es agradecida, esa persona es más propensa a estar satisfecha con su vida, más contenta y más feliz[3].

Una vez más, el hallazgo no es nuevo. Tradicionalmente los padres transmitían esta verdad a sus hijos, con frases como: «Da gracias por lo que tienes» o «Conténtate con lo que te ha tocado». Hoy en día es mucho menos frecuente escucharlas, a no ser que sirvan como consuelo cuando el niño no ha conseguido el papel principal en la función de

Navidad o no ha logrado entrar en la universidad que quería.

En este caso es importante la secuencia de eventos. Es habitual que la gratitud se considere un resultado; los Reyes Magos le dejan a un niño un regalo que no se esperaba, y él se llena de agradecimiento. Sin embargo, lo que han descubierto los investigadores es que la gratitud es la que causa felicidad, bienestar psicológico y un sentimiento de controlar la propia vida[4].

Gratitud y humildad. Virtudes fundamentales que los niños hoy no suelen poseer, después de años de adoctrinamiento sobre su propia genialidad, y que los padres deberían enseñarles antes de que lleguen las decepciones.

Sé que esta opinión puede herir susceptibilidades. Yo mismo atravesé una fase Ayn Rand siendo adolescente. (Ayn Rand es conocida por las novelas *El manantial* y *Atlas desencadenado*, protagonizadas por personajes egoístas e imperturbables, que buscan su propio interés sin cesar y sin disculpa. Al revisarlas siendo adulto, descubrí que ninguno de los protagonistas era padre. La propia Rand no tuvo hijos). Una fase así es normal en la adolescencia, parte esencial del egocentrismo incansable de la juventud. Pero, cuando se va madurando –y sin duda al convertirse en padre–, se descubre que el mundo es, afortunadamente, mayor que uno mismo. No todo gira en torno al yo. Cuando uno es consciente de esta realidad y la acepta con gratitud, puede respirar aliviado.

Recordemos de nuevo a Aaron y Julia, los chicos cuya historia vimos en el capítulo 5: el primero era el *gamer* que se rindió el primer día que fue a jugar a fútbol, y Julia era la estudiante brillante cuyo autoconcepto se derrumbó al comprobar que tenía que esforzarse para aprobar la asignatura de Física. Pensemos ahora qué diferente habría sido su situación si sus padres les hubiesen enseñado antes un poco de humildad. Aaron habría aprendido a perseverar, tal vez se habría puesto en forma y habría entrado en el equipo, asentando así su autoconcepto en algo más real que el mundo de los videojuegos. En cuanto a Julia, su autoconcepto habría sido más maduro, y menos dependiente de su brillantez. Además, tal vez habría estado más cerca de descubrir si matricularse en un curso avanzado de Física a su edad respondía más a un interés genuino por la materia o a un intento por impresionar a los demás.

En toda época y cultura suelen abundar las advertencias contra los errores hacia los que esa misma cultura suele ser menos proclive. En la era del puritanismo, los pastores predicaban contra la indulgencia de la carne. En momentos de mayor relajación moral, los programas de televisión claman contra los peligros del puritanismo. En una época dominada por las actitudes altaneras y orgullosas, requiere valor enseñar la humildad, y no suscita demasiadas simpatías.

¿Cómo hacerlo? ¿Cómo enseñar a un hijo a ser humilde en un momento en el que todos los demás padres tratan de fomentar la autoestima de los suyos?

Mi primera respuesta es: encargos. Exige a tus hijos que se hagan la cama. Que laven

los platos. Que corten el césped. Que den de comer al perro, pongan la mesa o pasen el aspirador.

Ya he hablado del difunto Bill Phillips, su esposa Janet y sus cuatro hijos. Bill Phillips era un hombre de negocios de éxito y, al mismo tiempo, un influyente abogado en Washington. Pero tanto él como su mujer insistían en que sus cuatro hijos dedicasen varias horas semanales, con frecuencia el domingo, al cuidado del hogar.

Su hijo mayor, Andrew, me dio la siguiente explicación. Su rutina habitual en domingo era ir a la iglesia en familia. Después desayunaban, y más tarde se vestían con ropa de faena para trabajar. La gran hacienda familiar cercana a Potomac (Maryland) requería mucho mantenimiento.

«Hacía falta un ejército entero para que estuviese en orden», me contó en un correo electrónico.

> Lo normal será que cada cual tenga una tarea principal cada día. Yo mismo recuerdo cómo arrancaba maleza, talaba árboles, podaba los arbustos, reparaba la valla, limpiaba la piscina, abonaba, lavaba con la pistola a presión, plantaba flores, sembraba, pintaba, limpiaba el coche, quitaba escombros, arrancaba malas hierbas, reemplazaba los ladrillos de la entrada, etc. Mi padre se atenía a su lema: «Si estás aquí el domingo, te toca trabajar». Recuerdo que en varias ocasiones algún amigo quiso quedarse a dormir por la noche, pero no lo hizo para evitar las tareas del día siguiente. Mi padre fue tajante al afirmar que el hecho de tener un invitado no significaba que se pudiesen dejar de lado las labores dominicales. Ciertamente, como resultado se produjeron algunas conversaciones incómodas con aquellos amigos a los que no causaba demasiada emoción barrer durante dos horas, mientras esperaban a que llegasen sus padres a recogerles. De hecho, casi nada valía como excusa para desentenderse de las tareas del domingo, y recuerdo muchos episodios en los que alguno de nosotros buscaba con afán disculpas –«¡Tengo muchísimos deberes!»–, con poco éxito.

Janet y Bill podían permitirse un servicio completo de jardineros, y casi todas las familias de su entorno lo hacían. ¿Por qué ellos no? Se lo pregunté a Janet, y esto es lo que me respondió:

> Desde luego, habría sido lo más fácil. Sacar la chequera y dejar el trabajo a profesionales habría resultado más sencillo que empujar a los chicos a hacerlo. Pero pensamos que comprender el valor del esfuerzo debía formar una parte importante de su educación, como me ocurrió a mí. Crecí dedicando todos los domingos a un proyecto familiar.
>
> Me crie en un pueblo al suroeste de Minnesota. Mi padre era el abogado local, y

todos los domingos, después de ir a la iglesia, la familia paseaba por el pueblo. Vivíamos en una pequeña granja en un extremo de la localidad, y nos apiñábamos en la ranchera en dirección a la diminuta oficina de mi padre, que limpiábamos entre todos. Nunca me pareció raro, y estaba convencida de que todas las familias con sentido práctico hacían lo mismo. ¡Pero lo odiaba! «¡Vamos a la ciudad!» era la llamada que interrumpía esos ratos tan entretenidos en el patio trasero. Este ritual familiar me resultaba tan fastidioso que una vez me escondí en el gallinero, con la esperanza de que mis padres creyesen que me habían secuestrado y se fuesen al pueblo con los demás, olvidándose de mí. No hubo suerte. Aprendí que, si te resistías, entonces te tocaba la peor parte del trabajo: fregar el suelo de baldosas, que en la estación seca era una tortura. Me daba vergüenza que pudiesen vernos nuestros amigos, y me preocupaba que, si los clientes de mi padre nos veían limpiando, en lugar de pagar a alguien para que lo hiciese, pensaran que no era un buen abogado. Al final mi padre llegó a ser juez en el pueblo y recuerdo el alivio que sentí tras las elecciones por no tener que limpiar las dependencias municipales.

Al hacerme mayor entendí lo que habíamos aprendido de esas tardes de domingo juntos. En primer lugar, a limpiar, lo que me inculcó un agradecimiento durante toda la vida por los lugares limpios y por las personas que los mantienen así. También recuerdo pensar que, si las cosas se torcían, podríamos salir adelante, porque sabíamos hacer cosas. Mis padres me enseñaron a no dejar que los demás hiciesen el trabajo, a no ser que hubiese corrientes eléctricas de por medio. Nuestros domingos en familia también se convirtieron en el origen de muchas, muchas de nuestras anécdotas favoritas, porque estábamos todos juntos.

Quería que mis hijos tuviesen esa misma fuerza. La vida no es tan apabullante si se saben hacer cosas útiles, incluso las más simples.

Algunos padres, especialmente los más pudientes, me han transmitido su satisfacción por tener la posibilidad de contar con servicio doméstico, con jardineros, etc. Prefieren que sus hijos dediquen tiempo a los deberes o a las actividades extraescolares, en lugar de cumplir con sus encargos domésticos. Creo que cometen un error. No está mal, supongo, contratar a un jardinero si es necesario y se puede, pero aun así hay que exigir a un hijo que colabore con las tareas domésticas. Al apartarles de cualquier encargo en casa, como hacen hoy muchos padres de clase alta, se les transmite el mensaje de que su tiempo es demasiado valioso como para perderlo en asuntos menores, que fácilmente deriva en: «Tú eres demasiado importante como para dedicarte a cosas de poca importancia». Este mensaje implícito acentúa aún más la inflada autoestima que caracteriza a tantos niños. Lo he observado con frecuencia.

Conozco a Beth Fayard, a su marido Jeff Jones y a sus hijos desde hace más de 20

años. Beth y su esposo son padres «equilibrados», en mi opinión –basada en mis muchos años de observación, siendo su médico de familia y su vecino–. Tanto Beth como Jeff son exigentes y cariñosos. Y han estudiado con atención y verdadera perspicacia lo que ha ido sucediendo en la sociedad actual, al menos en la zona residencial de Maryland, a las afueras de Washington, donde yo he ejercido durante más de 18 años.

Me reuní con Beth y su hija mayor, Grace –nacida en 1989–, para intercambiar impresiones sobre algunos de los aspectos de los que hablo en este libro. Grace me dijo: «Mis padres me enseñaron muy pronto que yo no iba a ser la niña más popular, lo que no me importó demasiado, porque para mí lo primero no era lo que pensasen los otros niños de mí. Lo que me importaba de verdad era lo que pensasen ellos».

Beth intervino: «Para una niña de hoy, ser popular significa vestirse de forma provocativa e inapropiada, no respetar a sus padres y volver a casa tarde, algo que no permito a ninguna de mis hijas».

Le pregunté a Beth cuál era su política con respecto a las tareas domésticas, a lo que respondió que, en el caso de sus hijos, las responsabilidades comenzaban hacia los 4 años, e incluso antes. «Al empezar a andar ya ayudaban. Por ejemplo, limpiando el polvo. Les decía: "Mira lo que estoy haciendo. Este va a ser tu encargo", con lo que a los 4 años ya podían hacerlo. No es tan complicado».

«¿Qué pensaban los otros padres de vuestro entorno de esa actitud?», pregunté.

«A la mayoría no les parecía bien», dijo con rotundidad. «Mira lo que pasó hace poco. Después de que uno de mis hijos terminase un partido, algunos de los padres propusieron que fuesen todos a tomar una pizza, pero yo dije: "No podemos. Tenemos que volver a casa y limpiar. Tenemos que limpiar el gallinero"». Los Jones siempre habían tenido un gallinero, básicamente para recoger los huevos, con 12 gallinas. «Los otros padres dijeron: "Venga, Beth, ¿vas a apartarle de sus amigos? ¿No te parece que te estás pasando un poco?". Pero alguien tiene que hacer los encargos. El partido ha sido su tiempo libre».

Cada padre podrá tener distintas formas de abordarlo. Puede que incluso alguno de los «equilibrados» piense que Beth fue algo rígida en esa situación. Pero creo que estaba enseñando una lección valiosa a su hijo. *El mundo no gira en torno a él; es un miembro de la familia, con obligaciones con respecto a ella, y esas obligaciones son prioritarias.*

El actor Denzel Washington suele contar una anécdota muy ilustrativa: «Recuerdo que una vez fui a casa lleno de orgullo, diciendo: "¿Te lo puedes creer? Mira, soy una estrella", pero mi madre me respondió: "En primer lugar, no sabes cuánta gente ha rezado por ti, ni durante cuánto tiempo…". Después me mandó coger un cubo y una espátula de goma y limpiar las ventanas»[5].

Enseña la humildad. Además de asignarles tareas, te recomiendo que limites el uso que tus hijos hacen de las redes sociales: Instagram, Facebook, ask.fm, Twitter y demás.

Hay muchos autores que aconsejan lo mismo, aunque por razones distintas. A algunos les preocupa la falta de sueño derivada de pasar demasiado tiempo delante de una pantalla. A otros, el acoso en Internet o el intercambio de mensajes de contenido sexual. También los hay que se muestran alertados por la posibilidad de que el abuso de las redes sociales pueda reducir el desarrollo de habilidades sociales en el mundo real[6].

Son preocupaciones legítimas, pero me refiero a otro asunto: incluso cuando el uso que se hace de los medios es apropiado
–sin acoso ni mensajes de contenido sexual–, por lo que he podido observar, su cultura es la antítesis de una cultura de la humildad. Las redes sociales, tal y como las utilizan niños y adolescentes, giran siempre en torno a la autopromoción: aquí estoy de fiesta, divirtiéndome; aquí, vistiéndome para mi graduación. Aquí, metiéndome el dedo en la nariz.

Aquí estoy. Miradme. Todo va de agrandar y publicitar el yo.

Soy consciente de que estas redes también se pueden emplear para señalar, por ejemplo, la situación de los más desfavorecidos, pero no es el uso habitual que les dan sus usuarios. Hay niños cuyos padres tratan de seguir todas las indicaciones que se recogen en este libro, y sin embargo siguen siendo poco respetuosos, están desvinculados de su familia y son contestones. Por lo que he podido ver, la raíz está cada vez más en la participación de estos niños en las redes sociales.

Mientras tanto, los padres siguen debatiendo si deberían o no ser amigos de sus hijos en Facebook, o si deberían seguirles en Instagram. Mi respuesta es que, si sus hijos o hijas están inmersos en la cultura de la falta de respeto, entonces tal vez ni siquiera deberían formar parte de Facebook o de Instagram.

Apaga el ordenador y lleva a tu hijo a dar una vuelta por el campo o a subir una montaña. Vete de acampada. De noche, cuando todo esté oscuro, coge a tu hijo de la mano y dile que mire las estrellas. Háblale de la vastedad del espacio y de la pequeñez de nuestro planeta en el universo. Eso es realidad. Eso es perspectiva. Y también es una buena forma de empezar a enseñarle la humildad.

Capítulo 9

LO SEGUNDO, DISFRUTAR

Veo a diario en mi consulta a padres que en realidad no disfrutan del tiempo que pasan con su hijo o hija, y en ocasiones ni siquiera son conscientes. Les digo: «Tienes que disfrutar del tiempo que pases con tus hijos». Con una mirada perpleja, me responden: «Pero yo sí que lo disfruto».

«¿Cuándo fue la última vez que hicisteis juntos algo divertido? Algo que disfrutaseis de verdad los dos».

Otra mirada de perplejidad. Al final, la madre dice: «Hemos estado muy ocupados, tiene muchas actividades extraescolares. Y luego los deberes. Pero en las últimas vacaciones fuimos a Disneyland».

Disfruta del tiempo que pasas con tus hijos. A primera vista, este consejo parece tan insulso y tan trivial que casi no tiene contenido. Pero no es así. La sorprendente verdad es que la mayoría de los padres, y especialmente las madres, no disfrutan demasiado del tiempo que pasan con sus hijos.

El premio Nobel de economía Daniel Kahneman, junto con otros, realizó un estudio en el que varias mujeres trabajadoras clasificaron el grado de entretenimiento que les suponían distintas actividades en sus vidas. Están ordenadas de mayor a menor:

1. Las relaciones íntimas
2. Socializar fuera del trabajo
3. La cena
4. La comida
5. Hacer ejercicio
6. Rezar
7. Socializar en el trabajo
8. Ver la televisión en casa
9. Hablar por teléfono en casa
10. Echar la siesta
11. Cocinar
12. Comprar
13. Las tareas domésticas

14. Pasar tiempo con los niños
15. Trabajar de forma remunerada

Como se puede ver, el cuidado de los niños ocupa casi la última posición, por debajo de cocinar y de las tareas domésticas[1].

Kahneman y su equipo compararon a las mujeres americanas de Columbus (Ohio) con las de Rennes (Francia). El equipo «esperaba encontrar diferencias sustanciales entre las variables para la satisfacción vital y la felicidad que experimentaban en ambas ciudades, pero en su lugar se sorprendieron por su notable similitud»[2]. Entre las mujeres americanas y las francesas no había demasiadas diferencias a la hora de divertirse con el ocio activo, el ocio pasivo, la comida, la conversación, el trabajo y los desplazamientos por motivos laborales. En otras palabras, estas mujeres eran bastante similares. La cultura francesa y la americana no son tan distintas como cabría esperar.

Sin embargo, si que hay una gran diferencia en la forma en la que disfrutan del tiempo que pasan con sus hijos. Tal y como resumió Kahneman en sus observaciones, «las madres americanas pasan más tiempo dedicadas al cuidado de los hijos, pero lo disfrutan menos». Los momentos dedicados a la crianza tenían connotaciones negativas para las americanas, y positivas –asociadas a la diversión– para las francesas. La presencia de una pareja mitiga en cierta forma la negatividad de las americanas, pero Kanheman y sus colegas concluyen: «los valores correspondientes con la presencia de niños sugieren que la compañía del marido o la pareja apenas hace menos molesta para las americanas esta presencia».

«La relativa infelicidad de las madres americanas requiere, evidentemente, un estudio más profundo», remata secamente el estudio de Kanheman. «El integrante del equipo francés sugirió que los niños franceses están, sencillamente, mejor educados»[3]. Sospecho que este francés tiene razón.

Nótese que el estudio de Kahneman incluye solo a mujeres. En su libro *Mucha alegría y poca diversión: la paradoja de la paternidad moderna*, Jennifer Senior apunta que los hombres disfrutan más de la paternidad que las mujeres, en parte porque ellos son más proclives a realizar las tareas más divertidas, y ellas, las menos atractivas. Papá tira y coge al bebé en el aire para que se ría, y mamá le cambia los pañales. Papá lleva a la niña a un baile de padres e hijas, y mamá le plancha el vestido que va a llevar[4].

Antes las madres pasaban mucho más tiempo con los hijos, pero esa brecha de género está desapareciendo. Entre 1975 y 2010 el tiempo que los padres americanos casados pasaban con sus hijos se triplicó, de las 2,4 horas semanales a las 7,2[5]. Sin embargo, todavía hay una gran diferencia en el uso que se da a ese tiempo. Como apunta Senior, habitualmente los padres pasan más horas jugando, y las madres realizando tareas rutinarias como el cepillado de los dientes, el baño o las comidas. «Hay que preguntar a cualquier padre qué tipo de cuidados prefiere con sus hijos», escribe

Senior[6]. La mayoría optaría por jugar con ellos, en lugar de ayudarles a cepillarse los dientes. Esta puede ser, en parte, la razón por la que los padres disfrutan más de ese tiempo que las madres, de media: están jugando, no trabajando.

Pero Senior apunta a otra razón, más fundamental, por la que las madres no disfrutan de la paternidad: están pluriempleadas, e intentan ser madres a la vez que realizan las tareas domésticas y trabajan fuera del hogar. Los hombres a los que entrevistó Senior eran menos proclives a tratar de llegar a todas estas tareas. Según las conclusiones de esta autora, las mujeres con hijos se sienten dos veces más aceleradas o con prisa, «en ocasiones o siempre», que las que no los tienen. Sin embargo, en el caso de los padres con hijos no hay diferencia en esa sensación de apresuramiento con respecto a los que no los tienen[7].

La descripción de Senior de las mujeres que tratan de integrar el trabajo doméstico con el remunerado y con la paternidad me cala hondo, porque he podido escucharla en numerosas ocasiones a mujeres en mi consulta, o en conversaciones con padres por todo el país. Me cuentan cómo tratan de alcanzar algún logro en su vida adulta mientras pasan tiempo con sus hijos; a la vez que responden a un correo electrónico del trabajo, o envían un mensaje a un amigo, intentan jugar con ellos. No lo hagas. No es divertido. Cuando estés con tu hijo, dedícate por completo a él. Cuando estoy cuidando a mi hija, trato de hacerlo fuera de casa, en parte para evitar la tentación de mirar la pantalla del ordenador y comprobar si tengo algún email. En una ocasión insistí mucho en que fuésemos a jugar al minigolf. Mi hija no había ido nunca y no quiso hacerlo, pero me empeñé. Una vez allí lo pasamos muy bien. Esa misma mañana dimos un paseo hasta un bosquecillo cercano, y jugamos a que nos habían abandonado allí, lejos de toda civilización. «No tenemos nada para comer. No tenemos nada para beber», me dijo.

«Sí, probablemente vamos a morir aquí», respondí. Nos divertimos mucho.

En ocasiones no es fácil disfrutar del tiempo con tu hijo. En ocasiones, ni siquiera desea estar contigo.

Kayden tenía 4 años cuando sus padres se divorciaron. Su madre obtuvo la custodia, en parte porque a James, el padre, le habían condenado por posesión de marihuana unos años antes. Cuatro años después, cuando Kayden tenía 8, detuvieron a la madre, también por tráfico de drogas. El trabajador social se puso en contacto con el padre y le comunicó que los juzgados le iban a conceder a él la custodia.

Desde el mismo día en que se fue a vivir con él, Kayden fue infeliz. Echaba de menos a su madre y culpaba a su padre. «Cada día era más difícil», me dijo James.

> Hicimos de todo, pero no sirvió de nada. Si intentaba ser amable, me ignoraba. Si me hacía el duro y le hablaba con firmeza, empezaba a gritar tan fuerte que me daba miedo que lo oyesen los vecinos: eso me preocupaba, y además ella se daba cuenta.

Tres semanas después de que se viniese a vivir conmigo, le dije: «Vamos a ir a hacer *tubing*». «¿Qué?», me respondió. No sabía lo que era el *tubing*, y le expliqué que íbamos a bajar por la pendiente de una montaña nevada sobre la cámara de un neumático. Se puso a gritar, diciendo que no quería. Pero le respondí: «Mala suerte, vas a ir».

Hay una hora en coche hasta Blue Mountain; los primeros 20 minutos se los pasó gritando y diciendo que no quería ir. Durante los siguientes 40 estuvo callada. Cuando llegamos, no se enfrentó a mí a la hora de salir del coche. Creo que le atraía la montaña. Nunca había estado en un sitio así.

Después de comprar la entrada, al contemplar la pendiente y ver a los niños que bajaban deslizándose, se le iluminó la cara. Siguió sin decir nada, pero se veía que estaba emocionada. Cuando nos montamos en el neumático ni siquiera fingió que estaba enfadada. Estaba entusiasmada. Al llegar al final, dijo: «¡Vamos a tirarnos otra vez!».

Nos pasamos todo el día en esa pendiente. Eso lo cambió todo, y empezó a verme bajo una luz totalmente distinta. Se dio cuenta de que nos lo podíamos pasar muy bien juntos, y al llegar a casa empezamos a jugar a peleas, a lanzarnos la pelota en el jardín, a tirarnos al suelo, de todo. Ahora estamos bien. Y todo empezó con ese día en la montaña.

Pasártelo bien junto a tu hijo no es una elección, algo que se puede encajar de cualquier manera al final del día, cuando ya se han terminado todas las obligaciones. Es esencial, y hay que planificarlo. Hay que insistir en ello, y sacar el tiempo para hacerlo. Cuando su padre logró cambiar su actitud en un día en la montaña, Kayden tenía 8 años. Si hubiese tenido 15, tal vez no habría sido tan fácil, o no habría ocurrido de un modo tan rápido. Cuanto más pequeño es el niño, más fácil es cambiar su actitud con respecto a ti y a la diversión. Con frecuencia es más complicado con los adolescentes, pero no siempre.

La historia de Bronson Bruneau (nombre real) es un ejemplo clásico de éxito adolescente a la americana. Su equipo, del que era capitán, llegó a la final estatal de baloncesto de Minnesota. También jugaba de extremo en la selección de fútbol americano. Terminó el instituto con la segunda mejor nota de su clase. La alumna que obtuvo la primera era su novia. Ocho colectivos locales le concedieron diversas becas, ganaba algo de dinero cortando el césped de los vecinos, y otra asociación le dio un premio por sus servicios a la comunidad[8]. Hoy es estudiante en la Universidad de Duke, de cuyo equipo de fútbol es suplente. Como corresponde a cualquier atleta de éxito en Estados Unidos, Bronson es muy popular, y podría haberse pasado las noches de su último año de instituto de fiesta en fiesta. Pero, cuando hablé con él por teléfono, me dijo que su actividad preferida durante el tiempo libre era salir con sus padres. Más de

una vez ha declinado alguna invitación para una fiesta por quedarse en casa con sus padres jugando a algún juego de mesa o viendo películas clásicas. Después de hablar con él y con su hermana mayor, Marlow, estoy bastante seguro de que sus padres son del tipo «equilibrado», tanto exigentes como cariñosos. Su hermana, Marlow, me contó que en ocasiones se enfadaba mucho con ellos en la adolescencia, porque no le dejaron ponerse pendientes hasta que cumplió los 13 años. No le permitieron ver una película para mayores hasta que tuvo 17, y cada vez que iba al cine tenía que decirles por adelantado qué iba a ver. Tampoco le dejaban estar sola en casa con sus amigos; siempre tenía que estar presente uno de ellos dos. Su padre se empeñó en interrogar a cada chico con el que iba a quedar, y nunca le dejaron que subiese a su novio a la habitación, a pesar de que sus amigas ya habían llegado bastante lejos en ese sentido.

«Estuve todo el instituto diciéndoles» –me contó Marlow– «que iba a acabar teniendo que ir a terapia el resto de mi vida por todas las cosas horribles que me hacían». «Siempre era la rara, a la que no le dejaban hacer las cosas que hacía todo el mundo. Después de un par de años en la Universidad de Virginia, viendo cómo acababan muchos chicos y cómo se destrozaban la vida, me di cuenta de repente de que, precisamente por la forma en la que me habían educado mis padres, jamás tendría que ir a terapia, ni entonces ni más adelante».

A pesar de lo estrictos que eran sus padres –o puede que precisamente por eso–, tanto Marlow como Bronson disfrutaron del tiempo que pasaron con ellos. Los Bruneau no hicieron nada fuera de lo normal; jugaban a juegos de mesa con ellos. El Monopoly. Veían películas antiguas juntos, jugaban al béisbol en familia. A Bronson y a su padre les gustaba también el billar, o ir al campo de golf.

Las cosas pequeñas son las que crean la mayor felicidad[9].

Disfruta del tiempo que pasas con tus hijos: eso significa apagar el móvil durante las comidas. Cuando os sentéis juntos, centraos en la conversación. Escucha a tus hijos y habla con ellos.

En mi casa tratamos de seguir esta norma a rajatabla. Nada de pantallas en la mesa. Nada de mirar el teléfono. Nada de tener la televisión encendida en el salón. Nada de iPads. Cuando mi hija estaba en 1º escribió una lista para acordarse de los temas de los que quería hablar durante la comida: comida, libros, animales, plantas, números, letras, nombres, películas, juguetes, colores y vehículos. Su plan era preguntarnos a cada uno cuál era nuestra comida, libro, animal, etc. favoritos. Tardamos una hora en decidir la comida, el libro y el animal. No nos dio tiempo a más, porque llegó la hora de recoger los platos.

Lo mismo sirve para los auriculares en el coche. Cuando mi mujer y yo fuimos a comprar un coche nuevo, insistió en que los asientos traseros tuviesen calefacción. Pero resulta que el único modelo así era el que incluía un paquete de ocio, con un sistema de

televisión en la parte trasera. Tomé el folleto que me tendía el vendedor, en el que se veía a una madre en el asiento del copiloto, mirando con una sonrisa radiante a sus hijos, sentados en la parte trasera. Los dos niños llevaban unos auriculares y estaban viendo una película. La madre parecía decir: «¡Qué maravilla! Podemos viajar durante horas y no tengo que hablar con mis hijos para nada».

Todos tenemos prisa. Aprovecha cada instante que puedas. El tiempo que pasen en el coche debería servir para que padres e hijos hablasen. No permitas que tus hijos se aparten de ti poniéndose unos auriculares, ni en el coche ni en cualquier otro sitio en el que estéis juntos.

Para seguir este consejo –no hacer varias cosas a la vez y dedicarte al 100% a tu hijo cuando estés con él– hace falta tiempo. Una inversión importante de tiempo. Además del que paséis en el coche, ¿cuándo podéis ponerlo en práctica?

La clave está en el equilibrio, tanto en tu vida como en la de tu hijo. Tal vez tengas que modificar tu horario y el suyo. Lo he hablado con muchos padres trabajadores, y he llegado a la conclusión de que estamos tratando de hacer demasiadas cosas, y nuestros hijos también. Una vecina me dijo que estaba tan ocupada por las tardes, llevando en coche a sus hijos a todas las actividades que tenían, que casi nunca podían cenar en casa, y lo que hacían era comer un bocadillo a la carrera, entre las clases de ballet y el entrenamiento. Al llegar a casa solo tenían tiempo para hacer los deberes e irse a la cama.

¿Qué mensaje lanza esto? De forma inintencionada se está diciendo que la última prioridad es pasar el rato relajadamente en familia. También los padres están sobrecargados y tratan de hacer muchas cosas en poco tiempo y casi sin dormir. Y en lugar de descargarnos de tareas, muchos actuamos como si la solución fuese atiborrar el horario de nuestros hijos, para que estén tan agobiados y ocupados como nosotros.

Esta actitud es muy común en Estados Unidos y en más países donde no es raro encontrar adultos que presuman de lo ocupados que están y de lo poco que duermen. Padres a jornada completa que se pasan el día llevando a sus hijos de una actividad a otra, incluso en verano[10]. Como afirma el dibujante y ensayista Tim Kreider, «si vives en Estados Unidos en el siglo XXI, seguro que has escuchado a mucha gente hablar de lo ocupados que están… Obviamente lo hacen con un orgullo disfrazado de lamento». Cita el caso de una amiga que se mudó de Nueva York a Francia. «Hablaba de lo feliz y relajada que era su vida, por primera vez en muchos años. Seguía trabajando mucho, pero sin que le ocupase todo el día ni toda su capacidad… Lo que había asumido erróneamente como su personalidad –impulsiva, enervada, ansiosa y triste– resultó ser un efecto deformante del medio en el que se movía. No es que queramos vivir así, sino que nos obligamos los unos a los otros, colectivamente»[11].

Hace no mucho hablé con una mujer cuya hija, Darby, se esforzaba mucho en el colegio. Tanto ella como su marido la apoyaban en sus ambiciones académicas, pero trataban de no ayudarla demasiado con los deberes, porque no querían ser los típicos «padres helicóptero». Los sábados y los martes entrenaba con el equipo de fútbol, otro día tenía danza y otro, clases de programación.

Tiene 8 años.

Cuando le pregunté a su madre que por qué hacía tantas cosas, me respondió: «Porque disfruta con todas esas actividades».

«Eso está muy bien», le dije. «Pero ¿no crees que le deberías enseñar algo sobre el equilibrio, sobre no sobrecargarse demasiado, la alegría de un momento de tranquilidad, tal vez tumbarse en la hierba y mirar al cielo?».

Su madre se quedó quieta, viendo dónde quería llegar. «Saber programar es una competencia muy valiosa», afirmó, «sobre todo para una chica». No seguí con la conversación. No confiaba demasiado en mi capacidad de hacerle cambiar de idea, y no me apetecía discutir por discutir. Desde luego, saber programar es muy útil. Sobre todo para una chica. Pero al atiborrar la agenda de su hija de actividades, con escaso tiempo para la reflexión y sin un momento para cenar tranquilamente en familia, esta madre está enviando, sin quererlo, este mensaje: es más importante lo que haces que lo que eres. Y sus padres le están diciendo que adquirir más capacidades, afinando sus destrezas con varias actividades, importa más que el tiempo libre, la tranquilidad, una buena conversación y escuchar a los demás. Más que la familia.

La obsesión por las actividades extraescolares, al igual que la cultura de Instagram y Facebook, gira en torno al engrandecimiento del ego y la sobredimensión del propio yo. *¡Mirad a mi hija: es una bailarina competente, una jugadora de fútbol de talento y una experta en programación informática!*

Lo mismo rige para los padres: me he encontrado con muchos que se afanan con el trabajo, el voluntariado y otras ocupaciones que les dejan poco tiempo para comer tranquilamente en familia y estar en casa con sus hijos. Son demasiados los padres ansiosos por decir: «¡Mírame! Soy un profesional de éxito, un gran padre y bla, bla, bla…».

De tal palo, tal astilla. Tal es la madre, así la hija.

Se está entendiendo todo al revés. Olvídate de los logros. No presiones a tu hijo para que viva como si estuviese preparándose siempre para entrar en la universidad. Enséñale a no preocuparse por impresionar a los demás. Eso significa hacer menos y ser más.

Para cambiar esto puede ser necesario acometer grandes ajustes, tanto personales como profesionales. Tal vez tengas que mudarte de ciudad para encontrar un trabajo menos exigente, o para poder vivir con menos ingresos. Eso es bueno. Tienes que tener claras las prioridades, y enseñar cuál es el sentido de la vida.

Capítulo 10

TERCERO, EL SENTIDO DE LA VIDA

Cuando voy a algún colegio suelo reunirme con alumnos, en grupos grandes o más reducidos. Al estar con los de secundaria, en ocasiones les planteo preguntas de modo casi socrático. Lanzo una cuestión y espero a que levanten la mano.

¿Para qué sirve el colegio?, les pregunto. ¿Por qué es importante?

Para entrar en una buena universidad, suelo escuchar habitualmente de labios de los estudiantes de instituto.

¿Y para qué sirve una buena universidad?, pregunto de nuevo.

Para encontrar un buen trabajo, para ganarse la vida, responden los alumnos.

Este diálogo es la base de lo que he definido como «el guión de la clase media»:

1. Esfuérzate en el colegio para entrar en la universidad.
2. Estudia en una buena universidad para encontrar un buen trabajo.
3. Consigue un buen trabajo, porque así tendrás una vida cómoda y vivirás bien.

Este guión tiene varios fallos. El primero es que cada una de sus premisas es falsa.

1. *Esforzarse en el colegio no garantiza que te admitan en una buena universidad o carrera.* Todos conocemos casos de alumnos que estudiaron mucho y sacaron buenas notas, pero no pudieron estudiar lo que era su primera opción.
2. *Estudiar en una buena universidad no garantiza tener un buen trabajo.* En los medios de comunicación y en las redes sociales abundan las historias de jóvenes que se licenciaron en Princeton o en Harvard y ahora trabajan en una cafetería o están, simplemente, en paro[1].
3. Tener un buen trabajo no garantiza tener una buena vida.

Hablaremos del 3 más adelante, pero antes tú y yo tenemos que detenernos y preguntarnos seriamente: ¿para qué sirve el colegio?

Los padres en Estados Unidos, más que en cualquier otro país, han comprado íntegro el guión de la clase media. En Alemania y en Suiza, por ejemplo, no supone una vergüenza que un chico de 15 años decida prepararse para ser mecánico en lugar de

seguir la senda universitaria. Incluso si tanto su padre como su madre son profesores en alguna institución superior. En esos países se respeta a los mecánicos, y ganan un buen sueldo. En Estados Unidos también pueden disfrutar de altos ingresos, pero existe un estigma, una falta de respeto relacionada con los trabajos manuales que no se da en otras partes. En Estados Unidos sería raro pensar que el hijo de dos académicos decida dedicarse a la formación profesional para ser mecánico, a no ser que se le haya diagnosticado algún tipo de discapacidad cognitiva. La mayoría de los estadounidenses hoy consideran la formación profesional como una opción poco prestigiosa para chavales con un coeficiente intelectual por debajo de la media o con dificultades de aprendizaje.

En cierta medida, y en ocasiones de forma inconsciente, muchos padres y alumnos han aceptado la idea de que el principal objetivo del colegio, incluso el único, es acceder a una buena carrera y prepararse para superarla. Es un error; el principal objetivo del colegio debería ser prepararse para la vida, no para otro colegio. Y muchas de las habilidades que se requieren para tener éxito en la vida son distintas de las que se precisan para ser admitido en las mejores universidades.

Para alcanzar la admisión en una universidad de élite normalmente hace falta, por una parte, tener una buena media y, por otra, obtener una buena nota en sus pruebas de selección. También se exige al estudiante que haya desarrollado actividades extraescolares que impacten al personal de admisiones. Así pues, cualquier alumno racional evitará las asignaturas que podrían interesarle pero en las que es menos probable que saque una buena nota y se apuntará a aquellas cuyos contenidos le son familiares y en las que pueda destacar. Del mismo modo se inscribirá en una actividad extraescolar, no porque le interese mucho, sino porque puede quedar bien en su solicitud de ingreso. En resumen, en lugar de vivir estará actuando, representando un espectáculo para impresionar a los responsables de la admisión. Me rompe el corazón ver a tantos padres participar y fomentar este teatro de marionetas, creyendo que actúan por el bien de sus hijos. Esta clase de trayectorias solo tienen sentido en unos casos muy contados; si estás totalmente seguro, por ejemplo, de que quieres ser médico, y de que ninguna otra cosa podría llenarte, entonces el guión de la clase media tal vez se ajuste a ti. Esfuérzate en el colegio y accede a una buena universidad. Esfuérzate en la universidad y obtén una buena puntuación en el examen para la residencia. Esfuérzate durante la residencia y consigue un buen trabajo. Sencillo. La profesión médica es una elección popular entre los alumnos de instituto, en parte porque ofrece un camino aparentemente diáfano hacia la buena vida cuando se tienen 18 años.

Como médico en ejercicio puedo afirmar que muchos de mis colegas nunca se esforzaron por averiguar, ni en la infancia ni en la adolescencia, la respuesta a las preguntas que de verdad importan: ¿quién soy?, ¿qué quiero de verdad?, ¿qué me hará

feliz? No son asuntos triviales. El prestigioso psicólogo Abraham Marlow descubrió que hay muchos adultos que jamás se formulan este tipo de preguntas[2]. En mi propia profesión me he cruzado con muchos de ellos. Pienso en uno que podría considerarse un cirujano de éxito: ganará unos 600.000 $ al año pero es desgraciado, porque trabaja 80 horas a la semana en un empleo que ha acabado odiando.

Si dedicas 80 horas a la semana a una profesión que te consume el alma, eres un esclavo. Da igual que ganes 600.000 $ al año o más. La vida es preciosa, y cada minuto es un regalo de valor incalculable. No hay dinero en el mundo con el que comprar el tiempo perdido. Si desperdicias la vida en un empleo que odias, acabarás amargado por ese tiempo derrochado. Si eres médico, puede que culpes a tus pacientes. He aprendido a reconocer a ese tipo de doctores, y trato de mantener a mis pacientes alejados de ellos.

Según algunos expertos en el mercado laboral, en el siglo XXI la mayoría de los trabajadores pasarán de un empleo a otro, incluso de una carrera a otra, varias veces a lo largo de su vida[3]. Ese tipo de existencia, la de ir saltando de un trabajo a otro, que será la que tengan casi todos nuestros hijos, exige un tipo de capacidades muy distintas de las que requiere el colegio. Tu hijo tendrá que ser capaz de probar cosas distintas y cambiar de dirección para hallar su sitio, su oficio, su vocación. Y ese sitio, oficio o vocación puede variar con el tiempo. Si él y tú seguís el guión de la clase media, el colegio no le preparará para la vida real. De hecho, le empujará a ser excesivamente precavido y alérgico al riesgo.

Las reglas para triunfar en la vida son distintas de las reglas para ser admitido en Princeton o en Stanford. La disposición a equivocarse es clave en la vida. Para ser un estudiante de primera, hay que sacar siempre sobresalientes, o al menos casi siempre. Los valores que inculcan hoy casi todos los colegios, tanto públicos como privados, refuerzan la aversión al riesgo y al fracaso.

Tu labor como padre no es reforzar el guión de la clase media, sino desmontarlo. Ofrecer a tu hijo o a tu hija la seguridad para que se atreva a correr riesgos, y felicitarle no solo cuando tenga éxito, sino también cuando fracase, porque el fracaso construye la humildad. Y esa humildad que nace del fracaso puede generar un crecimiento y otorgar una sabiduría y apertura ante lo nuevo de un modo que el éxito casi nunca logra. Steve Jobs afirmó algo similar en su discurso de apertura del curso académico de Stanford en 2005: «En su momento no me di cuenta, pero ser despedido de Apple acabó siendo lo mejor que me podía haber pasado en la vida. La pesadez de tener éxito cambió por la ligereza de ser, de nuevo, un principiante, menos seguro de todo. Me permitió entrar en uno de los períodos más creativos de mi vida»[4].

Durante los últimos 15 años he visitado más de 380 colegios, tratando de descubrir qué necesitan los niños y cómo pueden contribuir a que lo alcancen –o no– los colegios. Me he sentido decepcionado con frecuencia; muchos de estos colegios abrazan

totalmente el guión de la clase media y, de este modo, hacen a los niños más frágiles. Pero otros centros se han desembarazado de ese guión. Uno de estos es Shore, en Australia, del que ya he hablado.

A Robert Grant, su sexto director, le gustaba decir a los padres de los alumnos recién admitidos: «Espero que tu hijo sufra muchas decepciones durante el tiempo que esté en el colegio». Los padres se quedaban confundidos. ¿Por qué querría el director que su hijo se decepcionase? Grant les explicaba a continuación que, si un alumno no experimentaba la decepción en el colegio, no estaría preparado para afrontarla cuando se presentase en la vida real.

Y las decepciones llegarán. Los sueños se harán añicos. Los seres queridos morirán. Las relaciones terminarán. Una enseñanza adecuada, junto con la educación correcta, debería ser la que prepare a un hijo o hija para lidiar con las decepciones y el fracaso, para abandonar un sueño cuando haya terminado, para acometer otro proyecto distinto sin perder el entusiasmo. Son pocos los colegios que lo enseñan bien y de forma específica. Y en Estados Unidos son todavía menos. Algunos de los que se consideran los mejores, porque muchos de sus estudiantes acaban accediendo a las universidades más prestigiosas, ni siquiera contemplan la enseñanza de estas habilidades, que son imprescindibles para el éxito en la vida. Son colegios que están demasiado centrados en que sus alumnos saquen buenas notas y hagan buenos exámenes de ingreso en las facultades.

Flashdance es una película, muy taquillera en su estreno en 1983, que trata de una adolescente que sueña con entrar en una prestigiosa compañía de baile, pero carece de los recursos y la preparación que sí tienen muchas de las otras candidatas. Se siente desalentada y está dispuesta a renunciar, cuando su novio, Nick, le dice: «Cuando abandonas tu sueño, entonces estás muerta». Así que persevera, y su sueño se vuelve realidad.

Son muchos los padres y niños atrapados en la red de lo que me gusta denominar el *delirio Flashdance.* Una película como metáfora; incluso si no la han visto, los niños si que conocen decenas de relatos similares. Sigue tus sueños. Si trabajas duro, ocurrirá. Si te lo propones, acabará pasando. Y con frecuencia los padres están inmersos en este mismo guion.

Es una argumentación tóxica, porque obliga a los niños a centrarse en un solo camino, en una sola narración; el fracaso inicial debe atajarse con el firme propósito de esforzarse más en ese mismo campo, hasta que se alcance el éxito definitivo. *Flashdance* habría sido una película más interesante, y con una enseñanza más valiosa para la vida real si en medio de la trama el personaje de Jennifer Beal hubiese dicho: «Sabes, igual no soy tan buena bailarina. Casi mejor me olvido de la danza y me voy a Colorado a probar suerte como monitora de esquí. O igual monto una cafetería en Nueva Escocia».

La metáfora de *Flashdance* es tóxica en el mismo sentido en el que lo es la cultura de Instagram o de Facebook. Todo gira en torno al yo, a lo que hago, a mi triunfo. Para muchos padres de clase media y alta el significado más profundo de la vida que pueden ofrecer a sus hijos es la noción de éxito personal. Ganar en la ruleta de la fama y la fortuna se ha convertido en el nuevo sueño americano. El éxito equivale a la realización, o al menos así lo creen muchos. Tal y como lo expresó hace no mucho el columnista del *New York Times,* David Brooks, la cultura estadounidense actual se basa en la premisa de que «la carrera profesional y el éxito económico pueden llevar a la autorrealización», asunción que este periodista califica como «el espejismo fundamental de nuestra era»[5].

La cara oscura de este sueño es lo que Mark Shiffman, profesor de humanidades en Villanova, califica de «juego del miedo»: la preocupación de no pocos jóvenes por no ser capaces de encontrar su sitio en el mundo, y de tener menos éxito que sus padres. «Siempre ha sido difícil responder a las preguntas más profundas y determinantes de la vida», apunta Shiffman, pero también cree que la cultura contemporánea «dificulta incluso planteárselas». Los adultos jóvenes se han acostumbrado, afirma, a confiar en criterios institucionalizados para autoafirmarse y validarse a sí mismos. El resultado es la centralidad de lo que hacen y lo que consiguen, en lugar de lo que son y su carácter.

Es parte de nuestra misión como padres ayudar a nuestros hijos a desarrollar su personalidad, autocontrol y diligencia. Ayudarles a distinguir lo que importa y lo que no. Si lo logramos, concluye Shiffman, proporcionaremos a los niños «certezas más claras en medio de las incertidumbres de la vida, un lugar seguro lejos del juego del miedo. Aborda además lo que, posiblemente, supone el mayor temor: que los logros incesantes no aporten significado a la vida, que triunfar en la competición académica y profesional no proporcione la felicidad genuina»[6].

El antídoto frente a la cultura de *Flashdance* y Facebook es enseñar la gratitud y la humildad. Ya no se trata de uno mismo, sino del servicio a los demás. Integridad. Incluso si ese servicio e integridad quedan ocultos para los demás y no suman nada a mi fama o fortuna personales. En definitiva, se trata de la persona que eres de verdad, no de la persona que finges ser. La vida real no se ajusta a las convenciones del cine. Padres e hijos deben desembarazarse de la idea de que la vida es como una película sobre el éxito. Fuera. Buscad otro sueño. Esas películas no son una buena metáfora.

Una de las obligaciones más costosas de la paternidad responsable es decirle a un hijo o a una hija que sus sueños no van a convertirse en realidad, y que deben buscar otros. Los padres inseguros con respecto a su autoridad, cuya prioridad es agradar a sus hijos, jamás revelarán esas verdades difíciles. Pero, si ellos no lo hacen, ¿quién lo hará?

¿Qué es más importante: el éxito o la felicidad? Es una pregunta trampa. Hay padres que han oído hablar de las *madres tigre*, obsesionadas con el éxito de sus hijos. También conocen a padres permisivos, que solo quieren diversión[7]. Y se preguntan: *¿Debería*

presionar más a mi hijo? ¿O debería aflojar y dejarle tranquilo?

Sin embargo esta pregunta –éxito frente a felicidad– se basa en premisas falsas. No tiene sentido presionar más a tu hijo para que logre algo si no tiene una meta o un objetivo que le dé un contexto a ese éxito. Del mismo modo tampoco resulta muy lógico dejar que se relaje y haga lo que quiera si antes no has educado sus deseos. Una de tus tareas como padre es inculcarle el significado de la vida, el interés por algo más profundo y elevado. Sin un sentido, la vida parece absurda e inútil. Sin un sentido, es más probable que un joven se sienta ansioso y deprimido.

Si su vida tiene un sentido, entonces un niño podrá perseguir sus metas con confianza, porque sabrá que ese éxito merece la pena. Cuando se educa el deseo, los jóvenes disfrutan del tiempo de ocio con mayor profundidad y de un modo más completo, sea leyendo un libro, escuchando música o charlando mientras pasean por el monte. O yéndose a pescar a Alaska.

En el capítulo anterior hablé de la importancia de disfrutar del tiempo que pases con tus hijos, y de planear un viaje en vacaciones para fortalecer el vínculo que os une. Eso es lo que estaba haciendo Bill Phillips la mañana del 9 de agosto de 2010 con su hijo pequeño, Willy, a bordo de una avioneta en un remoto rincón de Alaska, camino de uno de los mejores lugares para la pesca del salmón y la trucha, en la conjunción del río Nushagak con el lago Nerka. El hidroavión –un monomotor DeHavilland DHC construido en 1957– jamás llegó a su destino. El piloto, Theron «Terry» Smith, de 62 años, había sufrido un infarto cuatro años antes y se encontraba muy afectado por la reciente muerte de su yerno, fallecido en un accidente de aviación[8].

El grupo embarcó hacia las 11 de la mañana, y hacia las 17 el personal del alojamiento llamó al campamento para preguntar a qué hora tenían pensado regresar[9]. Cuando descubrieron que el avión, con nueve pasajeros, no había llegado, avisaron a la Guardia Aérea de Alaska y al servicio de protección civil, que se pusieron en marcha rápidamente para buscarles.

Uno de los pilotos avistó los restos del hidroavión, que formaban un ángulo de 40º contra el suelo, y pensó que era imposible que hubiese supervivientes. La nave había impactado contra una hendidura en una colina de casi 80 metros, y la parte frontal se había desprendido por completo[10].

Entonces otro de los pilotos avisó de que había localizado a un superviviente; desde la escena del accidente, alguien movía los brazos pidiendo ayuda, convirtiendo la misión de recuperación en una de rescate. Los pilotos pusieron en marcha la cadena de mando médica: había al menos un superviviente.

¿Cómo llevar a cabo el rescate? No había sitio para aterrizar y se acababa el tiempo, porque el frío y la humedad arreciaban. El helicóptero transportó a un médico y al personal sanitario al lugar más cercano en el que pudo posarse, a 1,5 kilómetros

aproximadamente. Desde allí se abrieron paso hasta el lugar del impacto, a través de una zona densamente poblada de arbustos, «mientras la niebla y una lluvia fría se abatía sobre la zona y caía la noche»[11].

Willy Phillips, de 13 años, había sobrevivido. Su padre, Bill, estaba muerto. El niño se había roto un pie y había sufrido otras heridas. Durante la confusión y el horror que siguieron al impacto –sobre el que los cuatro supervivientes coincidieron en que llegó de improviso– Willy se dio cuenta, primero, de que su padre estaba muerto; en segundo lugar, de que él mismo estaba herido y, en tercer lugar, de que el hidroavión había quedado convertido en un amasijo de chatarra, lo que obligó a cortar el fuselaje más tarde para excarcelar a los otros tres supervivientes. Pero Willy fue capaz de escapar de la jaula formada por los restos del avión, empapado de aceite, gasolina y del agua de la fría lluvia, y de lanzarse al suelo para llamar la atención del avión de búsqueda que sobrevolaba sus cabezas, a pesar de que al saltar para hacerlo empeoró su lesión.

Cuesta imaginarse una angustia mayor que la de haber sido testigo de la muerte de un padre muy querido, al tiempo que los huesos rotos producen un dolor agónico. Nadie habría culpado a Willy de haberse limitado a quedarse hecho un ovillo junto al cadáver de su padre, pero en lugar de hacerlo se lanzó heroicamente en busca de ayuda.

Casi ningún padre prepara a sus hijos de verdad para la decepción, el fracaso y el dolor. Creo que Bill y Janet lo hicieron con sus cuatro hijos, y eso marcó la diferencia.

Ya he mencionado mi visita a Shore, el colegio privado de Sídney (Australia). Durante este viaje charlé con el director, Timothy Wright, y le planteé una pregunta que suelo hacer a los alumnos: «¿Para qué sirve el colegio?».

Respondió de inmediato: «Es una preparación para la vida». No era una afirmación trivial, y Wright recuerda siempre –a los profesores, a los estudiantes, a los padres– que el principal objetivo de la escuela es ese, y no obtener el acceso a una universidad de élite. Las habilidades que se requieren para entrar en una buena facultad no son las mismas que se necesitan para tener éxito en la vida, tal y como hemos visto.

Al oír su respuesta le dije: «Está bien, prepararse para la vida. ¿Y cuál es el objetivo de la vida?». Timothy respondió, de nuevo sin dudarlo.

1. Un trabajo con sentido
2. Una persona a la que amar
3. Una causa que defender

Me detuve. «Suena convincente», dije al final.

No digo que Wright sea un gurú, ni que su fórmula sea la respuesta que todos debemos aceptar. Pero es una respuesta, y creo que cualquier padre debería tener una preparada para cuando su hijo le pregunte: «¿Por qué tengo que esforzarme en el colegio?». La contestación tiene que ser alguna mejor que: «Para entrar en tal

universidad» o «Para encontrar un buen trabajo». La perspectiva debe ser más amplia y aportar algún concepto sobre el sentido final de todo. Una cierta noción de que las experiencias con otras personas importan más que la mera adquisición de cosas[12].

También es necesario poseer la autoridad para comunicar esa perspectiva a un niño y, para lograrlo, es fundamental que tu papel en su vida sea más importante que el de sus amigos.

La consecuencia más importante del cambio de una cultura orientada hacia los padres a una cultura orientada hacia los iguales es que los primeros ya no son capaces de ofrecer la perspectiva última a sus hijos. A los 10 años un niño es más proclive a volverse hacia sus amigos antes que hacia sus padres a la hora de buscar una guía sobre lo que de verdad importa en la vida. Pero un niño no es competente para orientar a otro niño; para eso están los adultos. El cambio de una sociedad enfocada en los padres a otra enfocada en los iguales ha convertido la educación básica en una «carrera hacia ninguna parte», por tomar prestado el título de un documental reciente. Los niños y adolescentes de entornos de clase media y alta están convencidos de que se encuentran inmersos en una carrera desenfrenada por las buenas notas y el acceso a una buena carrera universitaria, de la que, sin embargo, ignoran el porqué, más allá de las vagas promesas de un empleo cómodo como final de sus sueños y la ausencia de cualquier otra alternativa coherente.

Sin una orientación sólida por parte de sus padres, los niños y adolescentes se vuelven hacia el mercado en su búsqueda de lo que importa en esta vida. Hoy el mercado –la cultura general de la que casi todos ellos forman parte– se centra principalmente y sin rubor en la fama y la riqueza. En la cultura de Justin Bieber, Miley Cyrus, Lady Gaga y Kim Kardashian, el dinero, la fama y parecer popular son lo primero. Pero esa búsqueda de éxito, riqueza y atractivo, por sí mismos, empobrecen el alma.

Ser un buen padre significa –entre otras cosas– ayudar a tu hija o a tu hijo a hallar y alcanzar su verdadero potencial. La respuesta de Wright ofrece un mapa sobre el que empezar a pensar. Un trabajo con sentido. Alguien a quien amar. Una causa por la que luchar. ¿Qué trabajo con sentido podría encontrar tu hijo? ¿Cómo puedes prepararle para ofrecer y recibir amor en una relación duradera? ¿Cómo puedes ayudarle a encontrar una causa mayor que él mismo por la que abogar?

Si un niño o adolescente es diligente, es más probable que se convierta en un adulto diligente, con la suficiente madurez como para marcarse unos objetivos con sentido y trabajar para alcanzarlos con integridad. Para servir a otros y para amar, con honestidad y fidelidad.

Para encontrar el sentido de la vida.

Conclusión

Tú y yo no somos los únicos que tratamos de educar a nuestros hijos dentro de una cultura que les puede llevar por un mal camino. Conozco a muchos padres que luchan por lo mismo en todo el mundo. Juntos, tú y yo, y otros padres como nosotros, podemos crear una comunidad en la que se asuman los desafíos, y se intente crear una cultura del respeto que funcione en el contexto del siglo XXI.

Es necesario que reevaluemos nuestros valores[1]. Hace 50 años, la cultura popular festejaba las vidas ordinarias en series de televisión ahora consideradas clásicas. Sus protagonistas no eran ni famosos ni ricos, pero ofrecían un modelo de conducta para los niños porque eran buenas personas. La cultura popular contemporánea –sobre todo la infantil y adolescente– encumbra a famosos (o candidatos a serlo), en programas como *iCarly*, *FactorX*, *Top Dance*, *The Voice* o *Got Talent*. Como ha escrito la periodista Alina Tugend, los padres «terminamos por convencernos de que ser normal condenará a nuestros hijos a una vida que no cumplirá las expectativas que teníamos para ellos». El propio término «ordinario» se ha vuelto despectivo. Brené Brown, profesor de Trabajo social, sugiere que en el siglo XXI «una vida corriente se ha convertido en un sinónimo de una vida sin sentido»[2].

Como padres, durante las tres últimas décadas hemos perdido el rumbo en lo que concierne al entendimiento de lo que nuestros hijos necesitan para convertirse en adultos independientes y realizados. Les hemos permitido que se dejen guiar por sus amigos, en lugar de insistir en la primacía de los adultos y, como resultado, hoy crecen con menos imaginación, menos capacidad de adaptación y menos creatividad que antes. Pero eso puede cambiar, en casa, a partir de ahora.

Si vives en un país occidental y quieres que tu hijo de mayor sea feliz, productivo y se autorrealice, entonces tendrás que ejercer la paternidad de una forma distinta a la de la mayoría de la gente. Puede que tus amigos no lo entiendan y que te critiquen por estar fuera de juego. ¿No dejas jugar a tu hijo de 11 años a videojuegos violentos, como el *GTA* o el *Call of Duty*? ¡Qué solo se sentirá! ¿Tú hija de 12 años es una de las tres niñas de la clase que no tiene un smartphone ni perfil en Instagram? ¡Qué horror! Así de malo serás.

No te dejes intimidar. Préstale a ese amigo este libro pero, mientras tanto, demuestra tu valor, por el bien de tu hijo. Para que el día de mañana él o ella también sea valiente. Y humilde. Como tú.

A lo largo y ancho del mundo, en los países desarrollados, los padres están cada vez más confundidos sobre su papel. ¿Deberían ser amigos de sus hijos o guiarlos con autoridad? Son muchos los padres que acaban desquiciados, tratando de ser colegas de sus hijos y, cinco minutos después, adultos con autoridad. Este es mi consejo: no lo hagas. Tu tarea es ser un padre con autoridad, no el mejor amigo de tu hijo. La relación padre-hijo es distinta de la relación entre iguales. Asume la diferencia. Por lo que he podido ver, la utilidad de esta recomendación es similar en Edimburgo, Auckland o Brisbane, al igual que en Dallas, Nueva York o Seattle. Sin embargo, otras dificultades son más propias de Estados Unidos. En este libro he señalado tres:

1. Cultura. La cultura de la falta de respeto está relacionada con la cultura del «vive el momento». Al observar una valla publicitaria con el anuncio de Pepsi que luce ese eslogan, se reconoce un mensaje americano importado, que se puede aceptar o rechazar libremente. Pero, en nuestro país, «vive el momento» forma parte de nuestra cultura. Es la opción por defecto con la que se encuentran los niños si les dejamos navegar por su cuenta, tal y como ciertos expertos recomiendan[3]. Sin una guía con autoridad, es la cultura que aceptarán como propia.

2. Medicación. En Estados Unidos se ha convertido en algo recurrente medicar a los niños con potentes medicinas psiquiátricas como primera opción, en lugar de ser la última. Tal y como he expuesto en el capítulo 3, este es el motivo por el que los niños en nuestro país son más proclives a consumir medicamentos que en cualquier otro lugar. Experimentamos con ellos de una forma que no tiene precedentes, con unos fármacos cuyos efectos a largo plazo, en general, se ignoran.

3. Sobrecarga. Como he citado en el capítulo 9, nos gusta presumir de lo ocupados que estamos. El ciclo sin fin del colegio, las actividades extraescolares y los deberes comienza a primera hora de la mañana y no termina hasta bien entrada la noche. Eso no es sano. Busca una perspectiva diferente. Presume de cómo tú y tu hijo os habéis pasado la tarde tirados en la hierba, mirando al cielo y buscando formas en las nubes.

Para actuar como un padre sensato hoy en día debes comprender estas dificultades. Conviértete en un guía con autoridad; introduce a tu hijo en un mundo con más sentido que el de vivir el momento. Resístete a la presión de medicarle, excepto como último recurso, y no como primera intervención. No cedas a la tentación de sobrecargarle; muéstrale cómo pasar tiempo con la familia, relajadamente, es más importante que amontonar dos o tres actividades extraescolares a la semana.

Toda relación humana se caracteriza por sus responsabilidades, pero esas responsabilidades son distintas para cada relación. Un médico tiene responsabilidades hacia su paciente: evaluar sus síntomas, realizar un diagnóstico y prescribir y explicar el tratamiento adecuado. Un amigo tiene responsabilidades: ser amable, ser digno de confianza, estar disponible en la medida de sus posibilidades cuando se le necesita. Un marido tiene responsabilidades hacia su esposa, y ella hacia él. Cada cual debe comprometerse a amar al otro, renunciando a los demás, para siempre.

Cada una de estas conexiones humanas –entre médico y paciente, entre amigos, entre esposos– es vital. Pero no hay mayor responsabilidad entre dos seres humanos que la que tiene un padre o madre con su hijo. No solo se trata de alimentarle, vestirle y darle un techo, sino transmitirle su cultura, inculcarle el sentido de la virtud y el deseo de integridad y enseñarle el sentido de la vida, según su propio juicio.

La cultura generalizada hoy ha socavado la autoridad de los padres a la hora de cumplir con su misión. El resultado es el colapso de la paternidad en todo el mundo, puede que en Estados Unidos de forma más acusada que en otros países. El colapso de la paternidad ha producido –no sin razón– un crecimiento exponencial de la ansiedad y la depresión entre niños y adolescentes, y un incremento extraordinario en la proporción de hijos frágiles, de un modo desconocido entre las generaciones precedentes.

Por el bien de tu hijo, debes crear una cultura alternativa en tu casa. Debes afirmar sin disculparte la primacía de la relación padre/madre-hijo por encima de la que se establece con los amigos.

Debes enseñarle que la familia es lo primero, a pesar de vivir en una cultura en la que los lazos familiares rara vez reciben el respeto que merecen.

Es necesario que le hagas ver que cada decisión que tome conllevará unas consecuencias inmediatas, de largo alcance e imprevistas[4].

Tienes que ayudar a tu hijo a encontrar el sentido de la vida, que no reside en acumular éxitos, ni en su aspecto físico o la cantidad de amigos que tenga, sino en lo que es él en realidad, su verdadero yo.

Debes juzgar tu éxito como padre, no en el número de amigos que tiene su hijo, ni por las notas del colegio o los triunfos deportivos, ni por el acceso a una facultad de élite, sino por su recorrido en el camino hacia la realización y por su capacidad para regir sobre sus propias necesidades y deseos, sin que sean estas las que le guíen a él.

No permitas que tus carencias te paralicen. Puede que no seas un modelo perfecto de integridad y honestidad. Yo tampoco. Tal vez existan en tu alma rincones oscuros y pasajes de los que te avergüenzas. Yo también los tengo. Puede que te sientas estúpido al sermonear a tu hijo sobre la virtud y el carácter, porque conoces bien tus desaciertos en el pasado, incluso en el más reciente. Yo también me he sentido así en ocasiones. Mala suerte. Por emplear una analogía con las aulas: educar a tu hijo en el conocimiento y la

preocupación por la virtud y el carácter no es una de las funciones reservadas a un padre de nivel superior. Es obligatorio para todos los padres, y, cuando algo es obligatorio, cada cual lo hace lo mejor que puede, sin que importen sus defectos[5]. Y sin que importe tampoco si tus iguales –los otros padres– están cumpliendo sus obligaciones o no.

No hay responsabilidad mayor.

Te deseo lo mejor: a ti y a tus hijos. Estaría encantado de conoceros.

Agradecimientos

Mi primera deuda de gratitud reside en los padres e hijos que han pasado por mi consulta, desde 1989 hasta hoy, en Maryland y en Pennsylvania. Atender a más de 90.000 pacientes, de los entornos más variados, me ha proporcionado un conocimiento de primera mano que no puede encontrarse en ningún libro, página web o perfil de Facebook.

La siguiente deuda es con los más de 380 colegios, en Estados Unidos y otros países, cuyos responsables me han invitado a conocerles desde el año 2000. Observar las aulas, charlar con profesores y alumnos, reunirme con el personal directivo y escuchar a los padres ha aportado un valor incalculable a la hora de elaborar los contenidos de este libro. Para conocer los colegios que he visitado desde 2006 se puede consultar mi página web: www.leonardsax.com.

Estoy agradecido también a aquellas familias y personas que me han permitido citarles por su nombre: Janet Phillips y sus cuatro hijos, Andrew, Colter, Paul y Willy; Beth Fayard, su marido, Jeff Jones, y sus hijos, Grace, Claire y Roland; Meg Meeker y su hijo, Walter; y a Bronson Bruneau y a su hermana Marlow Phillips, esposa de Andrew.

En este libro confronto la situación en Estados Unidos con la de otros países. Estoy en deuda con todos aquellos que me han acogido fuera de mi país y que me han invitado a visitar sus colegios y comunidades, mostrándome parte de las experiencias de niños y adolescentes allí. Mi agradecimiento, en particular, a Josep María Barnils, de Barcelona; Jan Bulter de Hobart (Tasmania), antiguo director de la Australasian Girl's School Alliance; Rebecca Cody, antigua directora de Woodford House (Nueva Zelanda), actualmente directora del Methodist Ladies' College (Perth, Australia); Melanie L'Eef de Christchurch (Nueva Zelanda); Anne Everest, directora de la St. George's School (Edimburgo, Escocia); Andrew Hunter, director del colegio Merchiston Castle (Edimburgo, Escocia), especialmente por alojarme en dos ocasiones en su casa, y por mostrarme las diferencias entre Escocia e Inglaterra; Chrstine Jenkins, directora del Korowa Anglican Girl's School (Melbourne, Australia); Ro-byn Kronenberg (Hobart, Tasmania), sobre todo por el curso intensivo de fútbol australiano en el campo de cricket

de Melbourne; Barnaby Lenon, antiguo director del Harrow School (Middlesex, Inglaterra); Jane Muncke (Zurich, Suiza); Judith Poole, directora de Abbotsleigh (Wahroonga, Australia) y que, como estadounidense, posee un don especial para explicar la cultura australiana a otros compatriotas como yo; Belinda Provis, antigua directora del Seymour College (Adelaida, Australia), hoy directora del All Saints College (Perth); Karen Spiller, responsable del St. Aidan Anglican Girls School cerca de Brisbane (Australia); Ralph Townsend, director del Winchester College (Winchester, Inglaterra); Timothy Wright, director del Sídney Church of England Grammar School, o *Shore*, y a sus colegas David Anderson y Cameron Paterson; y a Garth Wynne, director del Christ Church Grammar School en Perth (Australia). Cada uno de ellos me ha enseñando algo acerca de cómo su cultura difiere de la norteamericana. No obstante, mi agradecimiento no implica que les atribuya ninguna de las opiniones escritas en este libro. Solo quiero darles las gracias.

Gordon Neufeld es una de las principales autoridades citadas, y le agradezco su disposición a encontrarnos en persona mientras redactaba este libro, especialmente por sus comentarios acerca de cómo la cultura del Canadá anglófono cada vez se parece más, aunque de modo distinto, a la cultura popular americana.

Felicia Eth es mi agente desde hace más de 10 años y este es nuestro cuarto libro juntos. Le agradezco su paciencia, sus consejos y sus orientaciones.

Estoy muy agradecido a todo el personal de Basic Books, pero sobre todo a Lara Heimert, editora, por creer en este libro y en mi capacidad para escribirlo, y por sus observaciones y sugerencias en la edición, que lo han mejorado enormemente. También le agradezco que contase con Roger Labrie para la corrección frase a frase, que fue de una enorme ayuda. Cualquier error que se haya mantenido es de mi exclusiva responsabilidad. Estoy también en deuda con la editora de proyectos Sandra Beris, y con su colega, Jennifer Kelland, por sugerir el título del capítulo 4.

Mi director durante la residencia médica, el doctor Nikitas Zervanos, repetía con frecuencia que la medida más importante en la vida de cualquiera no es ni su sueldo, ni sus logros profesionales, ni siquiera su felicidad, sino la calidad de sus relaciones personales, y nos animaba a hacer de nuestra pareja e hijos la mayor prioridad. La familia va antes que el trabajo, nos enseñó.

Tenía razón, y yo he tratado de vivir conforme a esa regla. No soy quién para juzgar el éxito que haya podido tener: habrá que preguntar a mi esposa, Katie, o a mi hija, Sarah. Estoy en deuda con Katie por cualquier muestra de sentido común que ofrezca este libro, y por su atenta lectura de las muchas versiones del manuscrito. Es la crítica en la que más confío, mi *ezer k'negedo*. Le agradezco a mi hija Sarah que me otorgase una razón para preparar y escribir este libro, un proyecto que comencé con la esperanza de convertirme en un padre mejor. Tengo ganas de ver qué más va a hacer.

Gracias también a Bill y Joan, padres de mi esposa, que viven con nosotros. Mi hija es afortunada por tener, no uno ni dos, sino cuatro adultos que viven en su misma casa, y que la quieren.

Esta es mi familia. Todo lo que hago es por ellos.

Por último, un recuerdo para mi difunta madre, Janet Sax, que como pediatra dedicó su vida profesional a enseñar a los padres cómo guiar a sus hijos. En los años anteriores a su fallecimiento tuvimos innumerables conversaciones sobre los temas de los que he escrito. Su vasta, amplia y profunda experiencia de primera mano con niños y adolescentes procedía de sus más de 30 años de práctica clínica. A lo largo de todo el libro me he preguntado muchas veces: ¿qué habría dicho mamá?

Estés donde estés, mamá, espero que te guste este libro.

NOTAS

Introducción

[1] Se puede consultar un listado de los lugares a los que he asistido desde 2006 en mi página: www.leonardsax.com.

Capítulo 1

[1] Véase «How to wean kits from the doe», Florida 4-H, http://florida4h.org/projects/rabbits/MarketRabbits/Activity8_Weaning.html.

[2] Véase «The age of sexual maturity in rabbits», Florida 4-H, http://florida4h.org/projects/rabbits/MarketRabbits/Activity8_Maturity.html.

[3] Tal y como aparece en la web JustRabbits.com, los conejos más grandes viven unos 5 años, mientras los de menor tamaño lo hacen unos 10 o 12.

[4] Sobre la edad de los caballos, véase «Horse breeding», Horses and Horse Information, www.horses-and-horse-information.com/articles/horse–breeding.shtml.

[5] Katherine Blocksdorf, «How long do horses live?» http://horses.about.com/od/understandinghorses/qt/horseage.htm.

[6] Para los fines del tema tratado, la alimentación con biberón puede reemplazarse por la lactancia materna. La mayoría de los niños abandonan el biberón hacia los 12 meses, y los alimentos sólidos comienzan a introducirse en su dieta hacia los 6 meses. La Academia Americana de Pediatría recomienda que se retire el biberón a los 12 meses, para evitar que los bebés, sabiendo que el alimento está siempre disponible, se salten las comidas. Véase «Discontinuing the bottle», HealthyChildren.org, www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Discontinuing-the-Bottle.aspx.

En las comunidades cazadoras-recolectoras, los niños reciben la leche materna hasta los 2 o 3 años, e incluso los 4. Véase Melvin Konner, «Hunter-gatherer infancy and childhood», en *HunterGatherer Childhoods: Evolutionary, Developmental, and Cultural Perspectives*, Barry Hewlett y Michael Lamb (Chicago: Aldine, 2005), pp. 19–64. En estas comunidades se prolonga más la lactancia, en parte, porque no suele haber alimentos disponibles fáciles de asimilar para los niños.

[7] Susanne Cabrera et al., «Age of the larche and menarche in contemporary US females: A cross-sectional analysis», *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, número 27, pp. 47–51, 2014.

[8] Grace Wyshak y Rose Frisch, «Evidence for a secular trend in age of menarche», *New England Journal of Medicine*, número 306, pp. 1033–1035, 1982. En mi libro *Niñas al límite*, dedico un capítulo a la forma en la que la menarquía y la pubertad tempranas

afectan a las niñas. Sin embargo, no es el tema del que estamos tratando aquí.

[9] Soy consciente de que las estadísticas sobre la esperanza de vida pueden verse distorsionadas si la tasa de mortalidad infantil es muy alta. Por ejemplo, en 1900 la esperanza de vida al nacer era de 47 años, y en 1998 era de 75, un incremento de 28 años. Pero en 1900 la mortalidad infantil –proporción de nacidos que mueren en el primer año de vida– era aproximadamente de unos 150 fallecidos por cada 1.000 nacidos vivos. En 1998 había descendido hasta los 7 por cada 1.000. Tal y como afirman Rohin Dhar et al., «en 1900 la esperanza de vida al llegar a los 20 era de 63 años. En 1998 había crecido hasta los 78. Por lo tanto, mientras la esperanza de vida al nacer se incrementó en 28 años desde 1900 hasta 1998, la esperanza de vida a los 20 años solo creció en 15 años». (Todos los datos proceden de «Why life expectancy is misleading», *Priceonomics*, 11 de diciembre de 2013, http://priceonomics.com/why-life-expectancy-is-misleading.) Incluso teniendo en cuenta estos factores, persiste el hecho de que la infancia se ha acortado durante los dos últimos siglos, y la edad adulta se ha incrementado.

[10] Sobre la esperanza de vida al nacer en Estados Unidos en 2010, véase Centers for Disease Control and Prevention, «Table 22. Life expectancy at birth, at age 65, and at age 75, by sex, race, and Hispanic origin: United States, selected years 1900–2010», también en www.cdc.gov/nchs/data/hus/2011/022.pdf.

[11] Véase, por ejemplo, Rhoshel Lenroot y Jay Giedd, «Sex differences in the adolescent brain», *Brain and Cognition*, número 72, pp. 46–55, 2010. Invité al doctor Giedd, investigador principal de este estudio, a dictar una conferencia en Lincolnshire (Illinois). Allí contó un chiste basado en sus estudios: «Los mejores neurocientíficos trabajan para Hertz y para Avis», refiriéndose al hecho de que estas dos compañías de alquiler de vehículos en algunos casos incrementan sustancialmente el importe del alquiler si el tomador tiene 24 años, cosa que no hacen si tiene 64. De media, a los 24 años, se oye y se ve mejor que a los 59, pero –según contó Giedd– Hertz y Avis daban por hecho que a los 24 años no se es un adulto maduro aún. El riesgo de sufrir un accidente de tráfico está más relacionado con la capacidad de juicio y la madurez que con la audición y la vista.

[12] Efectivamente, eso significa que defino a un varón de 24 años como un adolescente. He dedicado gran parte de mi libro *Boys Adrif* a explicar el sentido que tiene esa definición hoy en día (véase la nota anterior). Pero insisto en que no es necesario entrar en una guerra de cifras: lo importante no es el dato concreto.

[13] Véase, por ejemplo, Barry Bogin, «The evolution of human growth», en *Human*

Growth and Development (Academic Press, Nueva York, 2012), pp. 287–324. Bogin afirma que el desarrollo inicial del humano debería dividirse en cuatro etapas: infancia, niñez, juventud y adolescencia. Cifra la juventud entre los 7 y los 12 años para los niños, y entre los 7 y los 10 para las niñas. Este período finaliza, según su esquema, con el comienzo de la pubertad. Para el fin de este libro es más sencillo ubicar la «niñez» de Bogin en la infancia temprana, y el período «juvenil», en la infancia tardía.

[14] Para mayor información, véase Melvin Konner, «Enculturation» parte 4 de *The Evolution of Childhood* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2010), pp. 595–727.

[15] Para una introducción al debate académico sobre si las especies no humanas poseen una cultura, véase Konner, *The Evolution of Childhood*, especialmente la sección «Does nonhuman culture exist?», pp. 579–592.

[16] Thibaud Gruber et al., «Wild chimpanzees rely on cultural knowledge to solve an experimental honey acquisition task», *Current Biology*, número 19, pp. 1806–1810, 2009.

[17] Josep Call y Claudio Tennie, revisión de las investigaciones de Gruber et al., en «Wild chimpanzees rely on cultural knowledge to solve an experimental honey acquisition task», relacionan las diferencias entre dos comunidades de chimpancés salvajes con las que se dan entre los humanos a la mesa. Véase su artículo «Animal culture: Chimpanzee table manners?», Current Biology, número 19, pp. R981–R983, 2009.

[18] Véase en Konner, *The Evolution of Childhood*, una larga defensa de esta afirmación. Si no, se puede leer directamente la parte 4, «Enculturation», pp. 595–727.

[19] Al referirme al revuelo en torno a la plasticidad pienso en artículos como el de Shufei Yin et al., «Intervention-induced enhancement in intrinsic brain activity in healthy older adults», *Scientific Reports*, número 4, 2014, www.nature.com/srep/2014/141204/srep07309/full/srep07309.html; Eduardo Mercado, «Neural and cognitive plasticity: From maps to minds», *Psychological Bulletin*, número 134, pp. 109–137, 2008; o C. S. Green y D. Bavelier, «Exercising your brain: A review of human brain plasticity and training-induced learning», *Psychology and Aging*, volumen 23, pp. 692–701, 2008.

[20] Véase Jacqueline Johnson y Elissa Newport, «Critical period effects in second language learning: The influence of maturational state on the acquisition of English as a

second language», *Cognitive Psychology*, volumen 21, pp. 60–99, 1989. Para una revisión reciente de la hipótesis del período crítico, véase Jan Vanhove, «The critical period hypothesis in second language acquisition: A statistical critique and a reanalysis», PLOS One, July 25, 2013, http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069172#pone-0069172-g009.

[21] Robert Fulghum, *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten: Uncommon Thoughts on Common Things* (Ivy, Nueva York, 1988).

[22] Todas las citas proceden de Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure: The Book of the Samurai*.[Hagakure: El sendero del samurai, Punto de Lectura, Madrid, 2013]. Al tener más de 300 años, puede encontrarse con facilidad online. Esta versión en concreto es la inglesa, traducida por Lapo Mori, en http://judoinfo.com/pdf/hagakure.pdf. Otra obra similar sobre la cultura y las creencias samurai es la de Thomas Cleary *Code of the Samurai: A Modern Translation of the Bushido Shoshinshu of Taira Shigesuke* (Tokio: Tuttle, 1999). Una visión más académica sobre la vida en Japón desde el shogunato Tokugawa de 1603 hasta la restauración Meiji de 1868, en Charles Dunn, *Everyday Life in Traditional Japan* (Tuttle, Tokio, 1969).

[23] El informe federal de la época de Reagan, *A Nation at Risk* (1983), mostraba la ansiedad en Estados Unidos sobre la percepción de la caída de los resultados entre los alumnos de ese país, frente a sus equivalentes alemanes y japoneses. Para una recepción crítica de ese informe y la preocupación a comienzos de los 80 por la educación en Norteamérica, véase Richard Rothstein, «A Nation at Risk twenty five years later», *Cato Unbound*, 7 de abril de 2008, www.cato-unbound.org/2008/04/07/richard-rothstein/nation-risk-twenty-five-years-later.

[24] Sobre cómo los colegios en Estados Unidos trasladaron el énfasis de la socialización a la lectura y la habilidad matemática temprana, véase el capítulo 2 de mi libro *Boys Adrift: The Five Factors Driving the Growing Epidemic of Unmotivated Boys and Underachieving Young Men* (Basic Books, Nueva York, 2007), y el capítulo 5 de *Girls on the Edge: The Four Factors Driving the New Crisis for Girls. Sexual Identity, The Cyberbubble, Obsessions, Environmental Toxins* (Basic Books, Nueva York, 2010).

[25] Jerry D. Weast, Supervisor escolar de Montgomery County, Maryland (EE.UU.), «Why we need rigorous, full-day kindergarten», en el número de mayo de 2001 de *Principal Magazine*.

[26] La traducción literal sería «inseguridad por el estatus» o «incertidumbre por el estatus», pero «confusión de roles» tiene más sentido en este contexto.

[27] En este párrafo se resumen los aspectos más importantes del ensayo de Norbert Elias «Changes in European standards of behaviour in the twentieth century», en *The Germans: Power Struggles and the Development of Habitus in the Nineteenth and Twentieth Centuries*, edición de Michael Schröter, traducción de Eric Dunning (Columbia University, Nueva York, 1998), pp. 23–43. [*Los alemanes*, Instituto Mora, México, 2007].

[28] James S. Coleman, *The Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and its Impact on Education* (Free Press, Nueva York, 1961), pp. 5–6. Las cifras publicadas son: 49,2% afirman que «probablemente no irían», y el 12,3% «seguro que no irían» si sus padres no estuviesen de acuerdo. De esta forma, un sólido 61,5% afirman que probablemente o seguro que no asistirían en contra del criterio de sus padres. Los datos proceden de la conferencia de Edwin Artmann, «A comparison of selected attitudes and values of the adolescent society in 1957 and 1972», North Texas State University, 1973.

[29] El estudio recoge las entrevistas de Ellen Galinsky con 1.000 adolescentes norteamericanos, documentadas en su libro *Ask the Children: The Breakthrough Study That Reveals How to Succeed at Work and Parenting* (HarperCollins, Nueva York, 2000). En *All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood* (Ecco [HarperCollins], Nueva York, 2014), Jennifer Senior resume así su investigación: «En la adolescencia, la ingratitud suele condimentarse también con algo de desprecio» (p. 194).

[30] Este es el argumento principal del libro de Gordon Neufeld, escrito en colaboración con Gabor Maté, *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (Vintage Canada, Toronto, 2013). La perspectiva de Neufeld se expone ampliamente en el capítulo 5: [*Regreso al vínculo familiar: protege a tus hijos*, Hara Press, 2008].

[31] He empleado la lista de www.tvguide.com/top-tv-shows.

[32] Falta parte de la historia. He escrito algún artículo más sobre las posibles razones detrás de la transferencia de autoridad de los padres a los hijos en www.leonardsax.com/afterthoughts.htm.

[33] Se han publicado gran cantidad de libros sobre los orígenes de la I Guerra Mundial, según se van celebrando diversos centenarios. Mi perspectiva preferida sobre este tema –el alegre optimismo de los europeos previo al estallido de la guerra en agosto de 1914, su confianza en que la historia es una adición sin sobresaltos de progresos– procede de un libro anterior, Niall Ferguson, *The Pity of War: Explaining World War I* (Basic Books, Nueva York, 2000), y en especial del capítulo 6: «The last days of

mankind: 28 June 1914–4 August 1914», pp. 143–173.

[34] Las citas proceden de Nicolás Gómez-Dávila, *Scholia to an Implicit Text*, editado por Benjamín Villegas, traducción inglesa de Roberto Pinzón (Villegas Editores, Bogotá, 2013). Gómez-Dávila, colombiano educado en Francia, mantuvo cuidadosamente su mentalidad europea, frente a la cultura latinoamericana, que desdeñaba. No comparto ni disculpo su actitud negativa hacia la cultura latinoamericana, pero menciono su actitud únicamente para indicar que Gómez-Dávila no querría ser considerado «un filósofo latinoamericano». Los pasajes citados proceden de *Scholia to an Implicit Text*, pp. 55 y 137. [El original en castellano, *Escolios a un texto implícito*, Atalanta, 2009].

[35] En el análisis de la conducta de Megan estoy en deuda con Gordon Neufeld y su libro *Hold On to Your Kids*, citado en la nota 30. En el capítulo 5 expongo con mayor profundidad la tesis de Neufeld.

[36] Neufeld y Maté, *Hold On to Your Kids*, p. 7.

[37] Neufeld y Maté, *Hold On to Your Kids*, pp. 15–16 (cursiva en el original).

Capítulo 2

[1] Datos procedentes de Cheryl Fryar et al., «Prevalence of obesity among children and adolescents: United States, trends 1963–1965 through 2009–2010», Centers for Disease Control and Prevention, 13 de septiembre de 2012, www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_child_09_10/obesity_child_09_10.htm. La gráfica «Prevalence of obesity among American children and teenagers» es una adaptación de «CDC grand rounds: Childhood obesity in the United States», Centers for Disease Control and Prevention, 21 de enero de 2011, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6002a2.htm#fig1.

[2] Existe cierta confusión entre algunos padres sobre cómo emplear los términos «obeso» y «con sobrepeso». En ocasiones me han reprochado utilizar el primero, que consideran insultante. «Deberías decir que tienen sobrepeso», me dicen. Pero existe una definición precisa para ambos términos. En Estados Unidos «sobrepeso», en niños, se utiliza para referirse a aquellos individuos cuyo índice de masa corporal se encuentra en el percentil 85-95 para su misma edad y sexo, establecido por los Centros para el control y prevención de la enfermedad, en las gráficas publicadas en el año 2000. Véase Cynthia Ogden y Katherine Flegal, «Changes in terminology for childhood overweight and obesity», CDC, 25 de junio de 2010, www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr025.pdf. Las gráficas se pueden descargar desde «2000 CDC growth charts for the United States: Methods and development», mayo de 2002, www.cdc.gov/growthcharts/2000growthchart-us.pdf. En Internet existen numerosas páginas que indican cómo calcular el IMC, por ejemplo, en el National Heart, Lung, and Blood Institute, «Calculate your body mass index», National Institutes of Health, www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.

Con algún ejemplo se entiende mejor. Un chico de 15 años que mida 176 cm es obeso si pesa más de 81,5 kg. Si pesase 70 kg, tendría sobrepeso, pero no sería obeso. Una niña de 15 años que mida 162 cm podría considerarse obesa si pesase 78 kilos o más. Si pesase 65 kilos tendría sobrepeso, pero no sería obesa. Estas tasas son de aplicación en niños y adolescentes, no en adultos.

[3] Véase, por ejemplo, Sabrina Tavernise, «Obesity rate for young children plummets», *New York Times*, 26 de febrero de 2014.

[4] Mark Bittman, «Some progress on eating and health», *New York Times*, 4 de marzo de 2014, www.nytimes.com/2014/03/05/opinion/bittman-some-progress-on-eating-and-health.html.

[5] Jaime Gahche et al., «Cardiorespiratory fitness levels among U.S. youth aged 12–15 years: United States, 1999–2004 and 2012», NCHS Data Brief 153, mayo de 2014, www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db153.htm.

[6] Las citas de Fulton y Blackburn proceden de Gretchen Reynolds, «This is our youth», *Well* (blog), *New York Times*, 9 de julio de 2014, http://well.blogs.nytimes.com/2014/07/09/young-and-unfit.

[7] Observé también que este colegio público masculino había eliminado la educación física para ahorrar y dedicar más tiempo a la lectura, la escritura y las matemáticas. En el horario, donde decía «Educación Física», se refería en realidad a una charla sobre salud, la pubertad, las virtudes del sexo seguro y otros temas similares, con los niños sentados. En este caso en concreto, este niño simplemente no estaba en forma: los pulmones estaban limpios y las pruebas de esfuerzo fueron normales. En otros casos similares he visto que se diagnostica a los niños de «asma por esfuerzo físico». Son muchos los padres, e incluso los médicos, convencidos de que las dificultades respiratorias debidas al esfuerzo físico son equivalentes al asma debido al ejercicio, aunque no exista sibilancia pulmonar. No es cierto; a muchos niños que les cuesta respirar después de hacer ejercicio están en baja forma. Pero conozco a varios médicos a los que les resulta más sencillo decir: «Tu hijo padece asma debido al esfuerzo físico» y recetar un inhalador que decir: «Tu hijo está en baja forma porque no hace suficiente ejercicio».

No soy el único médico preocupado por el diagnóstico de «asma inducida por ejercicio» en lugar de «dificultad para respirar inducida por el ejercicio», causado por el bajo estado de forma. Véase, por ejemplo, Yun Shim et al., «Physical deconditioning as a cause of breathlessness among obese adolescents with a diagnosis of asthma», PLOS One, 23 de abril de 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0061022.

[8] Mis anotaciones sobre Australia, Canadá, Finlandia, Alemania, Holanda, España, Suecia, Suiza y Reino Unido se basan en un artículo fundamental sobre el alcance mundial de este problema: Youfa Wang y Tim Lobstein, «Worldwide trends in childhood overweight and obesity», International Journal of Pediatric Obesity, volumen 1, pp. 11–25, 2006. La tendencia creciente al sobrepeso y la obesidad se observa con claridad a nivel internacional únicamente para los niños a partir de los 6 años, pero no en los de 5 o menos. Sobre este particular, véase A. Cattaneo et al., «Overweight and obesity in infants and pre-school children in the European Union: A review of existing data», Obesity Reviews, volumen 11, pp. 389–398, 2009. El estudio holandés al que hago referencia es A. M. Fredriks et al., «Body index measurements in 1996–7

compared with 1980», Archives of Disease in Childhood, volumen 82, pp. 107–112, 2000; R. A. Hirasing et al., «Increased prevalence of overweight and obesity in Dutch children, and the detection of overweight and obesity using international criteria and new reference diagrams», Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, volumen 145, pp. 1303–1308, 2001.

Existen estudios más actualizados, por países: Australia, Michelle Haby et al., «Future predictions of body mass index and overweight prevalence in Australia, 2005–2025», *Health Promotion International*, volumen 27, pp. 250–260, 2012.

Inglaterra: E. Stamatakis et al., «Childhood obesity and overweight prevalence trends in England: Evidence for growing socioeconomic disparities», *International Journal of Obesity*, volumen 34, pp. 41–47, 2010.

Francia: S. Péneau et al., «Prevalence of overweight in 6 to 15-year-old children in central/western France from 1996 to 2006: Trends toward stabilization», *International Journal of Obesity*, volumen 33, pp. 401–407, 2009.

Escocia: Sarah Smith et al., «Growing up before growing out: Secular trends in height, weight and obesity in 5–6-year-old children born between 1970 and 2006», *Archives of Disease in Childhood*, volumen 98, pp. 269–273, 2013.

España: E. Miqueleiz et al., «Trends in the prevalence of childhood overweight and obesity according to socioeconomic status: Spain, 1987–2007», *European Journal of Clinical Nutrition*, volumen 68, pp. 209–214, 2014.

Estados Unidos: Cynthia Ogden et al., «Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999–2010», *Journal of the American Medical Association*, volumen 307, pp. 483–490, 2012.

[9] Véase, por ejemplo, D. Cohen et al., «Ten-year secular changes in muscular fitness in English children», *Acta Paediatrica*, volumen 100, pp. 175–177, 2011. *Vd.* Helen Peters et al., «Trends in resting pulse rates in 9–11-year-old children in the UK 1980–2008», *Archives of Disease in Childhood*, volumen 99, número 1, pp. 10–14, 2014; D. Moliner-Urdiales et al., «Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents», *Journal of Science and Medicine in Sport*, volumen 13, pp. 584–588, 2010.

[10] Para más información acerca del papel de los disruptores endocrinos en el aumento de la obesidad y de las formas de proteger a los niños de estas sustancias,

presentes en alimentos, bebidas, cremas, lociones y jabones, véase el capítulo 5 de mi libro *Boys Adrift* y el capítulo 4 de *Girls on the Edge*. Una introducción al papel de las bacterias intestinales en la obesidad, en la reseña de Kristina Harris et al., «Is the gut microbiota a new factor contributing to obesity and its metabolic disorders?», *Journal of Obesity*, 2012, artículo 879151, doi: 10.1155/2012/879151.

[11] Richard Troiano et al., «Energy and fat intake of children and adolescents in the United States», *American Journal of Clinical Nutrition*, volumen 72, pp. 1343s–1353s, 2000, http://ajcn.nutrition.org/content/72/5/1343s.full. Véase Joanne Guthrie y Joan Morton, «Food sources of added sweeteners in the diets of Americans», *Journal of the American Dietetic Association*, volumen 100, pp. 43–51, 2000.

[12] Simone French, Mary Story y Robert Jeffery, «Environmental influences on eating and physical activity», *Annual Review of Public Health*, volumen 22, pp. 309–335, 2001. El dato del aumento del 200% se encuentra en la página 312.

[13] Kelsey Sheehy, «Junk food axed from school vending machines», *US News & World Report*, 1 de julio de 2013, www.usnews.com/education/blogs/high-school-notes/2013/07/01/junk-food-axed-from-school-vending-machines.

[14] Datos de Nicholas Confessore, «How school lunch became the latest political battleground», *New York Times*, 7 de octubre de 2014, www.nytimes.com/2014/10/12/magazine/how-school-lunch-became-the-latest-political-battleground.html.

[15] Pete Kasperowicz, «Michelle Obama's school lunch rules leading to healthy, hunger-free trash cans», *The Blaze*, 14 de octubre de 2014, www.theblaze.com/blog/2014/10/14/michelle-obamas-school-lunch-rules-leading-to-healthy-hunger-free-trash-cans-2.

[16] National School Boards Association, «New poll validates concerns about federal school meals», press release, October 13, 2014, www.nsba.org/newsroom/press-releases/national-school-boards-association-celebrates-national-school-lunch-week-new.

[17] Los comentarios de Michelle Obama se publicaron en muchos medios, por ejemplo, Annika McGinnis, *Reuters*, en «Michelle Obama expands push to get Americans to drink more water», *Huffington Post*, 23 de julio de 2014, www.huffingtonpost.com/2014/07/22/michelle-obama-water_n_5611501.html.

[18] Véase Samreen Hooda, «#BrownBagginIt trending on Twitter as Pittsburgh

students protest school lunches», *Huffington Post*, 2 de octubre de 2012, www.huffingtonpost.com/2012/08/31/pittsburgh-students-are-brownbagginit_n_1846682.html. See also Confessore, «How school lunch became the latest political battleground».

[19] Megumi Hatori et al., «Time-restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high-fat diet», *Cell Metabolism*, volumen 15, pp. 848–860, 2012. Véase también Amandine Chaix et al., «Time-restricted feeding is a preventative and therapeutic intervention against diverse nutritional challenges», *Cell Metabolism*, volumen 20, pp. 991–1005, 2014. Estos estudios se refieren a ratones, el mismo fenómeno en humanos en M. Garaulet et al., «Timing of food intake predicts weight loss effectiveness», *International Journal of Obesity*, volumen 37, pp. 604–611, 2013. Véase, sobre las implicaciones prácticas de este estudio, Gretchen Reynolds, «A 12hour window for a healthy weight», *New York Times*, 15 de enero de 2015, http://well.blogs.nytimes.com/2015/01/15/a-12-hour-window-for-a-healthy-weight. La cita de Panda procede del artículo de Reynolds.

[20] John P. Robinson, «Television and leisure time: Yesterday, today, and (maybe) tomorrow», *Public Opinion Quarterly*, volumen 33, pp. 210–222, 1969. Este estudio data de 1965, y el artículo se publicó en 1969. Los datos de Robinson se refieren a adultos, no a niños. El tiempo frente al televisor seguramente fuese inferior entre los niños, porque la mayoría de los programas en 1965 se dirigían a adultos, con la excepción de los dibujos animados de los sábados por la mañana. Como se ha explicado, la mayoría de viviendas contaban con un único aparato de televisión. Por lo tanto, los programas más populares de las tardes, como *Gidget*, se dirigían a una audiencia familiar, y los veían adultos y niños juntos.

[21] En 1965 solo el 19,4% de los hogares americanos con televisión tenían 2 o más aparatos, y el 7,4% no tenían ninguno, según el Television Bureau Advertising (TBA), «TV Basics: A report on the growth and scope of television», www.tvb.org/media/file/TV_Basics.pdf (consultado el 6 de mayo de 2015). El dato del 19,4% procede del gráfico «Multiset and VCR households», y el del 7,4% del gráfico «TV households», ambos en p. 2.

[22] Kaiser Family Foundation, «Generation M2: Media in the life of 8 to 18 year olds», January 2010, http://kff.org/other/poll-finding/report-generation-m2-media-in-the-lives. En su manual de uso de los medios para niños y adolescentes de octubre de 2013, la Academia Americana de Pediatría citó este informe de la Kaiser Family Foundation como la investigación más concluyente sobre el uso de los medios de niños y

adolescentes. Véase American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media, «Children, Adolescents, and the Media», 28 de octubre de 2013, doi: 10.1542/peds.2013–2656; Publico el manual de uso en www.leonardsax.com/guidelines.pdf.

[23] Una exposición de cómo ha variado la forma de jugar entre los niños americanos, y por qué necesitan jugar más sin supervisión, en David Elkind, *The Power of Play: Learning What Comes Naturally* (Boston: Da Capo, 2007).

[24] Véase, por ejemplo, «Dodgeball banned after bullying complaint», *Headline News*, 28 de marzo de 2013, www.hlntv.com/article/2013/03/28/school-dodgeball-ban-new-hampshire-district. Existe un informe anterior, véase Tamala Edwards, «Scourge of the playground: It's dodgeball, believe it or not. More schools are banning the childhood game, saying it's too violent», Time, 21 de mayo de 2001, p. 68.

[25] Noreen McDonald, «Active transportation to school: Trends among US schoolchildren, 1969–2001», *American Journal of Preventive Medicine*, volumen 32, pp. 509–516, 2007.

[26] En un metaestudio, con 30.002 niños desde los 2 hasta los 18 años, y 604.509 adultos de más de 18, Francesco Cappuccio et al. descubrieron que la privación de sueño se relacionaba con la obesidad en mayor medida en niños que en adultos. En concreto, la relación era de 1,89 para los niños y 1,55 para los adutos. Véase Francesco Cappuccio et al., «Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults», Sleep, volumen 31, pp. 619–626, 2008. Un estudio especialmente convincente, Julie Lumeng et al., «Shorter sleep duration is associated with increased risk for being overweight at ages 9 to 12 years», *Pediatrics*, volumen 120, pp. 1020–1029, 2007, http://pediatrics.aappublications.org/content/120/5/1020.full.

[27] Véase, por ejemplo, Shahrad Taheri et al., «Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index», PLOS Medicine, December 7, 2004, www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.0010062. Véase también Chantelle Hart et al., «Changes in children's sleep duration on food intake, weight, and leptin», *Pediatrics*, volumen 132, pp. e1473–e1480, 2013.

[28] Katherine Keyes et al., «The great sleep recession: Changes in sleep duration among US adolescents, 1991–2012», *Pediatrics*, 16 de febrero de 2015, doi: 10.1542/peds.2014–2707.

[29] El National Institutes of Health (NIH) ha tratado de establecer un consenso nacional entre los expertos en diversas materias. Los datos proceden del National Heart, Lung, and Blood Institute, «How much sleep is enough?» *NIH*, 22 de febrero de 2012, www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/howmuch.html.

[30] Datos del gráfico 3 en Eve Van Cauter y Kristen Knutson, «Sleep and the epidemic of obesity in children and adults», *European Journal of Endocrinology*, volumen 159, pp. S59–S66. Véase también National Sleep Foundation, «Children and Sleep», 1 de marzo de 2004, www.sleepfoundation.org/sites/default/files/FINAL%20SOF%202004.pdf.

[31] Lisa Matricciani et al., «In search of lost sleep: Secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents», *Sleep Medicine Reviews*, volumen 16, pp. 203–211, 2012.

[32] Véae, por ejemplo, Jennifer Falbe et al., «Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment», *Pediatrics*, volumen 135, pp. e367–e375, 2015.

[33] En www.leonardsax.com/guidelines.pdf están disponibles todas las guías. El texto exacto de la recomendación que se cita es: «Mantener la televisión y los dispositivos conectados a Internet fuera del dormitorio del niño» (p. 959). Señalo que un teléfono móvil con conexión a Internet es un «dispositivo conectado a Internet».

[34] Durante la última semana de octubre de 2013 esta noticia de Associated Press apareció en cientos de medios de comunicación norteamericanos. Véase, por ejemplo, Lindsey Tanner, «Docs to parents: Limit kids' texts, tweets, online», *Huffington Post*, 28 de octubre de 2013, www.huffingtonpost.com/2013/10/28/doctors-kids-media-use_n_4170182.html.

[35] Marshall Connolly, «Futile report? Pediatricians advise limiting kids to 2 hours on Internet, TV», *Catholic Online*, 28 de octubre de 2013, www.catholic.org/health/story.php?id=52916.

[36] Una introducción a este tema, en Daphne Korczak et al., «Are children and adolescents with psychiatric illness at risk for increased future body weight? A systematic review», *Developmental Medicine and Child Neurology*, volumen 55, pp. 980–987, 2013. Entre los artículos que demuestran este fenómeno –el de los niños desafiantes más propensos a la obesidad o el sobrepeso–, en orden alfabético: Sarah Anderson et al., «Externalizing behavior in early childhood and body mass index from age 2 to 12 years: Longitudinal analyses of a prospective cohort study», *BMC Pediatrics*,

volumen 10, 2010, www.biomedcentral.com/1471–2431/10/49; Cristiane Duarte et al., «Child mental health problems and obesity in early adulthood», *Journal of Pediatrics*, volumen 156, pp. 93–97, 2010; Daphne Korczak et al., «Child and adolescent psychopathology predicts increased adult body mass index: Results from a prospective community sample», *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, volumen 35, pp. 108–117, 2014; Julie Lumeng et al., «Association between clinically meaningful behavior problems and overweight in children», *Pediatrics*, volumen 112, pp. 1138–1145, 2003; A. Mamun et al., «Childhood behavioral problems predict young adults' BMI and obesity: Evidence from a birth cohort study», *Obesity*, volumen 17, pp. 761–766, 2009; Sarah Mustillo et al., «Obesity and psychiatric disorder: Developmental trajectories», *Pediatrics*, volumen 111, pp. 851–859, 2003; Daniel Pine et al., «Psychiatric symptoms in adolescence as predictors of obesity in early adulthood: A longitudinal study», *American Journal of Public Health*, volumen 87, pp. 1303–1310, 1997, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1381090; B. White et al., «Childhood psychological function and obesity risk across the lifecourse», *International Journal of Obesity*, volumen 36, pp. 511–516, 2012.

[37] El estudio citado es de Lumeng et al., «Association between clinically meaningful behavior problems and overweight in children». A pesar del uso que hacen los autores del término sobrepeso, su definición corresponde a la de obesidad de 2010 (véase la nota 2). La relación de niños con mala conducta que acaban con obesidad fue de 2,95. Una relación de 3 significaría que los niños con mala conducta serían 3 veces más proclives a la obesidad. Al limitar el estudio a los niños que tenían un peso normal al inicio, la relación se incrementó hasta 5,23. En otras palabras, los niños con peso normal con mala conducta son 5 veces más proclives a la obesidad que los que no se comportan mal.

[38] Anna Bardone et al., «Adult physical health outcomes of adolescent girls with conduct disorder, depression, and anxiety», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, volumen 37, pp. 594–601, 1998.

[39] Melanie L'Eef, e-mail, 2 de mayo de 2015.

Capítulo 3

[1] Véase Benedict Carey, «Bipolar illness soars as a diagnosis for the young», *New York Times*, 4 de septiembre de 2007, www.nytimes.com/2007/09/04/health/04psych.html. Este artículo expone un estudio de C. Moreno et al., «National trends in the outpatient diagnosis and treatment of bipolar disorder in youth», *Archives of General Psychiatry*, volumen 64, pp. 1032–1039, 2007.

[2] Véase, por ejemplo, Joseph Biederman et al., «Pediatric mania: A developmental subtype of bipolar disorder?» *Biological Psychiatry*, volumen 48, pp. 458–466, 2000.

[3] Dominic Riccio, citado en Rob Waters, «Children in crisis? Concerns about the growing popularity of the bipolar diagnosis», *Psychotherapy Networker*, 24 de septiembre de 2009, www.psychotherapynetworker.org/component/k2/item/675-networker-news.

[4] Harris, citado en Waters, «Children in crisis?».

[5] Artículo de portada de *Newsweek*, escrito por Mary Carmichael, titulado «Growing Up Bipolar», *Newsweek*, 17 de mayo de 2008, www.newsweek.com/growing-bipolar-maxs-world-90351.

[6] Véase, por ejemplo, Gardiner Harris y Benedict Carey, «Researchers fail to reveal full drug pay», *New York Times*, 8 de junio de 2008, www.nytimes.com/2008/06/08/us/08conflict.html.

[7] Cuando se reveló la noticia de que Biederman y sus colegas habían cobrado millones de dólares, la única penalización de la Harvard Medical School fue una prohibición durante un año de recibir más dinero de las compañías farmacéuticas. Biederman no tuvo que devolver el dinero. En el momento de la publicación de este libro, años después de que se supiese, seguía siendo el jefe de investigación de psicofarmacología pediátrica en el Massachusetts General Hospital. La página web del MGH sigue mencionando ampliamente sus diversos premios, pero no cita el hecho de que aceptó una enorme cantidad de dinero de las compañías farmacéuticas, ni que se negó a reconocerlo hasta que el senador Grassley le obligó a hacerlo.

[8] Elizabeth Root, *Kids Caught in the Psychiatric Maelstrom: How Pathological Labels and «Therapeutic» Drugs Hurt Children and Families* (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2009), p. 40.

[9] Elizabeth Roberts, «A rush to medicate young minds», *Washington Post*, 8 de octubre de 2006, www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/10/06/AR2006100601391.html.

[10] Martin Holtmann et al., «Bipolar disorder in children and adolescents in Germany: National trends in the rates of inpatients, 2000–2007», *Bipolar Disorders*, volumen 12, pp. 155–163, 2010, http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1399–5618.2010.00794.x/full. Los investigadores alemanes detectaron un incremento significativo en el diagnóstico de trastorno bipolar en adolescentes de entre 15 y 19 años, y una leve disminución «no significativa» en el diagnóstico en niños menores de 15 años. Aunque pueda ser «no significativa» desde el punto de vista alemán, fue una disminución, y no el enorme incremento que se ha observado en Estados Unidos. En la página 159 de su artículo, Holtmann et al. citan un ratio de 204 por 100.000 adolescentes en Estados Unidos diagnosticados con trastorno bipolar, en comparación con los 5,22 por cada 100.000 en Alemania. Si calculamos la relación, comparando EE.UU. con Alemania, vemos que 204/5,22=39,1. Por lo tanto, un adolescente norteamericano es 40 veces más tendente a ser diagnosticado con trastorno bipolar que uno en Alemania.

[11] Juan Carballo et al., «Longitudinal trends in diagnosis at child and adolescent mental health centres in Madrid, Spain», *European Child & Adolescent Psychiatry*, volumen 22, pp. 47–49, 2013.

[12] Kirsten van Kessel et al., «Trends in child and adolescent discharges at a New Zealand psychiatric inpatient unit between 1998 and 2007», *New Zealand Medical Journal*, volumen 125, pp. 55–61, 2012.

[13] Holtmann et al., «Bipolar disorder in children and adolescents in Germany», pp. 156, 159.

[14] Anthony James et al., «A comparison of American and English hospital discharge rates for pediatric bipolar disorder, 2000 to 2010», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, volumen 53, pp. 614–624, 2014.

[15] Estas recomendaciones se basan en una investigación de los profesores Craig Anderson y Doug Gentile. En el capítulo 3 de *Boys Adrift* explico tanto su estudio como las recomendaciones. En 2016 Basic Books publicó una versión actualizada de este libro.

[16] Alan Schwarz y Sarah Cohen, «A.D.H.D. seen in 11% of U.S. children as diagnoses rise», *New York Times*, 31 de marzo de 2013, www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-

concern.html.

[17] Según mi experiencia como doctor en Maryland y Pennsylvania, la proporción es superior al 69%. En la mayoría de los casos en los que he intervenido, cuando un médico diagnostica TDAH también prescribe algún medicamento. Pero demos por válida la estimación del CDC del 69%. El dato figura en: CDC, «Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD): Data and Statistics», 13 de noviembre de 2013, www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html.

[18] Suzanne McCarthy et al., «The epidemiology of pharmacologically treated attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children, adolescents and adults in UK primary care», *BMC Pediatrics*, volumen 12, 2012, www.biomedcentral.com/1471–2431/12/78.

[19] Según los datos del CDC de marzo de 2013, al 10% de los niños americanos de entre 4 y 13 años –100 de cada 1.000– se les ha diagnosticado TDAH, de los que, según la estimación de este centro, el 69% han recibido alguna prescripción farmacológica.

[20] El rango de edades no es el mismo: de los 4 a los 13 años en Estados Unidos, y de los 6 a los 12 en Reino Unido, pero sirve para ofrecer una magnitud comparable.

[21] Peter Conrad y Meredith Bergey, «The impending globalization of ADHD: Notes on the expansion and growth of a medicalized disorder», *Social Science and Medicine*, volumen 122, pp. 31–43, 2014.

[22] Gabrielle Weiss y Lily Hechtman, «The hyperactive child syndrome», Science, volumen 205, pp. 1348–1354, 1979.

[23] Empleé por primera vez la expresión «medicalización de la mala conducta» en mi libro *Why Gender Matters* (Doubleday, Nueva York, 2005), p. 199.

[24] Procedencia de los estudios:

Dinamarca: H.-C. Steinhausen y C. Bisgaard, «Nationwide time trends in dispensed prescriptions of psychotropic medication for children y adolescents in Denmark», *Acta Psychiatrica Scandinavica*, volumen 129, pp. 221–231, 2014.

Francia: Eric Acquaviva et al., «Psychotropic medication in the French child y adolescent population: Prevalence estimation from health insurance data y national self-report survey data», BMC Psychiatry, volumen 9, 2009, www.biomedcentral.com/1471–244X/9/72.

Alemania: M. Koelch et al., «Psychotropic medication in children y adolescents in Germany: Prevalence, indications, y psychopathological patterns», *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, volumen 19, pp. 765–770, 2009.

Italia: Antonio Clavenna et al., «Antidepressant and antipsychotic use in an Italian pediatric population», *BMC Pediatrics*, volumen 11, number 40, 2011, www.biomedcentral.com/1471–2431/11/40. (Los autores indican que en su estudio no han incluido estimulantes como Ritalin, Concerta, Metadate, Focalin, y otros porque el metilfenidato ni siquiera estuvo aprobado para la venta en Italia hasta 2007).

Reino Unido: Vingfen Hsia y Karyn Maclennan, «Rise in psychotropic drug prescribing in children and adolescents Turing 1992–2001: A population-based study in the UK», *European Journal of Epidemiology*, volumen 24, pp. 211–216, 2009.

[25] Véase, por ejemplo, Laurel Leslie et al., «Rates of psychotropic medication use over time among youth in child welfare / child protective services», *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, volumen 20, pp. 135–143, 2010. Esta investigación concluyó que más del 22% de los niños acogidos a programas sociales habían recibido fármacos psicoactivos en los tres años anteriores. Cabría pensar que los niños en programas sociales recibirían tratamientos psiquiátricos en un mayor porcentaje. Sin embargo, esta conjetura se ha estudiado, y ha demostrado ser falsa, por parte de Jessica Wolff, Russel Carleton, y Susan Drilea, «Are rates of psychotropic medication use really higher among children in child welfare?» (presentación en la 26 Annual Children's Mental Health Research and Policy Initiative, 4 de marzo de 2013), http://cmhconference.com/files/2013/cmh2013–16b.pdf. No obsetante, Kathleen Merikangas et al. sostienen que la medicación psicotrópica está infrautilizada en niños y adolescentes en EE.UU.; véase Kathleen Merikangas et al., «Medication use in US youth with mental disorders», *JAMA Pediatrics*, volumen 167, pp. 141–148, 2013. En un artículo David Rubin puso en duda algunas de sus premisas; véase David Rubin, «Conflicting data on psychotropic use by children: Two pieces to the same puzzle», *JAMA Pediatrics*, volumen 167, pp. 189–190, 2013.

[26] Mark Olfson et al., «National trends in the officebased treatment of children, adolescents, and adults with antipsychotics», *JAMA Psychiatry*, volumen 69, pp. 1247–1256, 2012, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1263977.

[27] Al recitar la lista de fármacos estimulantes –Adderall, Ritalin, Concerta, Focalin, Metadate, Daytrana y Vyvanse– podría parecer que cito siete medicamentos distintos. Sin embargo, en realidad son dos. El Adderall y el Vyvanse son dos anfetaminas; Ritalin, Concerta, Focalin, Metadate y Daytrana son versiones del

metilfenidato. Existe consenso sobre el incremento de la actividad de la dopamina en las sinapsis originada por el metilfenidato; véase, por ejemplo, Nora Volkow et al., «Imaging the effects of methylphenidate on brain dopamine: New model on its therapeutic actions for attention-deficit/hyperactivity disorder», *Biological Psychiatry*, volumen 57, pp. 1410–1415, 2005. Está ampliamente reconocido el hecho de que la anfetamina imita la acción de la dopamina en el cerebro, y la dopamina es clave para el TDAH; véase, por ejemplo, James Swanson et al., «Dopamine and glutamate in attention deficit disorder», en *Dopamine and Glutamate in Psychiatric Disorders*, edición de Werner Schmidt y Maarten Reith (Humana Press, Nueva York, 2005), pp. 293–315.

[28] Información de contexto sobre el Adderall, Ritalin, Concerta, Focalin, Metadate, Daytrana y Vyvanse en la nota precedente. Son muchos los estudios que demuestran que el metilfenidato y la anfetamina, ingredientes activos de estos medicamentos, pueden causar cambios duraderos en las áreas del cerebro en formación en las que se encuentran los receptores de dopamina. Véanse tres artículos del profesor de Harvard, William Carlezon, investigador pionero en este campo: «Enduring behavioral effects of early exposure to methylphenidate in rats», *Biological Psychiatry*, volumen 54, pp. 1330–1337, 2003; «Understanding the neurobiological consequences of early exposure to psychotro-
pic drugs», *Neuropharmacology*, volumen 47, Suplemento 1, pp. 47–60, 2004; «Early developmental exposure to methylphenidate reduces cocaine-induced potentiation of brain stimulation reward in rats», *Biological Psychiatry*, volumen 57, pp. 120–125, 2005. Para más información sobre el papel fundamental del núcleo accumbens, véase Carlezon, «Biological sub strates of reward y aversion: A nucleus accumbens activity hypothesis», *Neuropharmacology*, volumen 56, Suplemento 1, pp. 122–132, 2009.

Terry Robinson y Bryan Kolb, de la Universidad de Michigan, fueron de los primeros en demostrar que la anfetamina a bajas dosis daña las dendritas del núcleo accumbens, y lo documentaron en «Persistent structural modifications in nucleus accumbens and prefrontal cortex neurons produced by previous experiences with amphetamine», *Journal of Neuroscience*, volumen 17, pp. 8491–8497, 1997. Revisaron otras publicaciones en «Structural plasticity associated with exposure to drugs of abuse», *Neuropharmacology*, volumen 47, pp. 33–46, 2004. Véase también Claire Advokat, «Literature review: Update on amphetamine neurotoxicity y its relevance to the treatment of ADHD», *Journal of Attention Disorders*, volumen 11, pp. 8–16, 2007.

Existen más artículos importantes. Por orden alfabético: Esther Gramage et al., «Periadolescent amphetamine treatment causes transient cognitive disruptions and long-term changes in hippocampal LTP», *Addiction Biology*, volumen 18, pp. 19–29, 2013;

Rochellys D. Heijtz, Bryan Kolb y Hans Forssberg, «Can a therapeutic dose of amphetamine during pre-adolescence modify the
pattern of synaptic organization in the brain?», *European Journal of Neuroscience*, volumen 18, pp. 3394–3399, 2003; Yong Li y Julie Kauer, «Repeated exposure to amphetamine disrupts dopaminergic modulation of excitatory synaptic plasticity and neurotransmission in nucleus accumbens», *Synapse*, volumen 51, pp. 1–10, 2004; Manuel Mameli y Christian Lüscher, «Synaptic plasticity and addiction: Learning mechanisms gone awry», *Neuropharmacology*, volumen 61, pp. 1052–1059, 2011; Shao-Pii Onn y Anthony Grace, «Amphetamine withdrawal alters bistable states and cellular coupling in rat prefrontal cortex and nucleus accumbens neurons recorded in vivo», *Journal of Neuroscience*, volumen 20, pp. 2332–2345, 2000; Margery Pardey et al., «Long-term effects of chronic oral Ritalin administration on cognitive and neural development in adolescent Wistar Kyoto Rats», *Brain Sciences*, volumen 2, pp. 375–404, 2012; Scott Russo et al., «The addicted synapse: Mechanisms of synaptic and structural plasticity in the nucleus accumbens», *Trends in Neuroscience*, volumen 33, pp. 267–276, 2010; y Louk J. Vanderschuren et al., «A single exposure to amphetamine is sufficient to induce long-term behavioral, neuroendocrine, and neurochemical sensitization in rats», *Journal of Neuroscience*, volumen 19, pp. 9579–9586, 1999.

La mayoría de estos estudios se basan en investigación con animales, no en humanos, pero investigaciones recientes han documentado que la medicación estimulante recetada para el TDAH incide sobre el núcleo accumbens y otras estructuras conectadas en el cerebro humano, aunque estos cambios podrían ser transitorios: véase Elseline Hoekzema et al., «Stimulant drugs trigger transient volumetric changes in the human ventral striatum», *Brain Structure and Function*, volumen 219, pp. 23–34, 2013. Otros investigadores han descubierto que, incluso con un empleo ocasional, su uso entre universitarios provoca cambios en la estructura cerebral; véase Scott Mackey et al., «A voxelbased morphometry study of young occasional users of amphetaminetype stimulants and cocaine», *Drug and Alcohol Dependence*, volumen 135, pp. 104–111, 2014. Para un estudio amplio de la neouroquímica de los procesos, la similitudes entre la medicación estimulante y la cocaína y un recuento de los riesgos a largo plazo debidos a su consumo, véase Heinz Steiner y Vincent Van Waes, «Addiction-related gene regulation: Risks of exposure to cognitive enhancers vs. other psychostimulants», *Progress in Neurobiology*, volumen 100, pp. 60–80, 2013.

Estos estudios sugieren que, incluso con una exposición breve a la anfetamina o al metilfenidato, especialmente en el cerebro juvenil, se pueden producir cambios definitivos, tanto estructurales (especialmente en el núcleo accumbens y otras estructuras límbicas relacionadas) como en la conducta. Iva Mathews et al. hallaron

efectos muy graves en animales adolescentes, ausentes en los adultos; véase Iva Mathews et al., «Low doses of amphetamine lead to immediate and lasting locomotor sensitization in adolescent, not adult, male rats», *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, volumen 97, pp. 640–646, 2011. Como se explica en el capítulo 1, el cerebro prepubertal o pubertal posee una plasticidad que no se da en el adulto. Al menos en las pruebas con animales en laboratorio, estos cambios pueden tener profundas consecuencias, por ejemplo, deficiencias en las relaciones sociales; véase Yan Liu et al., «Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, volumen 107, pp. 1217–1222, 2010.

[29] Señalé lo mismo en un comentario anterior sobre el artículo «Room for Debate» del *New York Times;* véase «A.D.H.D. drugs have long-term risks», *New York Times*, 9 de junio de 2012, http://nyti.ms/1dr390L.

[30] Datos del gráfico 4 de Christian Bachmann et al., «Antipsychotic prescription in children and adolescents», *Deutsches Ärzteblatt International*, volumen 111, pp. 25–34, 2014. En Alemania los datos muestran una prevalencia de 3,2 niños por 1.000 al año, la mayoría adolescentes. Cito además otros tres estudios referidos en Bachmann et al. en Gráfico 4: United States: Olfson et al., «National trends in the office-based treatment of children» (2012), citan una prevalencia de 37,6 adolescentes por 1.000 y 18,3 niños por 1.000 en el uso de antipsicóticos atípicos, con una media de 27,9 individuos de entre 0 y 19 años por 1.000 en 2009. Los 27,9 en Estados Unidos divididos por los 3,2 de Alemania dan una cifra de 8,7. En Noruega (véase) el dato es de 0,5 por 1.000, por lo que la cifra en Estados Unidos es 56 veces más alta; en Italia (véase) el último dato fue de 0,3, por lo que el dato en Estados Unidos es 93 veces mayor. Noruega: Svein Kjosavik, Sabine Ruths, y Steinar Hunskaar, «Psychotropic drug use in the Norwegian general population in 2005: Data from the Norwegian Prescription Database», *Pharmacoepidemiology and Drug Safety*, volumen 18, pp. 572–578, 2009.

Italia: Clavenna et al., «Antidepressant and antipsychotic use in an Italian pediatric population».

[31] Relación entre la medicación antipsicótica y aumento de peso, véase James Roerig et al., «Atypical antipsychotic-induced weight gain», *CNS Drugs*, volumen 25, pp. 1035–1059, 2011. Véase también José María Martínez-Ortega et al., «Weight gain and increase of body mass index among children and adolescents treated with antipsychotics: A critical review», *European Child & Adolescent Psychiatry*, volumen 22, pp. 457–479, 2013. Relación entre estos medicamentos y la diabetes, especialmente

en niños, véase William Bobo et al., «Antipsychotics y the risk of type 2 diabetes mellitus in children y youth», *JAMA Psychiatry,* volumen 70, pp. 1067–1075, 2013.

[32] Martínez-Ortega et al., «Weight gain and increase of body mass index among children and adolescents treated with antipsychotics».

[33] En Bobo et al., «Antipsychotics and the risk of type 2 diabetes mellitus in children and youth», el riesgo sigue siendo elevado un año después de interrumpir el tratamiento con antipsicóticos: las consecuencias a largo plazo aún no se han determinado. Tras un año de suspensión, no hay diferencia significativa, estadísticamente, entre aquellos que abandonaron la medicación antipsicótica y los que no.

[34] Frank Elgar, Wendy Craig y Stephen Trites, «Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents», *Journal of Adolescent Health*, volumen 52, pp. 433–438, 2013.

[35] Jerica Berge et al., «The protective role of family meals for youth obesity: 10-year longitudinal associations», *Journal of Pediatrics*, volumen 166, pp. 296–301, 2015.

[36] Rebecca Davidson y Anne Gauthier, «A cross-national multi-level study of family meals», *International Journal of Comparative Sociology*, volumen 51, pp. 349–365, 2010.

[37] Daniel Miller, Jane Waldfogel y Wen-Jui Han, «Family meals and child academic and behavioral outcomes», *Child Development*, volumen 83, pp. 2104–2120, 2012.

[38] Por cierto, el principal investigador del estudio de la Universidad de Boston que trataba de mostrar la escasa importancia de las cenas en familia *per se* trasladó un mensaje, en cierto modo distinto, durante una entrevista con el Wall Street Journal. Daniel Miller afirmó frente al columnista Carl Bialik: «Tengo familia e hijos, tratamos de cenar juntos y animo a las demás familias a que también lo hagan». Véase Carl Bialik, «What family dinners can and can’t do for teens», *Wall Street Journal*, 29 de noviembre de 2013, http://blogs.wsj.com/numbersguy/what-family-dinners-can-and-cant-do-for-teens-1302.

Capítulo 4

[1] Cuando lo cuento, algunos americanos refieren experiencias similares –un alumno agradeciendo respetuosamente al profesor una buena lección– durante su época de estudiantes en 1975 o 1985. Pero no en 2015.

[2] Eamonn Fingleton, «America the Innovative?», *New York Times*, 30 de marzo de 2013, www.nytimes.com/2013/03/31/sunday-review/america-the-innovative.html.

[3] Las cuatro compañías norteamericanas entre las 20 primeras son Qualcomm, Intel, Microsoft y United Technologies Corporation. Por si a alguien le interesa, Google es la número 22 y Apple, la 38. La lista WIPO completa se encuentra en www.wipo.int/export/sites/www/pressroom/en/documents/pr_2015_774_annexes.pdf#pa

[4] Estos datos proceden de Fingleton, «America the Innovative?».

[5] Para elaborar el listado de patentes internacionales por habitante, primero recopilé los últimos datos sobre patentes por país, en la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (WIPO), en www.wipo.int/export/sites/www/pressroom/en/documents/pr_2015_774_annexes.pdf#pa A continuación dividí el número de patentes por país entre la población total. Los resultados son los que se citan.

Listado de patentes internacionales por habitante

País	Patentes	Población (millones)	Patentes/millón de habitantes
China	25.539	1.357	18,8
Dinamarca	1.301	5,6	232
Finlandia	1.815	5,4	336
Alemania	18.008	80	225
Israel	1.596	8	199
Japón	42.459	127	334
Luxemburgo	392	0,54	726
Holanda	4.218	17	248
Noruega	690	5,1	135
Singapur	944	5,4	174
Corea del Sur	13.151	50	263

Suecia	3.925	9,6	409
Suiza	4.115	8,1	508
Estados Unidos	61.492	319	192

[6] Hago referencia al discurso del presidente Richard Nixon, en el que convocó a la «gran mayoría silenciosa de mis compatriotas americanos». El texto íntegro del discurso, pronunciado el 3 de noviembre de 1969, puede consultarse en «Address to the Nation on the War in Vietnam», Richard Nixon Presidential Library and Museum, www.nixonlibrary.gov/forkids/speechesforkids/silentmajority/silentmajority_transcript.pd

[7] El Test de Torrance para el Pensamiento creativo es de los pocos validados en este campo, y está verificado para distintos grupos de edad, desde primaria hasta la edad de adulto, y también para diversas culturas. Se puede encontrar más información en el Scholastic Testing Service, «Gifted Education», www.ststesting.com/ngifted.html.

[8] La primera vez que leí sobre el trabajo de Kyung-Hee Kim fue en el artículo de Hanna Rosin «The Overprotected Kid», *The Atlantic*, 19 de marzo de 2014, www.theatlantic.com/features/archive/2014/03/hey-parents-leave-those-kids-alone/358631. De ese artículo procede la cita. La presentación completa de su trabajo se puede consultar en la recopilación de sus artículos académicos: K. H. Kim, «Yes, There IS aCreativity Crisis!», *The Creativity Post*, 10 de julio de 2012, http://www.creativitypost.com/education/yes_there_is_a_creativity_crisis.

[9] Más en concreto, el examen PISA lo realizan estudiantes entre los 15 años y 3 meses y los 16 años y 2 meses en el momento de realizar la prueba; véase «PISA FAQ», Organisation for Economic Co-operation and Development, www.oecd.org/pisa/aboutpisa/pisafaq.htm.

[10] He preferido no incluir a los países asiáticos en el listado, tras comprobar que en las presentaciones a padres y profesores su inclusión suele provocar discusiones alejadas del tema en cuestión. Tras mostrar los resultados PISA, incluyendo los de Corea del Sur, un padre me dijo: «Puede que obtengan mejores resultados, pero tampoco nos gusta la presión y el conformismo de su sistema. Ni siquiera a los propios coreanos les gusta». Puede que sea cierto, pero no es relevante a la hora de considerar cómo Estados Unidos ha retrocedido con respecto a la mayoría de los países europeos. Creo que es más práctico centrarse en la posición con respecto a países como Polonia o Alemania. Son más los estadounidenses que tienen sus raíces en esos países que los que pueden remontarse hasta Corea. En el año 2000, los alumnos norteamericanos superaban a los polacos y alemanes en el Informe PISA. En 2012 los de estos países estaban por encima.

Los datos proceden de la Tabla 10, «Mathematics and science literacy average scores of 15-year-olds, by country», en *Outcomes of Learning: Results from the 2000 Program for International Student Assessment of 15YearOlds in Reading, Mathematics, and Science Literacy* (Washington, DC: National Center for Education Statistics, diciembre de 2001).

[11] Datos procedentes de la Tabla 1.2.13, «Comparing "countries" and "economies" performance in mathematics», en OECD, *PISA 2012 Results: What Students Know and Can Do, vol. 1: Student Performance in Mathematics, Reading and Science*, edición revisada, (Paris: OECD, 2014), http://dx.doi.org/10.1787/9789264208780-en.

[12] Amanda Ripley, *The Smartest Kids in the World: and How They Got That Way* (New York: Simon and Schuster, 2013), p. 136.

Analizando los datos PISA, Ripley calculó que en 2007 Polonia invertía 39.964 dólares en la educación de un estudiante desde los 6 hasta los 15 años, edad a la que se examinan. Estados Unidos gasta en ese mismo concepto 105.752 dólares. Las cifras se ofrecen en dólares «equivalentes según la capacidad adquisitiva», véase la nota al pie en Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 281.

[13] Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 52.

[14] Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 214. Ripley cita a Andreas Schleicher, principal responsable del examen PISA desde su concepción hasta hoy, quien afirma: «En los sistemas con mejores resultados, es notable la ausencia de tecnología en el aula, como si estos sistemas centrasen primordialmente sus esfuerzos más en la práctica pedagógica que en los aparatos digitales» (p. 214).

[15] Ripley centra sus ataques contra el deporte en Estados Unidos a lo largo de todo el libro. La cita procede de su artículo «The case against high school sports», *The Atlantic*, October 2013, www.theatlantic.com/magazine/archive/2013/10/the-case-against-high-school-sports/309447.

[16] Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 85.

[17] Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 93. Cita un informe del Consejo Nacional para la Calidad de la Enseñanza, titulado «It's easier to get into an education school than to become a college football player», ISSUU, http://issuu.com/nctq/docs/teachers_and_football_players. El informe está en soporte PowerPoint.

[18] Ripley, *The Smartest Kids in the World*, p. 59.

[19] Cifras procedentes del ensayo de John Cookson, «How US graduation rates compare with the rest of the world», *Global Public Square* (blog), CNN, 3 de noviembre de 2011, http://globalpublicsquare.blogs.cnn.com/2011/11/03/how-u-s-graduation-rates-compare-with-the-rest-of-the-world.

[20] Estos son los países de la OCDE con mejores cifras de resultados académicos que Estados Unidos: Islandia, Polonia, Reino Unido, Dinamarca, Australia, Eslovaquia, Finlandia, Nueva Zelanda, Irlanda, Holanda, Noruega, Japón y Portugal. Véase Tabla A3.2 en el informe de la OCDE, *Education at a Glance 2012: Highlights*, www.oecd.org/edu/highlights.pdf (consultado el 7 de mayo de 2015).

[21] Richard Arum y Josipa Roksa, *Aspiring Adults Adrift: Tentative Transitions of College Graduates* (Chicago: University of Chicago Press, 2014), p. 38.

[22] Véase Arum y Roksa, *Aspiring Adults Adrift*, pp. 29–32, bajo el epígrafe «The Necessity of the Social».

[23] Según el resumen de Arum y Roksa sobre la obra de Philip Babcock y Mindy Marks en *Aspiring Adults Adrift*, p. 35.

[24] Arum y Roksa, *Aspiring Adults Adrift*, p. 35.

[25] Kevin Carey, «Americans think we have the world's best colleges. We don't», *New York Times*, 28 de junio de 2014, www.nytimes.com/2014/06/29/upshot/americans-think-we-have-the-worlds-best-colleges-we-dont.html.

[26] Carey, «Americans think we have the world's best colleges».

[27] Uno de los lectores del artículo de Carey realizó ese comentario. Para leerlo, puede consultarse el artículo –citado en la nota 25–, pinchar en *Comments*, después en *Reader Picks*. El comentario, firmado por OSS Architect era el 2º cuando lo consulté, en febrero de 2015.

[28] Véase, por ejemplo, el informe de John Bound, Michael Lovenheim, y Sarah Turner, «Understanding the decrease in college completion rates and the increased time to the baccalaureate degree», Universidad de Michigan, Institute for Social Research, 2007, www.psc.isr.umich.edu/pubs/pdf/rr07–626.pdf.

Capítulo 5

[1] Jean Twenge, «Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less?», *American Journal of Orthopsychiatry*, volumen 81, pp. 469–472, 2011.

[2] *Twenge*, «Generational differences».

[3] El censo no recoge esta distinción, ya que lo que se pregunta es el lugar en el que se reside, y si se convive con alguien. Si un adulto vive solo, el hecho de que sean sus padres los que le mantengan no aparece citado como tal.

[4] Para consultar los datos en los que se basa, véase «ALFS summary tables», *OECD StatExtracts*, 25 de junio de 2015, http://stats.oecd.org/Index.aspx?DatasetCode=ALFS_SUMTAB. Para un comentario general sobre esta realidad, véase David Leonhardt, «The idled young americans», *New York Times*, 5 de mayo de 2013, www.nytimes.com/2013/05/05/sunday-review/the-idled-young-americans.html?hp&_r=0.

[5] *Leonhardt*, «The idled young americans».

[6] Para consultar el estudio, véase Ian Hathaway y Robert Litan, «Declining business dynamism in the United States: A look at states and metros», *Brookings Institution*, 5 de mayo de 2014, www.brookings.edu/research/papers/2014/05/declining-business-dynamism-litan. La cita procede de una columna de Thomas Edsall sobre el informe de Hathaway y Litan; véase Thomas Edsall, «America out of whack», *New York Times*, 23 de septiembre de 2014, www.nytimes.com/2014/09/24/opinion/america-out-of-whack.html.

[7] Hathaway y Litan, «Declining business dynamism in the United States».

[8] El auge de la prevalencia de la ansiedad y la depresión entre los adolescentes norteamericanos es más acusado entre las chicas. Para obtener una consideración más general sobre los diversos factores subyacentes a esta diferencia, véanse los capítulos 1 a 4 de mi libro *Girls on the Edge: The Four Factors Driving the New Crisis for Girls. Sexual Identity, the Cyberbubble, Obsessions, Environmental Toxins* (Nueva York, Basic Books, 2010).

[9] Reif Larsen, «How doing nothing became the ultimate family vacation», *New York Times*, 1 de mayo de 2015, www.nytimes.com/2015/05/03/travel/how-doing-

nothing-became-the-ultimate-family-vacation.html?src=xps.

[10] Canadá es un caso especial. En cada uno de los parámetros estudiados, Estados Unidos ofrece los peores datos entre las naciones más acomodadas: los de países de Europa Occidental, como Suiza, son mejores. En la mayoría, Canadá se encuentra en un punto medio. Durante los últimos 40 años, este país ha virado de la influencia de Reino Unido a la de Estados Unidos. En mis conversaciones con canadienses, han reconocido que en 1970 gran parte de la cultura de su país –incluyendo la televisión y la radio– procedía de Reino Unido, especialmente de la BBC. Hoy en día, al visitar Canadá, desde Halifax a Vancouver, los medios son de forma abrumadora norteamericanos (con programas producidos en ese país). La BBC todavía está presente, pero en un nicho de mercado muy reducido.

Ya he citado al doctor Gordon Neufeld, coautor con Gabor Maté de *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (Toronto: Vintage Canadá, 2013). El hecho de que haya observado el mismo retroceso en la autoridad paterna en los últimos 40 años de su práctica médica en Canadá demuestra que en su país las familias afrontan los mismos desafíos que en EE.UU.. Sin embargo, habiendo conocido a muchos padres en decenas de lugares de Canadá, y centenares en Estados Unidos, estoy seguro de que el problema de la abdicación de la autoridad parental en general es más grave en Estados Unidos.

Neufeld tuvo la amabilidad de charlar conmigo cara a cara en 2014, mientras preparaba este libro. Desayunamos juntos en un restaurante cercano a su domicilio en Vancouver, y se mostró convencido de que el principal reto para los canadienses es mantener a su país alejado de la influencia estadounidense, y conectar más con el resto del mundo, fuera de Norteamérica en general, y de la Commonwealth en particular. «No es fácil», reconoció.

[11] No soy el primero en sugerir la analogía de la animadora y el entrenador para definir los distintos estilos de paternidad. Véase, por ejemplo, Dan Griffin, «Motivating teenagers: How do you do it?», *Slate*, 14 de febrero de 2014, www.slate.com/articles/life/family/2014/02/motivating_teenagers_how_do_you_do_it.ht

[12] Nicola Clark, «France rethinks its no-school-on-Wednesdays week», *International Herald Tribune*, 12 de febrero de 2013, http://rendezvous.blogs.nytimes.com/2013/02/12/france-rethinks-its-no-school-on-wednesdays-week.

[13] Correspondencia privada, enero de 2014, de Eva Shimaoka, compañera de clase

de medicina que ahora vive en Suiza.

[14] Asistí a la Lomond Elementary School en Shaker Heights, Ohio, desde la guardería hasta 6º de Primaria. Comía en casa todos los días, excepto en ocasiones señaladas, como las excursiones. Mi instituto, el Byron Junior High School, fue el primer centro al que asistí en el que había comedor.

[15] Neufeld y Maté, *Hold On to Your Kids*, p. 140.

[16] Parafraseo aquí el aforismo «El éxito significa pasar de un fracaso al siguiente sin perder el entusiasmo». No está claro su origen, y, aunque se atribuye con frecuencia a Winston Churchill, los que han estudiado su biografía insisten en que jamás lo pronunció. Puede que el origen esté en Abraham Lincoln.

Capítulo 6

[1] Una imagen especialmente ilustrativa de este principio –que la inteligencia es distinta de la personalidad– es la que ofrecen las personas que padecen Alzheimer. Mientras la inteligencia se reduce y la función cognitiva desaparece, el núcleo de la personalidad puede mantenerse prácticamente intacto hasta el final. El periodista Robin Marantz Henig cuenta la relación de la difunta Sandy Bem y su esposo, Daryl, mientras el primero sufría el deterioro propio de esta enfermedad.

«Aún siento que sigo siendo yo», le dijo durante un viaje. «¿Tú también?». En cierta forma, le ocurría lo mismo. De hecho le sorprendía cuánta Sandy seguía siendo, incluso mientras desaparecía cada vez más la gran intelectual a la que siempre había conocido. También le sorprendió reconocer que no le importaba. «Me di cuenta de la poca importancia que tenía para mis sentimientos hacia ella el hecho de que fuese una intelectual», afirmó. «Mis sentimientos eran hacia ella, no hacia su inteligencia, y ella todavía estaba allí». [Robin Marantz Henig, «The Last Day of Her Life», *New York Times*, 14 de mayo de 2015, www.nytimes.com/2015/05/17/magazine/the-last-day-of-her-life.html].

[2] La explicación más útil de la teoría de los cinco rasgos de personalidad es su propia historia, y la evolución que experimentó desde los años 60 hasta los 90, gracias al trabajo independiente o colaborativo de numerosos investigadores, expuesta en el artículo de Oliver John, Laura Naumann y Christopher Soto, «Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues», en *Handbook of Personality: Theory and Research*, Oliver John et al. (Guilford Press, Nueva York 2008).

[3] Angela Duckworth et al., «Who does well in life? Conscientious adults excel in both objective and subjective success», *Frontiers in Psychology*, volumen 3, septiembre de 2012, artículo 356, http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2012.00356/full.

[4] Véase Margaret Kern y Howard Friedman, «Do Conscientious individuals live longer? A quantitative review», *Health Psychology*, volumen 27, pp. 505–512, 2008. También Tim Bogg y Brent Roberts, «The case for Conscientiousness: Evidence and implications for a personality trait marker of health and longevity», *Annals of Behavioral Medicine*, volumen 45, pp. 278–288, 2013. En concreto, con respecto a la predicción de un menor riesgo de obesidad a los 51 años según la diligencia que se muestra a los 10, véase Sarah Hampson et al., «Childhood Conscientiousness relates to objectively measured adult physical health four decades later», *Health Psychology*, volumen 32, pp.

925–928, 2013.

[5] Véase Helen Cheng y Adrian Furnham, «Personality traits, education, physical exercise, and childhood neurological function as independent predictors of adult obesity», *PLOS One*, 8 de noviembre de 2013, http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0079586. El resumen del artículo resulta confuso, porque afirma que la diligencia tenía «una asociación significativa con la obesidad en la vida adulta», lo que es cierto, pero con una correlación negativa: cuanto más diligente es el niño, menos proclive es a sufrir obesidad como adulto. Véase Hampson et al., «Childhood Conscientiousness relates to objectively measured adult physical health four decades later».

[6] Véase Robert Wilson et al., «Conscientiousness and the incidence of Alzheimer disease and mild cognitive impairment», *Archives of General Psychiatry*, volumen 64, pp. 1204–1212, 2007. *Vid* Paul Duberstein, «Personality and risk for Alzheimer's disease in adults 72 years of age and older», *Psychology and Aging*, volumen 26, pp. 351–362, 2011.

[7] Bogg y Roberts, «The case for Conscientiousness». Véase también Terrie Moffitt, Richie Poulton y Avshalom Caspi, «Lifelong impact of early self-control: Childhood self-discipline predicts adult quality of life», *American Scientist*, volumen 101, pp. 352–359, 2013. Véase Jose Causadias, Jessica Salvatore y Alan Sroufe, «Early patterns of self-regulation as risk and promotive factors in development: A longitudinal study from childhood to adulthood in a highrisk sample», *International Journal of Behavioral Development*, volumen 36, pp. 293–302, 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3496279. Tras un detallado estudio, que analiza los datos de siete investigaciones –en Reino Unido, Alemania, Australia y Estados Unidos– los autores dedujeron que, tras aislar lo referente a los hábitos de salud, de conducta, estado civil, edad, sexo y etnia, únicamente la diligencia, y ninguno de los otros rasgos de personalidad, predijo una vida más larga. Véase Markus Jokela et al., «Personality and all-cause mortality: Individual-participant meta-analysis of 3,947 deaths in 76,150 adults», *American Journal of Epidemiology*, volumen 178, pp. 667–675, 2013.

[8] En «Who does well in life?», Duckworth et al. averiguaron que, aunque la diligencia se asocia positivamente con la satisfacción vital, la estabilidad emocional y la extroversión, es con la primera con la que lo hace en mayor medida. La estabilidad emocional no tiene relación, ni positiva ni negativa, con la riqueza, mientras que la diligencia sí que la tiene, positiva. La extroversión tiene una asociación entre leve y

media con la riqueza, pero no con los ingresos ni con la salud. La diligencia se asocia positivamente con la riqueza, los ingresos y la salud, y también con la satisfacción vital.

[9] Silvia Mendolia y Ian Walker, «The effect of non-cognitive traits on health behaviours in adolescence», *Health Economics*, volumen 23, pp. 1146–1158, 2014.

[10] Brent Roberts et al., «The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes», *Perspectives on Psychological Science*, volumen 2, pp. 313–345, 2007.

[11] Datos procedentes de la Tabla 2 en Terrie Moffitt et al., «A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, volumen 108, pp. 2693–2698, 2011.

[12] Por desgracia aún no existe una biografía académica exhaustiva de Jim Morrison. La más aproximada es la de James Riordan y Jerry Prochnicky, *Break on Through: The Life and Death of Jim Morrison* (William Morrow, Nueva York 2006).

[13] Moffitt et al., «A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety».

[14] Resultados en Moffitt, Poulton y Caspi, «Lifelong impact of early self-control». Datos de la p. 355.

[15] Moffitt, Poulton, y Caspi, «Lifelong impact of early selfcontrol», p. 353.

[16] Existe un catálogo de posibles intervenciones para fomentar el autocontrol en niños pequeños, en Alex Piquero et al., «Self-control interventions for children under age 10 for improving self-control and delinquency and problem behaviors», *Campbell Systematic Reviews*, n. 2, 2010. Piquero y el resto de autores asumen la conclusión de Michael Gottfredson y Travis Hirschi, según la cual las intervenciones para impulsar el autocontrol no son efectivas en niños mayores de 10 y 12 años. No estoy de acuerdo. Gottfredson y Hirschi se basan en su experiencia, anterior a 1990 con delincuentes juveniles. Asumo que existen pruebas de que el sistema penal no es efectivo a la hora de fomentar el autocontrol en adolescentes en prisión; véase, por ejemplo, Ojmarrh Mitchell y Doris Mackenzie, «The stability y resiliency of self-control in a sample of incarcerated offenders», *Crime and Delinquency*, volumen 52, pp. 432–449, 2006. Pero los datos procedentes de delincuentes juveniles en prisión puede que no sean válidos para padres como nosotros, siempre y cuando vuestro hijo no haya sido juzgado y condenado. Es más; he presenciado numerosos casos en mi práctica en la que niños mayores de 10 años

se han reformado y se han vuelto más diligentes porque sus padres han puesto en práctica algunos de los consejos que se ofrecen en este libro. Incluso una intervención muy sencilla, como repetirle a un niño: «¡Párate y piensa antes de actuar!» pueden tener consecuencias duraderas y beneficiosas, hsata para aquellos diagnosticados con TDAH; véase, por ejemplo, Molly Reid y John Borkowski, «Causal attributions of hyperactive children: Implications for teaching strategies and self-control», *Journal of Educational Psychology*, volumen 79, pp. 296–307, 1987.

La premisa general que se asume es que la personalidad puede cambiar a cualquier edad, y que incrementar la diligencia es beneficioso. Algunos datos que lo respaldan, en Christopher Boyce et al., «Is personality fixed? Personality changes as much as "variable" economic factors and more strongly predicts changes to life satisfaction», *Social Indicators Research*, volumen 111, pp. 287–305, 2013; véase también Brent Roberts y Daniel Mroczek, «Personality trait change in adulthood», *Current Directions in Psychological Science*, volumen 17, pp. 31–35, 2008; Christopher Magee et al., «Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance», *Personality and Individual Differences*, volumen 55, pp. 694–698, 2013. Magee et al. exponen, consecuentemente, que, cuanto mayor es uno, menos probable es que cambie su personalidad. No digo que sea fácil que alguien se vuelva más diligente a los 65 años, pero he visto a chicos de 15 conseguirlo.

[17] Corresponde al estudio inglés. Existe un resumen en Tyas Prevoo y Baster Weel, «The importance of early Conscientiousness for socio-economic outcomes: Evidence from the British Cohort Study», *IZA Discussion Paper* 7537, Institute for the Study of Labor, 2013, http://ftp.iza.org/dp7537.pdf.

[18] James J. Heckman y Yona Rubinstein, «The importance of noncognitive skills: Lessons from the GED testing program», *AEA Papers and Proceedings*, mayo de 2001, p. 145, www.econ-pol.unisi.it/bowles/Institutions%20of%20capitalism/heckman%20on%20ged.pdf.

[19] Citas del ensayo de Heckman «Lacking character, American education fails the test», http://heckmanequation.org/content/resource/lacking-character-american-education-fails-test.

[20] Carol Dweck, «The secret to raising smart kids», *Scientific American Mind*, volumen 18, pp. 36–43, 2008.

[21] La descripción del estudio clásico de Dweck, y otros similares, en *Mindset: The New Psychology of Success* (Ballantine, Nueva York 2007).

[22] Christopher Bryan, Gabrielle Adams y Benoit Monin, «When cheating would make you a cheater: Implicating the self prevents unethical behavior», *Journal of Experimental Psychology*, volumen 142, pp. 1001–1005, 2013.

[23] Muchas de las conclusiones de esta sección proceden de Adam Grant y su ensayo «Raising a moral child», *New York Times*, 13 de abril de 2014, www.nytimes.com/2014/04/12/opinion/sunday/raising-a-moral-child.html.

[24] Christopher Bryan, estudio inédito sobre niños de 3 a 6 años, citado en Grant, «Raising a moral child».

[25] Leí por primera vez esta estadística en un artículo de Richard Pérez-Peña, «Studies find more students cheating, with high achievers no exception», *New York Times*, 7 de septiembre de 2012, www.nytimes.com/2012/09/08/education/studies-show-more-students-cheat-even-high-achievers.html? Pérez-Peña cita un estudio sobre 40.000 jóvenes norteamericanos, dirigido por el Josephson Institute, disponible en «The Ethics of American Youth: 2010», *Character Counts!*, 10 de febrero de 2011, http://charactercounts.org/programs/reportcard/2010/installment02_reportcard_honesty-integrity.html.

[26] Pérez-Peña, «Studies find more students cheating, with high achievers no exception».

[27] Citado en Pérez-Peña, «Studies find more students cheating, with high achievers no exception».

[28] William James, *Principles of Psychology* (University of Notre Dame Press, edición de 1982, reimpresión de 1985), volumen 2, pp. 449–450. [Principios de psicología, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid 1989].

[29] Proverbios 22, 6, (New King James Version). Introducción a la procedencia del Libro de los Proverbios en Robert Alter, *The Wisdom Books: Job, Proverbs, and Ecclesiastes* (W. W. Norton, Nueva York 2011), pp. 183–192.

[30] El estudio al que me refiero incluiría los estudios similares ya citados en el capítulo, que muestran que un incremento en el autocontrol en la infancia predice un resultado mejor en la vida adulta. Véase, por ejemplo, Moffitt et al., «A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, y public safety».

[31] Véase, por ejemplo, Eric Owens et al., «The impact of Internet pornography on

adolescents: A review of the research», *Sexual Addiction and Compulsivity*, volumen 19, pp. 99–122, 2012. Nancy Jo Sales ofrece una perspectiva de cómo la normalización de la pornografía está cambiando las experiencias de los adolescentes –chicos y chicas– en Estados Unidos, en «Friends without benefits», *Vanity Fair*, septiembre de 2013, www.vanityfair.com/culture/2013/09/social-media-internet-porn-teenage-girls.

[32] Will Durant, *The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the World's Greatest Philosophers* (Pocket Books, Nueva York 1991), p. 98.

[33] Véase Dov Peretz Elkins, *The Bible's Top Fifty Ideas: The Essential Concepts Everyone Should Know* (SPI Books, Nueva York 2006), p. 229.

[34] Grant, «Raising a moral child».

[35] C. S. Lewis, *Mere Christianity*, «Let's Pretend» (Harper San Francisco, San Francisco 2009), p. 188. [Mero cristianismo, Rialp, Madrid 2001].

[36] William Deresiewicz, *Excellent Sheep: The Miseducation of the American Elite and the Way to a Meaningful Life* (Free Press, Nueva York 2014).

[37] Jennifer Finney Boylan, «A Common Core for all of us», *New York Times*, 23 de marzo de 2014, Sunday Review, p. 4. Esta columna de opinión ilustra una confusión muy extendida. Tras descartar la idea de que los padres deberían mostrar «los valores compartidos comunitarios a la siguiente generación», concluye recomendando que «padres y madres, hijos e hijas, deberían leer el mismo libro y sentarse a la mesa para hablar de él». Pero, si no cree que los padres deban mostrar los valores compartidos a la siguiente generación, ¿qué autoridad tienen entonces para mandarles a sus hijos leer un libro en particular, por no hablar de la posibilidad de debatirlo a la hora de cenar? Como tantos otros que reniegan de la idea de que los padres transmitan sus valores a sus hijos, al parecer Boylan no se ha parado a considerar detenidamente las implicaciones de su consejo. Esa recomendación final –que padres e hijos lean y debatan sobre el mismo texto, basada en la asunción de que los hijos deberían leer y comentar algo a instancias de sus padres-, ¿en qué se basa, si no es en el aprendizaje de los «valores compartidos por la comunidad»? ¿Qué recomendaría Boylan a los padres que respondiesen en caso de que los hijos dijesen: «No tengo ningún interés en leer lo que tú me recomiendes. He descubierto mi propia verdad, sin censuras, en la pornografía y las redes sociales, y tú no tienes nada que enseñarme»?

[38] Roger Scruton, «The End of the University», *First Things*, abril de 2015, pp.

25–30. La cita «rito de paso hacia la cultura de la nada» se encuentra en la p. 28.

Capítulo 7

[1] Este estudio –National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health– se conoce, entre los investigadores, como el «Add Health», con A mayúscula y dos des minúsculas. Esta jerga me resultó confusa, y cabría etender que en este contexto Add se refiriese a algo relacionado con el TDAH (ADHD en inglés), o Déficit de atención/Desorden de hiperactividad, que anteriormente se denominaba ADD. Pero el estudio Add Health no tiene nada que ver con el TDAH, y cuando se llevó a cabo no se realizó pensando en ese trastorno.

[2] Dos análsis distintos sobre la misma base de datos han llegado a la misma conclusión. Véase Matthew Johnson, «Parent-child relationship quality directly and indirectly influences hooking up behavior reported in young adulthood through alcohol use in adolescence», *Archives of Sexual Behavior*, volumen 42, pp. 1463–1472, 2013; véase también Kathleen Roche et al., «Enduring consequences of parenting for risk behaviors from adolescence into early adulthood», *Social Science and Medicine*, volumen 66, pp. 2023–2034, 2008.

[3] Matthew Johnson y Nancy Galambos, «Paths to intimate relationship quality from parent-adolescent relations and mental health», *Journal of Marriage and Family*, volumen 76, pp. 145–160, 2014.

[4] Emily Harville et al., «Parent-child relationships, parental attitudes toward sex, and birth outcomes among adolescents», *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, volumen 27, pp. 287–293, 2014.

[5] Baumrind emplea los términos «autoritario», «permisivo» y «con autoridad», correspondientes a mis «estricto», «blando» y «equilibrado». Tal y como indiqué en mi libro *Girls on the Edge*, siempre me ha resultado algo confuso que Baumrind emplee dos palabras parónimas –«autoritario» y «con autoridad»– para describir dos estilos de paternidad muy diferentes. El uso que hago de los términos estricto, blando y equilibrado, en lugar de autoritario, permisivo y con autoridad no es original. Como acredité en *Girls on the Edge*, tomo prestado su uso de Judith Rich Harris, *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*, edición revisada y actualizada (Free Press, Nueva York 2009), p. 44. No coincido con casi ningún aspecto importante de este libro, pero sí me gusta su formulación, más sencilla, de las categorías de Baumrind. Para una revisión reciente del programa de investigación de Baumrind, de su autoría, véase el capítulo «Authoritative parenting revisited: History and current status», en *Authoritative Parenting: Synthesizing Nurturance and Discipline for Optimal Child Development*, edición de Robert Larzelere, Amanda Sheffield y Amanda Harrist

(American Psychological Association, Washington, EE.UU., 2013), pp. 11–34.

[6] Entre los padres «blandos», los investigadores distinguen dos subtipos: los indulgentes y los negligentes. Los padres negligentes, en general, no compran libros sobre paternidad, por lo que no es muy probable que tú lo seas. Yo tampoco. No es esa nuestra tentación. Si estás interesado en aprender más acerca de esta distinción, un buen comienzo es el artículo de Susie Lamborn et al., «Patterns of competence and adjustment among adolescents from autho-
ritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families», *Child Development*, volumen 62, pp. 1045–1065, 1991.

[7] Véase Baumrind, «Authoritative parenting revisited».

[8] Véase Baumrind, «Authoritative parenting revisited». El comentario acerca del cambio de defínción se encuentra en la página 12. El artículo al que se refiere Baumrind, en el que los académicos incluyen la facilidad de trato como una característica de la paternidad con autoridad, pero se olvidan de mencionar nada relacionado con ser estricto, es el de Clyde Robinson et al., «Authoritative, authoritarian, and permissive parenting practices: Development of a new measure», *Psychological Reports*, volumen 77, pp. 819–830, 1995.

[9] Véase, por ejemplo, Diana Baumrind, «The impact of parenting style on adolescent competence and substance use», *Journal of Early Adolescence*, volumen 11, pp. 56–95, 1991. A pesar de que sus resultados no son muy conocidos entre los padres norteamericanos, este artículo ha ejercido una gran influencia en los investigadores del campo de la paternidad; en julio de 2015 aparecía citado en más de 2.700 artículos académicos.

[10] Sarah-Jayne Blakemore y Kathryn Mills, «Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?», *Annual Review of Psychology*, volumen 65, pp. 187–207, 2014, ofrece una exposición útil de los mecanismos por los que el desarrollo cerebral en la adolescencia influye en la socialización, la gratificación aplazada y demás.

[11] Véase, por ejemplo, Douglas Gentile et al., «Mediators and moderators of long-term effects of violent video games on aggressive behavior», *JAMA Pedia-
trics*, volumen 168, pp. 450–457, 2014.

[12] Véase Jan Hoffman, «Cool at 13, adrift at 23», *Well* (blog), New York Times, 23 de junio de 2014, http://well.blogs.nytimes.com/2014/06/23/cool-at-13-adrift-at-23.

Hoffman cita un estudio de Joseph Allen, publicado bajo el título «What ever happened to the "cool" kids? Long-term sequelae of early adolescent pseudomature behavior», *Child Development*, volumen 85, pp. 1866–1880, 2014.

[13] En la literatura académica la confusión entre felicidad y placer se suele formular como «bienestar eudaimónico», que sería la felicidad real, y «bienestar hedónico», que sería el mero placer. Por otra parte, algunos académicos opinan que la gratitud es la clave de la verdadera felicidad, y apuntan que esta premisa es fundamental en el judaísmo, el cristianismo y el islam. Véase Robert Emmons y Cheryl Crumpler, «Gratitude as a human strength: Appraising the evidence», *Journal of Social and Clinical Psychology*, volumen 19, pp. 56–69, 2000.

[14] David Brooks, «Baseball or Soccer?», New York Times, 10 de julio de 2014, www.nytimes.com/2014/07/11/opinion/david-brooks-baseball-or-soccer.html.

[15] Arthur C. Brooks, «Love people, not pleasure», *New York Times*, 18 de julio de 2014, www.nytimes.com/2014/07/20/opinion/sunday/arthur-c-brooks-love-people-not-pleasure.html?src=xps.

[16] Este profesor intervino durante una presentación que ofrecí ante los padres del Hillview Middle School en Menlo Park, California (EE.UU.), el 22 de octubre de 2013, que no era el suyo, aunque sí enseñaba en otro colegio cercano.

Capítulo 8

[1] «La vida es lo que ocurre mientras haces planes» parafrasea la canción de John Lennon de 1980, «Beautiful Boy», en la que se dice: «La vida es lo que pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes». En esta canción Lennon le habla a su hijo Sean Taro Ono Lennon, que tenía entonces 4 años. John Lennon recibió un disparo y murió el 8 de diciembre de 1980, tres semanas después del lanzamiento del disco, el 17 de noviembre de ese año.

[2] Parafraseo a Alina Tugend, que cita el discurso de apertura de 2012 de David McCollugh: «Que les hayan dicho que son brillantes no significa que lo sean». El artículo de Tugend se titula «Redefining success and celebrating the ordinary», *New York Times*, 29 de junio de 2012, www.nytimes.com/2012/06/30/your-money/redefining-success-and-celebrating-the-unremarkable.html.

[3] Véase Alex Wood et al., «Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets», *Personality and Individual Differences*, volumen 46, pp. 443–447, 2009. Robert Emmons y Michael McCullough descubrireron que decirle a la gente, sin más, que «diesen gracias por lo que tenían» producía unos beneficios importantes y continuados»: véase su artículo «Counting bles-
sings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life», *Journal of Personality and Social Psychology*, volumen 84, pp. 377–389, 2003; véase también la continuación, «Gratitude in intermedia-
te affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience», *Journal of Personality and Social Psychology*, volumen 86, pp. 295–309, 2004.

[4] Véase Wood et al., «Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets», sobre si la gratitud es causa del bienestar, en vez de ser un resultado de este.

[5] Procede de una entrevista de Washington en el programa de Oprah Winfrey del 31 de octubre de 2006. La transcripción completa puede leerse en *Boys and Girls Clubs of the Mississippi Delta*, www.bgcmsdelta.org/Boys_&_Girls_Clubs_of_the_Mississippi_Delta/Media_files/Denz%20Oprah.pdf.

[6] Para saber más acerca de cómo las redes sociales están socavando la familia, recomiendo el libro de Catherine Steiner-Adair, *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age* (Harper, Nueva York 2013).

Un análisis anterior sobre cómo las redes sociales merman la escritura y otras habilidades sociales, recomiendo el de Mark Bauerlein, *The Dumbest Generation: How the Digital Age Stupefies Young Americans and Jeopardizes Our Future (or, Don't Trust Anyone Under 30)* (Tarcher, Nueva York 2009).

Capítulo 9

[1] Daniel Kahneman et al., «Toward national well-being accounts», *AEA Papers and Proceedings*, mayo de 2004, pp. 429–434, http://www2.hawaii.edu/~noy/300texts/nationalwellbeing.pdf.

[2] Daniel Kahneman et al., «The structure of well-being in two cities: Life satisfaction and experienced happiness in Columbus, Ohio; and Rennes, France», en *International Differences in WellBeing*, edición de Ed Diener, Daniel Kahneman y John Helliwell (Oxford University Press, Nueva York 2010), p. 26.

[3] Las tres citas proceden de Kahneman et al., «The structure of well-being in two cities», p. 29.

[4] Jennifer Senior, *All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood* (Ecco [HarperCollins], Nueva York 2014), pp. 55–59.

[5] Suzanne Bianchi et al., «Housework: Who did, does or will do it, and how much does it matter?» *Social Forces*, volumen 91, pp. 55–63, 2012.

[6] Senior, *All Joy and No Fun*, p. 57.

[7] Senior, *All Joy and No Fun*, p. 59.

[8] Bruneau me envió, a petición mía, una lista de todos los premios que ha recibido (disponible para el que la solicite). Algunos reflejan sus logros académicos o deportivos; otros, los servicios a la comunidad y también su popularidad, como la elección de Rey del baile de graduación. Bruneau pone de manifiesto que todavía es posible en Estados Unidos ser popular sin faltarle al respeto a sus padres. También ayuda ser un atleta de éxito.

[9] Parafraseo el aforismo de Friedrich Nietzsche en *Also sprach Zarathustra*, «Wenig macht die Art des besten Glücks» (La verdadera felicidad está en pocas cosas).

[10] Desde hace veinte años tenemos numerosas muestras de que los norteamericanos trabajan más horas a la semana que cualquier otro empleado de un país desarrollado. Véase Jerry Jacobs y Kathleen Green, «Who are the overworked Americans?», *Review of Social Economy*, volumen 56, pp. 442–459, 1998. Una exposición más anecdótica del contraste cultural a este respecto entre Estados Unidos y Europa, en el artículo principal de *The Progressive,* de John de Graaf, «Wake up Americans: It's time to get off the work treadmill. We need to come up with a different

approach to work», *Progressive*, septiembre de 2010, pp. 22–24. Aunque es bastante sencillo documentar el hecho de que los estadounidenses trabajan más horas a la semana de media, es más difícil demostrar que alardean más de estar ocupados que los habitantes de otros países desarrollados. Es una observación personal, que también comparte Tim Kreider: «The 'Busy' Trap», *Opinionator* (blog), New York Times, 1 de julio de 2012, http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap.

[11] Kreider, «The "Busy" Trap».

Capítulo 10

[1] Véase Jennifer Lee, «Generation Limbo», New York Times, 31 de agosto de 2011, www.nytimes.com/2011/09/01/fashion/recent-college-graduates-wait-for-their-real-careers-to-begin.html, sobre licenciados de Harvard, Dartmouth y Yale que trabajan en empleos diversos para llegar a fin de mes. Por supuesto son anécdotas, no datos: pruebas cuantitativas que demuestran que un gran porcentaje de los licenciados en facultades de élite no son capaces de realizar una transición con éxito al mundo laboral. En Richard Arum y Josipa Roksa, *Aspiring Adults Adrift: Tentative Transitions of College Graduates* (University of Chicago Press, Chicago 2014).

La obsesión por entrar en una universidad de éite no solo no se justifica por los resultados a largo plazo, sino que afecta directamente a los adolescentes, al estrechar su mirada y limitar su horizonte. Frank Bruni, *Where You Go Is Not Who You'll Be: An Antidote to the College Admissions Mania* (Hachette, Nueva York 2015), ofrece un emotivo análisis del daño que causa esta obsesión.

[2] Una de las ideas básicas de Maslow es la de la jerarquía de las necesidades. Todos necesitamos cubrir las básicas, como el alimento, el vestido o la vivienda. La mayoría de los seres humanos también necesitan amor y pertenencia. Una vez satisfechas, según Maslow, se busca el respeto y la estima de los iguales, y en la cúspide de la jerarquía está la necesidad de autorrealizarse y alcanzar el fin más íntimo. Maslow opinaba que un interés exclusivo en alcanzar la riqueza no podría satisfacer, porque los seres humanos al final necesitan algo más que dar cumplimiento a sus apetitos. Según la perspectiva de este autor, cada uno debe descubrir por sí mismo qué necesita para «autorrealizarse». Véase, por ejemplo, Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (Penguin, Nueva York 1993). [*El hombre autorrealizado*, Kairos 1987].

Conozco las críticas a la teoría de Maslow: véase, por ejemplo, la de Mahmoud Wahba y Lawrence Bridwell, «Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory», *Organizational Behavior and Human Performance*, volumen 15, pp. 212–240, 1976. No pido que se asuman por completo, pero sí que hay que señalar que el descubrimiento de lo que se quiere en la vida, de lo que hace a uno feliz de verdad no es una tarea menor. Al contrario, es una misión imprescindible, porque la respuesta difiere para cada persona.

El otro aspecto es que la América contemporánea no da respuesta a esto; la asunción no manifestada es que el éxito material –ganar mucho dinero– otorgará una vida satisfactoria. Arthur C. Brooks ha apuntado recientemente que esta premisa básica de la cultura del siglo XXI en Estados Unidos no casa con los últimos hallazgos en este

campo. Tras leer el capítulo 6 de este libro, no es una sorpresa. Tal y como se indica ahí, la diligencia predice mejor la satisfacción vital que los ingresos, y una vida entregada a conseguir mucho dinero como fin último no se caracterizará por la diligencia precisamente. Véase Arthur C. Brooks, «Love people, not pleasure», *New York Times*, 18 de julio de 2014.

[3] De media, un trabajador del siglo XXI tendrá 19 empleos diferentes durante su vida laboral; véase Sarah Womack, «19 jobs for workers of the future», *Daily Telegraph*, 25 de febrero de 2004, www.telegraph.co.uk/news/uknews/1455254/19-jobs-for-workers-of-the-future.html. La revista *Forbes* afirma que el 60% de los jóvenes americanos cambia de trabajo cada 3 años o menos; Kate Taylor, «Why Millennials are ending the 9 to 5», 23 de agosto de 2013, www.forbes.com/fdc/welcome_mjx.shtml.

[4] El discurso completo de Steve Jobs de 2005 puede leerse en «"You've got to find what you love", Jobs says», *Stanford University*, 14 de junio de 2005, http://news.stanford.edu/news/2005/june15/jobs-06-1505.html.

[5] David Brooks, «The ambition explosion», *New York Times*, 28 de noviembre de 2014, www.nytimes.com/2014/11/28/opinion/david-brooks-the-ambition-explosion.html.

[6] Mark Shiffman, «Majoring in fear», *First Things*, noviembre de 2014, pp. 19–20.

[7] «Tiger Mom» es una referencia a Amy Chua, *Battle Hymn of the Tiger Mother* (Penguin, Nueva York 2011), *[Madre tigre, hijos leones: Una forma diferente de educar a las fieras de la casa,* Temas de Hoy, Barcelona 2011] y al artículo de P. J. O'Rourke «Irish Setter dad», *Weekly Standard*, 4 de abril de 2011, www.weeklystandard.com/articles/irish-setter-dad_555534.html.

[8] La historia de Theron «Terry» Smith en el artículo de Associated Press, «Ted Stevens plane crash: NTSB issues report on cause of crash that killed Alaska senator», *Huffington Post*, 25 de mayo de 2011, www.huffingtonpost.com/2011/05/24/ted-stevens-plane-crash-n_n_866585.html.

[9] Según la información que se publicó horas después del accidente –antes de que se entrevistase a los cuatro supervivientes– el avión había despegado hacia las 15 de esa tarde. Sin embargo Willy y su madre, Janet, me dijeron que el avión había despegado hacia las 11 de la mañana, por lo que pasaron más de 6 horas antes de que se supiese que habían desaparecido.

[10] El piloto que afirmó que no podía haber supervivientes fue Eric Shade, propietario de Shannon's Air Taxi, citado por Mark Thiessen y Becky Bohrer de Associated Press, «Rescuers saw a waving hand», *Boston.com*, 12 de agosto de 2010, www.boston.com/news/nation/articles/2010/08/12/rescuers_saw_a_waving_hand. La descripción de la escena del choque procede de las declaraciones de Jonathan Davis, de la Alaska Air National Guard, citado por Jim Kavanagh, «Rescuers battled weather, terrain at Alaska crash site», *CNN*, 11 de agosto de 2010, www.cnn.com/2010/US/08/11/alaska.crash.conditions.

[11] Thiessen y Bohrer, «Rescuers saw a waving hand».

[12] Brooks, «Love people, not pleasure».

Conclusión

[1] Mi llamamiento a «reevaluar nuestros valores» es una alusión al de Friedrich Nietzsche, *Umwertung aller Werte*, la reevaluación de todos los valores. El filósofo afirma que, en la Europa tradicional previa a la Ilustración, la mayoría veía en la religión el fundamento de sus valores. En el mundo contemporáneo son muchos los que no aceptan la doctrina religiosa o la Biblia como el fundamento de su perspectiva moral. Se puede considerar a Nietzsche como el primero en reconocer que, en un mundo así, no se puede dar por sentado nada que concierna a la moral, idea que enfatiza especialmente en uno de sus últimos libros, *El crepúsculo de los ídolos:*

El cristianismo es un sistema, una visión de las cosas pensada en su conjunto y de una pieza. Si se arranca de él un concepto principal, la fe en Dios, con ello se quiebra también el todo: ya no se tiene nada necesario entre los dedos (…). La moral cristiana es un mandato: su origen es trascendente; está más allá de toda crítica, de todo derecho a la crítica: tiene verdad solo en el caso de que Dios sea la verdad. Si realmente los ingleses creen saber por ellos mismos, «intuitivamente», qué es bueno y malo, si en consecuencia piensan que ya no necesitan el cristianismo como garantía de la moral, esto es a su vez meramente la consecuencia del dominio del juicio de valor cristiano y una expresión de la fortaleza y profundidad de ese dominio: de modo que el origen de la moral inglesa se ha olvidado, de modo que lo muy condicionado de su derecho a la existencia ya no se percibe. Para el inglés la moral todavía no es un problema… [*El crepúsculo de los ídolos*, 112-113, Edaf, trad. de José Mardomingo Sierra, Madrid 2002].

Cuando Nietzsche habla de los ingleses, se refiere a los que hablan inglés, y no distingue entre ingleses, escoceses, irlandeses, australianos o norteamericanos. En mi artículo «What was the cause of Nietzsche's dementia?», *Journal of Medical Biography*, volumen 11, pp. 47–54, 2003, www.leonardsax.com/Nietzsche.pdf hablo más de este filósofo.

Las conclusiones de Nietzsche sobre los valores son muy distintas de las mías, pero partimos de la misma premisa: en concreto, que en la era postcristiana, nada se puede dar por sentado. Todos los valores deben ser reevaluados. Vivimos hoy en el mundo que él profetizó en 1888; un mundo en el que toda la moralidad está cuestionada. Mi reflexión es que si no se asume esta tarea de forma explícita y concienzuda, y uno vive en Estados Unidos hoy, entonces es probable que sus hijos adopten los valores de la cultura popular norteamericana, en la que lo más importante es buscar la fama, la riqueza y la apariencia exterior, o lo que a cada cual le venga bien.

[2] Citado en Alina Tugend, «Redefining success and celebrating the ordinary», *New*

York Times, 29 de junio de 2012, www.nytimes.com/2012/06/30/your-money/redefining-success-and-celebrating-the-unremarkable.html.

[3] Aludo a Jennifer Finney Boylan, citada extensamente en el capítulo 6. Véase su artículo «A Common Core for all of us», *New York Times*, 23 de marzo de 2014, Sunday Review, p. 4.

[4] En el capítulo 8 describo a Beth Fayard y Jeff Jones como padres equilibrados. En mis charlas con Beth me ha dicho más de una vez que trata de enseñar a su hijo que «cada decisión que toma tiene consecuencias inmediatas, de largo alcance e imprevistas».

[5] Parafraseo aquí a C. S. Lewis y su comentario acerca de las tareas que no son «una especie de ejercicio para la clase elegida», sino una obligación. Lewis apunta que, cuando se enfrenta «a una pregunta optativa en un examen, puede sopesar responderla o no; cuando se enfrenta a una pregunta obligatoria, debe hacerlo lo mejor que pueda». C. S. Lewis, *Mere Christianity* (HarperCollins, San Francisco 2009), pp. 195, 100–101. [*Mero cristianismo,* Rialp, Madrid 2001].

Índice

Primera parte: Los problemas 6
- Introducción Padres a la deriva 7
- Capítulo 1. La cultura de la falta de respeto 12
- Capítulo 2. ¿Por qué hay tantos niños obesos? 26
- Capítulo 3. ¿Por qué hay tantos niños medicados? 36
- Capítulo 4. ¿Por qué los estudiantes se están quedando rezagados? 51
- Capítulo 5. ¿Por qué hay tantos niños tan frágiles? 61

Segunda parte: Soluciones 74
- Capítulo 6. ¿Qué es lo importante? 75
- Capítulo 7. Malentendidos 89
- Capítulo 8. Lo primero, enséñale a ser humilde 102
- Capítulo 9. Lo segundo, disfrutar 110
- Capítulo 10. Tercero, el sentido de la vida 117

Conclusión 125

Agradecimientos 129

Notas 132