RESUMEN “LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE MODERNA”

Hay tres ideas terribles que se han ido entretejiendo cada vez más en la infancia y la educación de nuestros jóvenes y que han interferido en su desarrollo social, emocional e intelectual: lo que no te mata te hace más débil; confía siempre en lo que sientes; y la vida es una batalla entre buenos y malos. Y en esas tres terribles ideas está el origen de todos sus problemas.

En La transformación de la mente moderna, Greg Lukianoff y Jonathan Haidt investigan las tendencias sociales que han provocado la difusión de estas mentiras observando los cambios que han tenido lugar tanto en el entorno familiar durante la crianza en la infancia, como en los ambientes universitarios donde se forma a nuestros jóvenes.

Un libro para cualquier persona que esté confundida por lo que sucede en las universidades hoy en día, que tenga hijos, o que esté preocupada por la creciente incapacidad de los jóvenes para vivir, trabajar y cooperar en todos los frentes.

La falsedad de la fragilidad: lo que no te mata te hace más débil

• Los niños, como muchos otros sistemas adaptativos complejos, son antifrágiles. Su cerebro requiere un amplio rango de estímulos de sus entornos para configurarse para ellos. Como el sistema inmune, los niños deben exponerse a las dificultades y estresores (dentro de unos límites y de formas acordes con su edad), o no lograrán madurar y desarrollarse como adultos capaces que puedan interactuar de forma productiva con las personas y las ideas que desafían sus creencias y convicciones morales.

• Los conceptos a veces se desplazan. Los conceptos como el trauma y la seguridad se han expandido tanto desde los años ochenta que a menudo se emplean de formas que ya no se basan en una investigación psicológica válida. Ahora se están utilizando conceptos de trauma y seguridad excesivamente dilatados para justificar la sobreprotección de los niños de todas las edades, e incluso de los estudiantes universitarios, a los que a veces se les dice que necesitan espacios seguros y alertas de detonante, por si las palabras y las ideas los ponen en peligro.

• La cultura de la ultraseguridad es el culto a la seguridad, una obsesión con eliminar las amenazas (tanto reales como imaginarias) hasta el punto de que las personas dejarán de estar dispuestas a hacer contrapartidas razonables requeridas por otros asuntos prácticos y morales. La cultura de la ultraseguridad priva a los jóvenes de las experiencias que su mente antifrágil necesita, y por tanto se vuelven más frágiles, tienen más ansiedad y son más propensos a verse a sí mismos como víctimas.

La falsedad del razonamiento emocional: confía siempre en tus sentimientos

• Una de las ideas psicológicas más universales de las tradiciones del saber del mundo es que lo que de verdad nos asusta y nos consterna no son los acontecimientos externos en sí mismos, sino la forma en que pensamos sobre ellos, como dijo Epicteto.

• La TCC es un método que cualquiera puede aprender para identificar distorsiones cognitivas comunes y después cambiar sus pautas de pensamiento habituales. La TCC ayuda al jinete (procesamiento controlado) a amaestrar al elefante (procesamiento automático), lo que produce un mejor pensamiento crítico y una mayor salud mental.

• El razonamiento emocional es una de las distorsiones más comunes de todas; la mayoría de la gente sería más feliz y eficiente si no lo empleara tanto.

• El término microagresiones se refiere a una forma de pensar sobre las humillaciones y desprecios breves y cotidianos que se transmiten a personas de color (y otras). Hay pequeños actos de agresión reales, así que el término podría ser útil, pero como la definición incluye ofensas accidentales y no intencionadas, la palabra agresión induce a error. Utilizar la perspectiva de las microagresiones puede intensificar el dolor experimentado y el consiguiente conflicto. (Por otro lado, los actos intencionados de agresión e intolerancia no tienen nada de «micro».)

• Al alentar a los estudiantes a interpretar los actos de los demás de la forma menos generosa posible, las universidades que instruyen a los estudiantes en las microagresiones podrían estar fomentando que éstos desarrollen el razonamiento emocional y otras distorsiones, lo que los predispone a sufrir unos niveles más altos de desconfianza y conflicto.

• Karith Foster pone un ejemplo del uso de la empatía para recapacitar sobre actos que se podrían percibir como microagresiones. Cuando interpretó esos actos como malentendidos inocentes (aunque insensibles), se produjo un resultado mejor para todos.

• El número de intentos de que se retirara la invitación a conferenciantes a dar charlas en los campus ha aumentado en los últimos años; dichos intentos se justifican a menudo con la afirmación de que el orador en cuestión causará un daño a los alumnos. Pero la incomodidad no es un peligro. Los estudiantes, profesores y administradores deberían entender el concepto de la antifragilidad y tener en cuenta el principio de Hanna Holborn Gray: «La intención de la educación no debería ser hacer sentir cómoda a la gente; su propósito es hacerle pensar».

La falsedad de «nosotros contra ellos»: La vida es una batalla entre las buenas personas y las malvadas

• La mente humana evolucionó para vivir en tribus que se enfrentaban en conflictos frecuentes (y a menudo violentos); nuestra mente en la era moderna divide inmediatamente el mundo entre «nosotros» y «ellos», incluso con criterios triviales o arbitrarios, como demostraron los experimentos psicológicos de Henri Tajfel.

• La política identitaria adopta muchas formas. A algunas, como las practicadas por Martin Luther King, Jr. y Pauli Murray, se les puede llamar políticas identitarias de la humanidad común, porque quienes las practican humanizan a sus adversarios y apelan a su humanidad mientras ejercen la presión política de otros modos.

• La política identitaria del enemigo común, por otro lado, intenta formar una coalición utilizando la psicología reflejada en el proverbio beduino: «Yo contra mis hermanos. Yo y mis hermanos contra mis primos. Yo y mis hermanos y mis primos contra el mundo». Lo utilizan tanto la extrema derecha como la extrema izquierda.

• La interseccionalidad hoy es un popular armazón intelectual en los campus; a los estudiantes se les enseñan ciertas variantes de ella para que vean múltiples ejes de privilegio y opresión intersecados. Aunque la teoría tiene algunos méritos, la forma en que se interpreta y practica en los campus a veces puede intensificar el pensamiento tribal y fomentar que los estudiantes apoyen la falsedad de «nosotros contra ellos»: la vida es una batalla entre las buenas personas y las malvadas.

• La política identitaria del enemigo común, cuando se combina con la teoría de las microagresiones, produce una cultura de la acusación pública en la que casi cualquier cosa que uno diga o haga puede dar lugar a la deshonra pública. Esto puede generar la sensación de tener que «andar con pies de plomo», y les enseña a los alumnos los hábitos de la autocensura. Las culturas de la acusación pública van en detrimento de la educación de los estudiantes y son perjudiciales para su salud mental. Las culturas de la acusación pública y de la mentalidad de «nosotros contra ellos» son incompatibles con la misión educativa e investigadora de las universidades, que precisan de libertad para la indagación, el disenso, la argumentación basada en la evidencia y la honestidad intelectual.

Aquí concluye la Primera parte de este libro. En estos tres capítulos hemos presentado tres ideas pésimas y mostrado que cada una de ellas cumple los tres criterios para ser consideradas como grandes falsedades, que explicamos en el capítulo introductorio: contradice el saber antiguo, contradice la investigación psicológica moderna sobre el bienestar y perjudica al individuo y a las comunidades que la adoptan. En la Segunda parte analizaremos algunos dramáticos y recientes sucesos producidos en los campus que han resultado incomprensibles para muchos observadores externos. Mostraremos que estos sucesos se vuelven mucho más inteligibles una vez que se comprenden las tres grandes falsedades y sus efectos sobre los individuos y los grupos.

Las malas ideas en acción

• Los disturbios relacionados con Milo Yiannopoulos en la UC en Berkeley el 1 de febrero de 2017 marcaron un importante giro en las protestas en los campus. Se empleó con éxito la violencia para frenar a un orador; hubo heridos y, hasta donde nosotros sabemos, los violentos no pagaron ningún coste. Algunos estudiantes justificaron después que la violencia era una forma legítima de «defensa propia» para impedir el discurso que ellos decían que era violento.

• Casi ningún estudiante dice que usaría personalmente la violencia para acallar un discurso, pero dos encuestas realizadas a finales de 2017 revelaron que una considerable minoría de estudiantes (el 20 por ciento en una encuesta y el 30 por ciento en otra) dijo que a veces era «aceptable» que otros estudiantes utilizaran la violencia para impedir que un orador hablara en un campus.

• La manifestación bajo el lema «Unir a la derecha» celebrada en Charlottesville (Virginia), en la que un nacionalista blanco mató a una contramanifestante pacífica e hirió a otras personas, elevó aún más las tensiones en los campus, especialmente cuando crecieron las provocaciones de los grupos de extrema derecha en los meses siguientes.

• En otoño de 2017, el número de intentos de acallar a conferenciantes alcanzó un nivel sin precedentes.

• En 2017, la idea de que las palabras pueden ser violencia (aun cuando no comportan amenazas, acosos o llamadas a la violencia) pareció proliferar, ayudada por la tendencia en algunos círculos a centrarse únicamente en el efecto percibido, no en la intención. Las palabras que generan estrés o miedo a los miembros de algunos grupos a menudo se consideran ahora una forma de violencia.

• Las palabras no son violencia. Tratarlas como tal es una decisión interpretativa, y esa elección aumenta el dolor y el sufrimiento mientras que impide otras respuestas más eficaces, como la respuesta estoica (cultivar la no reactividad) y la respuesta antifrágil sugerida por Van Jones: «Poneos unas botas y aprended a lidiar con la adversidad».

En la cita que abre este capítulo, Nelson Mandela nos advirtió contra el peligro de demonizar a los adversarios y usar la violencia contra ellos. Como Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jr. y otros defensores de la resistencia no violenta, Mandela señaló que las tácticas violentas y deshumanizadoras son contraproducentes, ya que bloquean la posibilidad de una resolución pacífica. Pero ¿y si el objetivo de un movimiento no es del todo una resolución pacífica, sino más bien —al menos en parte— cohesionar un grupo? ¿Qué nos encontraríamos si adoptásemos un enfoque sociológico sobre la nueva cultura de la ultraseguridad?

Cazas de brujas

• Los seres humanos son criaturas tribales que forman enseguida grupos para competir con otros grupos (como vimos en el capítulo 3). El trabajo del sociólogo Émile Durkheim explica cómo estos grupos participan en rituales —incluido el castigo colectivo de la desviación— para reforzar su cohesión y su solidaridad.

• Los grupos cohesionados y moralmente homogéneos son propensos a las cazas de brujas, en particular cuando experimentan una amenaza, sea externa o interna.

• Las cazas de brujas, en general, tienen cuatro atributos: parecen surgir de la nada; incluyen acusaciones de delitos contra el colectivo; las ofensas que dieron lugar a esas acusaciones son a menudo triviales o fabricadas; y las personas que saben que los acusados son inocentes guardan silencio o, en casos extremos, se suman a la multitud.

• Algunos de los sucesos y tendencias en los campus más desconcertantes desde 2015 se ajustan al perfil de una caza de brujas. Las protestas en los campus de Yale, Claremont McKenna y Evergreen empezaron todas como reacciones a correos electrónicos redactados de manera educada, y todas dieron lugar a exigencias de que los autores de los correos electrónicos fuesen despedidos. (Repetimos que las preocupaciones que proporcionan el contexto para una caza de brujas pueden ser válidas, pero en una caza de brujas, los miedos concomitantes se canalizan de formas injustas y destructivas.)

• La nueva tendencia en 2017 entre los profesores, que consiste en sumarse a cartas abiertas en las que denuncian a sus colegas y exigen la retractación o la condena de su trabajo (como les ocurrió a Rebecca Tuvel, Amy Wax y otros), también encaja en este patrón. En todos estos casos, los colegas de los acusados temieron salir públicamente en su defensa.

• La diversidad de los puntos de vista reduce la susceptibilidad de una comunidad a las cazas de brujas. Uno de los tipos más importantes de diversidad de puntos de vista, la diversidad de pensamiento político, ha disminuido sustancialmente entre los profesores y alumnos de las universidades estadounidenses desde la década de 1990. Estos descensos, unidos a la rápida escalada de la polarización política en Estados Unidos (en la cual nos centraremos en el siguiente capítulo), pueden ser parte de la razón por la cual la cultura de la ultraseguridad se ha extendido tan rápidamente desde su aparición en torno a 2013.

Aquí concluye la Segunda parte de este libro. En estos capítulos hemos analizado algunos sucesos dramáticos que tuvieron lugar en algunos campus estadounidenses en los dos años siguientes a la publicación de nuestro artículo en The Atlantic, en el que explicábamos nuestras preocupaciones sobre las distorsiones cognitivas en los campus. Las nuevas tendencias en los campus tienen mucho más sentido una vez que las tres grandes falsedades se comprenden y se pueden ver en acción. En la Tercera parte preguntaremos: ¿por qué y por qué ahora? ¿De dónde salieron las tres grandes falsedades y la cultura de la ultraseguridad, y por qué se han extendido tan rápidamente en los últimos años?

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

• Estados Unidos ha experimentado un crecimiento estable en al menos una forma de polarización desde la década de 1980: la polarización afectiva (o emocional), lo que significa que las personas que se identifican con uno de los dos principales partidos políticos odian y temen cada vez más al otro partido y a las personas que pertenecen a él. Éste es el primero de nuestros seis hilos explicativos que nos ayudarán a comprender los cambios que se han producido en los campus.

• La polarización afectiva en Estados Unidos es más o menos simétrica, pero los estudiantes y profesores universitarios han virado a la izquierda en un momento de odio creciente entre los partidos, y las universidades han empezado a recibir menos confianza y más hostilidad de algunos conservadores y organizaciones de derechas.[440](#440_1)

• A partir de 2016, el número de casos de alto perfil de profesores que eran acosados u hostigados por la derecha a causa de algo que dijeron en una entrevista o en las redes sociales empezó a aumentar.

• La creciente polarización política, unida a un ascenso de las provocaciones raciales y políticas de la derecha, normalmente dirigidas desde fuera del campus a objetivos dentro de ellos, es una parte esencial de la historia de por qué está cambiando la conducta en los campus, especialmente desde 2016.

La iGen es la primera generación que pasó (y está pasando ahora) sus años de formación en la adolescencia inmersa en el gigantesco experimento social y comercial de las redes sociales. ¿Qué podría salir mal?

El análisis de Twenge indica que hay dos grandes cambios generacionales que podrían estar impulsando el auge de la ultraseguridad en los campus desde 2013. El primero es que los críos crecen ahora de manera mucho más lenta. Las actividades de las que se pensaba comúnmente que marcaban la transición de la niñez a la edad adulta se están produciendo más tarde, por ejemplo, tener trabajo, conducir un coche, beber alcohol, salir con parejas o practicar sexo. Los miembros de la iGen esperan más tiempo para hacer estas cosas —y las hacen menos— que los miembros de las generaciones anteriores. En lugar de participar en estas actividades (que por lo general implican interactuar con otras personas cara a cara), los adolescentes pasan hoy mucho más tiempo solos, interactuando con pantallas.[448](#448_1) De especial relevancia es que la mezcla de los padres helicóptero, los temores por la seguridad de los niños y el atractivo de las pantallas supone que los miembros de la iGen dedican mucho menos tiempo que las generaciones anteriores a salir con sus amigos sin la supervisión de un adulto.

La conclusión es que cuando los miembros de la iGen llegaron a los campus, al principio del otoño de 2013, habían acumulado menos tiempo sin supervisión y menos experiencias vitales offline que cualquier generación previa. Como dice Twenge: «Los de dieciocho años actúan como hacían los de quince, y los de trece años parecen niños de diez. Los adolescentes están físicamente más seguros que nunca, y, sin embargo, son mentalmente más vulnerables».[449](#449_1) La mayoría de estas tendencias se están manifestando en distintas clases sociales, razas y etnias.[450](#450_1) Los miembros de la iGen, por tanto, podrían no estar (de media) tan preparados para la universidad como lo estaban los de dieciocho años de las generaciones anteriores. Esto podría explicar por qué los estudiantes universitarios están pidiendo de repente más protección y la intervención adulta en sus asuntos y conflictos personales.

El segundo gran cambio generacional es el rápido aumento de las tasas de ansiedad y depresión. Los estudios sobre las enfermedades mentales muestran desde hace tiempo que las chicas sufren unas mayores tasas de depresión y ansiedad que los chicos.[452](#452_1) Las diferencias eran pequeñas o inexistentes antes de la pubertad, pero aumentaban al comienzo de ésta. La distancia entre las chicas y los chicos adolescentes se mantuvo bastante estable a principios de la década de 2000, pero más o menos al empezar 2011 se ensanchó con el rápido crecimiento de la tasa entre las chicas. En 2016, como se puede ver en la figura 7.1, aproximadamente una de cada cinco chicas reportó síntomas que cumplían los criterios según los cuales había experimentado un episodio depresivo importante en el año anterior.[453](#453_1) La tasa entre los chicos también subió, pero más lentamente (del 4,5 por ciento en 2011 al 6,4 en 2016).

Puede, pero es probable que bajar el listón del diagnóstico y animar a más gente a utilizar el lenguaje de la terapia y la enfermedad mental también tenga algunos efectos negativos. Aplicar etiquetas a las personas puede crear lo que se denomina «efecto bucle»: puede alterar la conducta de la persona etiquetada y convertirse en una profecía autocumplida.[454](#454_1) Esto explica en parte por qué la etiquetación es una distorsión cognitiva tan poderosa. Si la depresión se convierte en parte de tu identidad, entonces desarrollarás con el tiempo los correspondientes esquemas sobre ti mismo y tus perspectivas (No soy bueno y no hay esperanza en mi futuro). Estos esquemas te harán más difícil reunir la energía y la concentración para afrontar dificultades que, si las dominaras, debilitarían las garras de la depresión. No estamos negando la realidad de la depresión. Nunca les diríamos a las personas deprimidas que simplemente «se hagan más duras» y lo superen; Greg sabe de primera mano lo inútil que eso sería. Lo que decimos es que bajar el listón (o fomentar el «desplazamiento conceptual») al aplicar etiquetas de salud mental puede elevar el número de personas que sufren.

Trágicamente, hay una fuerte evidencia de que la creciente prevalencia de la depresión entre adolescentes no es sólo resultado de un cambio de criterios en el diagnóstico: la tasa de suicidios entre adolescentes ha aumentado a la par que la depresión. Los suicidios y los intentos de suicidio varían por sexos: las chicas lo intentan más, pero los chicos se causan más veces su muerte porque tienden a utilizar métodos irreversibles (como pistolas o edificios altos) con más frecuencia que las chicas. La tasa de suicidios entre los chicos se ha movido en las últimas décadas, con un repunte en los años ochenta durante la gigantesca ola de delincuencia y violencia que disminuyó de repente en los años noventa. La tasa de suicidios entre los chicos alcanzó su pico más alto en 1991. Aunque el aumento desde 2007 no la ha vuelto a llevar a su nivel más alto, sigue siendo perturbadoramente alta. La tasa para las chicas, en cambio, ha sido bastante constante todos estos años desde 1981, cuando comienzan los conjuntos de datos, y aunque su tasa de suicidios es sustancialmente más baja que la de los chicos, el aumento constante desde 2010 la sitúa en sus niveles más altos registrados para las chicas desde 1981. En comparación con el principio de la década de 2000, casi el doble de chicas adolescentes acaba ahora con su vida.

¿Redes antisociales?

¿Qué está motivando este aumento de las enfermedades sociales y los suicidios? Twenge cree que la rápida proliferación de los smartphones y las redes sociales en la vida de los adolescentes, desde más o menos 2007, es la principal causa de la crisis de salud mental que comenzó aproximadamente en 2011. En su libro presenta varios gráficos que muestran que el consumo de medios digitales y los problemas de salud mental están correlacionados: han crecido a la par en los últimos años. Eso convierte a los medios digitales en un candidato más probable que, pongamos, la crisis económica y su consiguiente recesión, que empezó en 2008. En 2011, la economía y el mercado laboral ya experimentaban una mejoría estable en Estados Unidos, así que es improbable que los factores económicos sean la causa del deterioro de la salud mental de los adolescentes en los años siguientes.[459](#459_1)

Las correlaciones simples son sugerentes, pero no nos dicen qué causa qué. Cambiaron montones de cosas en ese período, así que hay muchas posibilidades de que se produzcan las denominadas «correlaciones espurias». Para evitar dejarnos engañar por las correlaciones espurias hemos de considerar las variables adicionales que cabría esperar si una explicación causal concreta fuese cierta. Twenge lo hace analizando todas las actividades diarias reportadas por cada estudiante en los dos conjuntos de datos que incluyen esas medidas. Twenge descubre que sólo hay dos actividades que guardan una correlación significativa con la depresión y otras consecuencias relacionadas con el suicidio (como considerar el suicidio, planificarlo o llegar a intentarlo): el uso de dispositivos electrónicos (como un smartphone, una tableta o un ordenador) y ver la televisión. Por otro lado, hay cinco actividades que tienen una relación inversa con la depresión (lo que significa que los niños que dedican más horas a la semana a estas actividades muestran tasas menores de depresión): los deportes y otras formas de ejercicio, acudir a ceremonias religiosas, leer libros y otros medios impresos, las interacciones sociales en persona y hacer los deberes.

¿Notas en qué se diferencian las dos listas? Con pantalla y sin pantalla. Cuando los niños pasan dos horas de su tiempo libre al día o menos delante de una pantalla, no hay un elevado riesgo de depresión.[461](#461_1) Pero por encima de las dos horas al día, el riesgo se incrementa con cada hora adicional delante de una pantalla. Por el contrario, los niños que pasan más tiempo alejados de las pantallas, especialmente si realizan actividades sociales sin pantallas, corren un riesgo menor de depresión y pensamientos suicidas.[462](#462_1) (Twenge considera la posibilidad de que la relación vaya en sentido contrario —que sea la depresión lo que hace a los niños pasar más tiempo delante de sus pantallas— y muestra que es improbable que sea así.)[463](#463_1)

Parte de lo que pasa puede ser que los dispositivos nos alejan de las personas. Los seres humanos son una especie «ultrasocial». Los chimpancés y los perros tienen vidas sociales muy activas, pero como especie ultrasocial los seres humanos van más allá de esas especies «sociales».[464](#464_1) Como las abejas, los seres humanos son capaces de trabajar en equipo en grupos grandes, con una clara división del trabajo. A los seres humanos les encantan los equipos, los deportes de equipo, los movimientos sincronizados y todo lo que les haga sentir como «uno para todos, y todos para uno». (La ultrasocialidad está relacionada con la psicología del tribalismo de la que hablamos en el capítulo 3. El truco es satisfacer las necesidades de la gente de pertenecer e interactuar sin activar aspectos más defensivos y potencialmente violentos del tribalismo.) Por supuesto, las redes sociales facilitan más que nunca crear grupos grandes, pero esos grupos «virtuales» no son lo mismo que los contactos en persona; no satisfacen la necesidad de pertenecer de la misma manera. Como dicen Twenge y sus coautores:

Merece la pena recordar que la arquitectura neuronal de los seres humanos evolucionó en condiciones del contacto cara a cara y casi continuo con los demás (incluido el contacto no visual y no auditivo, es decir, el tacto y el olfato), y que la reducción o eliminación de insumos fundamentales puede crear un riesgo de desestabilización del sistema.[465](#465_1)

Esta idea la corrobora el hallazgo de Twenge de que el tiempo de uso de dispositivos electrónicos no era en general perjudicial para niños altamente sociables, los que dedican más tiempo que la media entre los chavales a las interacciones sociales en persona.[466](#466_1) Dicho de otro modo, el impacto potencialmente negativo de las pantallas y las redes sociales podría depender de la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan con otras personas.

Pero los dispositivos electrónicos no son perjudiciales sólo porque alejen a los chavales de sus interacciones en persona; tienen efectos más insidiosos, que las chicas notan con más fuerza.

¿Por qué son sobre todo las chicas las que sufren?

Los gráficos anteriores muestran que la salud mental se ha deteriorado mucho más entre las chicas que los chicos de la iGen. Además, en tanto que las redes parecen tener parte de la culpa, podría ser sólo en el caso de las chicas. Para los chicos, Twenge descubrió que el tiempo total delante de una pantalla se correlaciona con unos malos resultados en salud mental, pero no el tiempo empleado específicamente en las redes sociales.[467](#467_1) ¿Por qué pueden ser las redes sociales más perjudiciales para las chicas que para los chicos?

Hay al menos dos posibles razones. La primera es que las redes sociales presentan versiones «seleccionadas» de la vida, y las chicas pueden verse afectadas de forma mucho más adversa que los chicos por la brecha entre apariencia y realidad. Muchos han observado que para las chicas, más que para los chicos, la vida social gira en torno a la inclusión y la exclusión.[468](#468_1) Las redes sociales aumentan enormemente la frecuencia con que los adolescentes ven a personas que saben que se están divirtiendo y haciendo cosas juntas, incluidas cosas a las que ellos mismos no han sido invitados. Aunque esto puede elevar el síndrome FOMO (siglas de fear of missing out, o «temor a perderse algo»), que afecta tanto a los chicos como a las chicas, al recorrer cientos de fotos de este tipo las chicas pueden sentir más dolor que los chicos por lo que Deborah Tannen, profesora de lingüística de la Universidad de Georgetown, llama «FOBLO» (siglas de fear of being left out, o «temor a ser excluido»).[469](#469_1) Cuando una chica ve imágenes de sus amigas haciendo algo a lo que fue invitada, pero no pudo ir (se lo perdió) se produce un efecto psicológico distinto que si, intencionadamente, no fue invitada (fue excluida). Y, como cuenta Twenge, «las chicas usan las redes sociales más a menudo, lo que les da más oportunidades de sentirse excluidas y solas cuando ven a sus amigas o compañeras que hacen cosas juntas sin ellas». El número de adolescentes de todas las edades que se sienten excluidos, sean chicos o chicas, es más alto que nunca, según Twenge, pero el aumento ha sido mayor para las chicas. Entre 2010 y 2015, el porcentaje de chicos adolescentes que dijeron que se sentían excluidos aumentó del 21 al 27 por ciento. En las chicas, ese porcentaje se disparó del 27 al 40 por ciento.[470](#470_1)

Otra consecuencia de la selección que se hace en las redes sociales es que las chicas son bombardeadas con imágenes de niñas y mujeres cuya belleza se ha realzado artificialmente, lo que hace sentir más inseguras a las jóvenes sobre su propio aspecto. Hoy día no sólo se retocan las imágenes de las modelos; plataformas como Snapchat e Instagram proveen «filtros» que las chicas usan para mejorar los selfis para los que posan y que editan, así que ahora incluso sus amigas parecen ahora más bellas. Estos filtros hacen la nariz más pequeña, los labios más grandes y la piel más homogénea.[471](#471_1) Esto ha dado lugar a un nuevo fenómeno: ahora algunas mujeres jóvenes quieren hacerse la cirugía estética para parecerse a sus selfis mejorados.[472](#472_1)

La segunda razón por la cual las redes sociales pueden ser más duras para las chicas es que éstas y los chicos son agresivos de diferentes maneras. La investigación de la psicóloga Nicki Crick muestra que los chicos son más agresivos físicamente, más propensos a empujarse y pegarse unos a otros, y muestran un mayor interés en las historias y películas sobre agresiones físicas. Las chicas, en cambio, son más agresivas «relacionalmente»; intentan dañar las relaciones, reputaciones y estatus social de sus rivales, por ejemplo, utilizando las redes sociales para asegurarse de que las otras chicas sepan a quién se está excluyendo aposta.[473](#473_1) Cuando se suma todo esto, no existe una diferencia general por sexos en el total de agresividad, pero sí hay una diferencia grande y constante por sexos en las formas preferidas de herir a los demás. (Al menos, ése fue el resultado de Crick en los años noventa, antes del nacimiento de las redes sociales.) Además, si la agresión de los chicos se produce sobre todo en persona, entonces el objetivo de la agresión de los chicos puede escapar de ella cuando se va a casa. En las redes sociales, las chicas nunca pueden escapar.

Dada la diferencia en las formas preferidas de agresión, ¿qué pasaría si un demonio maligno le metiera una pistola cargada en el bolsillo a cada adolescente de Estados Unidos? ¿Qué sexo sufriría más? Los chicos, muy probablemente, porque disparar les parecería más atractivo y usarían más a menudo las armas para resolver conflictos. Por otro lado, ¿qué pasaría si, en vez de pistolas, ese mismo demonio maligno metiera un smartphone, cargado con aplicaciones de redes sociales, en el bolsillo de cada adolescente? Salvo la parte del demonio, eso es más o menos lo que ocurrió entre 2007 y 2012, y ahora es evidente que las chicas han sufrido mucho más. Las redes sociales ofrecen muchos beneficios para muchos adolescentes: les pueden ayudar a fortalecer relaciones y también a dañarlas, y en ciertos aspectos les están permitiendo ejercer una valiosa práctica en el arte de las relaciones sociales. Pero también son las mayores potenciadoras de la agresión relacional desde la invención del lenguaje, y la evidencia disponible hoy indica que la consecuencia ha sido el deterioro de la salud mental de las chicas.

Los peligros de la ultraseguridad

Si sueles entrar en Facebook, es probable que hayas visto publicaciones con títulos como éste: «Ocho razones por las que los niños de los años setenta deberían estar todos muertos».[503](#503_1) (Razón n.° 1: los juegos de dardos de jardín. Razón n.° 4: el aceite bronceador en vez del protector solar.) Esas publicaciones eran muy compartidas por los nacidos en los años setenta (como nosotros), porque permitían a nuestra generación reírse de las preocupaciones por la seguridad de los padres de hoy y señalar que, cuando nosotros crecimos, nadie se ponía el cinturón de seguridad ni llevaba casco al montar en bicicleta, que la mayoría de los adultos fumaban (incluso cuando había niños alrededor), la pintura y la gasolina llevaban plomo y a los niños se les animaba a ir —ellos solos— a los parques y zonas de recreo, donde cualquiera podía secuestrarlos.

Aunque el tono es con frecuencia burlón y despectivo, estas publicaciones también señalan algunos éxitos importantes en pos de la seguridad de los niños. El mayor uso del cinturón de seguridad ha salvado muchas vidas,[504](#504_1) los cascos para las bicicletas han reducido el riesgo de sufrir traumatismos cerebrales,[505](#505_1) no fumar alrededor de los niños les confiere muchos beneficios para la salud,[506](#506_1) y eliminar el plomo de la pintura y la gasolina ha prevenido innumerables problemas médicos y muertes.[507](#507_1) Sumado todo en conjunto, desde 1960 hasta 1990 se redujeron un 48 por ciento las muertes por lesiones no intencionadas y accidentes entre los niños de entre cinco y catorce años, y un 57 por ciento las muertes de los niños más pequeños (de entre uno y cuatro años).[508](#508_1)

El éxito de las campañas de seguridad infantil ayuda a explicar por qué los padres modernos suelen llevar su preocupación por la seguridad al extremo de la ultraseguridad. Al fin y al cabo, si centrarse en las grandes amenazas produce tales dividendos, ¿por qué no ir más allá y hacer que la niñez se acerque lo más posible a la seguridad perfecta?

Un problema de este tipo de razonamiento es que cuando intentamos producir sistemas de seguridad perfectos, casi inevitablemente creamos problemas nuevos e imprevistos. Por ejemplo, los intentos de prevenir la inestabilidad financiera al rescatar a las empresas pudo conducir después a crisis mayores y más destructivas;[509](#509_1) los esfuerzos por proteger los bosques al extinguir fuegos pequeños pueden hacer que se acumule la madera muerta, lo que al final conduce a unos incendios catastróficos, mucho peores que la suma de los incendios que se previnieron.[510](#510_1) Las reglas y campañas de seguridad —como la mayoría de los esfuerzos para cambiar sistemas complejos— tienen a menudo consecuencias no deseadas. A veces, estas consecuencias son tan malas que los supuestos beneficiarios acaban peor que si no se hubiese hecho nada en absoluto.

Creemos que los esfuerzos por proteger a los niños de los peligros ambientales y los accidentes de tráfico han sido muy positivos para los niños. La exposición al plomo y el humo de cigarrillo no comporta ningún beneficio; sufrir un accidente de coche sin el cinturón puesto no hace a los niños más resilientes ante futuros accidentes de coche. Pero intentar proteger a los niños de los riesgos impidiéndoles adquirir experiencia —como Ip, G., 2015.

ir andando al colegio, trepar por un árbol o usar unas tijeras afiladas— es otra cosa. Esas protecciones conllevan un coste, ya que los chavales pierden oportunidades de aprender habilidades, a ser independientes y a valorar los riesgos. (Mantenerlos bajo techo también aumenta su riesgo de obesidad.) Skenazy lo explica de manera sucinta: «El problema de esta perspectiva de que “todo es peligroso” es que la sobreprotección es un peligro en sí misma».[511](#511_1)

Lythcott-Haims coincide con ella:

He conocido a padres que no dejaban a su hija de diecisiete años coger el metro. Y yo les decía: «¿Cuál es tu estrategia a largo plazo para ella?». […] Lo veo por todas partes. Veo que los niños tienen miedo de ir solos por la acera. No les gusta ir andando solos a los sitios. No les gusta ir solos en bicicleta a los sitios. Y probablemente es porque les hemos hecho sentir que pueden ser secuestrados en cualquier momento.[512](#512_1)

Tal como nos mostró Taleb en Antifrágil, al colocar un escudo protector sobre nuestros hijos atrofiamos sin darnos cuenta su crecimiento y les privamos de las experiencias que necesitan para convertirse en adultos competentes y funcionales. La periodista Hara Estroff Marano ha estado dando la voz de alarma sobre esta tendencia durante más de quince años. «Los padres llegan a extremos ridículos para sacar los baches de la vida de sus hijos. Sin embargo, la hiperpreocupación de los padres produce el resultado neto de hacer a los niños más frágiles», dice.[513](#513_1) La mayoría de los padres lo saben hasta cierto punto, pero aún así, siguen estando encima de los niños y sobreprotegiéndolos. Incluso Lythcott-Haims se sorprendió a sí misma haciéndolo:

Así que ahí me ves, tan crítica con los padres que no dejaban en paz a sus hijos universitarios. Y después, un día, cuando mi hijo tenía diez años, me incliné sobre él y empecé a cortarle la carne. Y me di cuenta en ese momento: ¡Madre mía! ¡Le estoy cortando la carne y tiene diez años! Yo cuidaba de otros niños cuando tenía diez años, pero mi propio niño necesita que le corten la carne. Pero ¿qué demonios es esto?[514](#514_1)

La culpa de la creación de la cultura de la ultraseguridad no recae totalmente sobre los padres. En un nivel fundamental, la sobreprotección y la ultraseguridad son «problemas del progreso» que mencionamos en el capítulo de introducción. Afortunadamente, acabaron los días en que las familias tenían por sistema cinco o más hijos y esperaban que uno o más se murieran. Cuando los países alcanzaron la prosperidad material y las mujeres lograron la igualdad educativa, los derechos políticos plenos y el acceso a una buena atención médica y los métodos anticonceptivos, las tasas de natalidad cayeron en picado y la mayoría de las parejas tienen sólo uno o dos hijos. Invierten más tiempo en menos hijos, más sanos.[515](#515_1) De hecho, aunque las madres tengan hoy menos hijos y pasen más tiempo trabajando fuera de casa que en 1965, pasan más tiempo en total cuidando de sus hijos.[516](#516_1) El tiempo que pasan los padres con los niños ha aumentado aún más.

Que los padres y madres pasen más tiempo con sus hijos es positivo en general, pero demasiada supervisión cercana y protección puede mutar en ultraseguridad. La ultraseguridad coge a los niños, que son antifrágiles por naturaleza, y los convierte en adultos jóvenes más frágiles y con más ansiedad, y por tanto más receptivos a la falsedad de la fragilidad: lo que no te mata te hace más débil.

Presionados para sobreproteger

Cuando los padres se reúnen y hablan de la educación de los hijos, es común escuchar las condenas a los padres helicóptero. Muchos padres quieren estar menos encima y darles a los críos más libertad, pero no es tan fácil: hay presiones de otros padres, de los colegios e incluso de las leyes que empujan a los padres a ser más protectores de lo que les gustaría. Skenazy dice que las presiones de la sociedad suelen llevar a los padres a adoptar la mentalidad de «ponerse en lo peor».[517](#517_1) A menos que los padres se preparen para las peores consecuencias posibles, son menospreciados por otros padres y profesores por ser malos padres (o incluso «la peor madre de América»). De unos buenos padres se espera que crean que sus hijos están en peligro en todo momento que pasen sin supervisión.

Es aún peor. Los padres que se niegan a sobreproteger a sus hijos y les dan más libertad pueden incluso llegar a ser arrestados. En 2015, unos padres de Florida fueron acusados del delito de negligencia infantil por retrasarse en llegar a casa.[518](#518_1) Al no poder entrar en casa, su hijo de once años estuvo jugando al baloncesto en su patio noventa minutos. Un vecino llamó a la policía. Después de que los esposaran, los cachearan, les tomaran las huellas dactilares y les hicieran pasar la noche en el calabozo, los padres fueron acusados de negligencia, y el chico y su hermano de cuatro años (que no se había quedado solo) fueron enviados a un centro de acogida durante un mes. Incluso después de ser devueltos a sus padres, los niños tuvieron que ir a terapia «de juego». A los padres, que no tenían antecedentes de abandono de sus hijos, se les obligó a ir a terapia y a clases sobre educación de los hijos.

En Bristol (Connecticut), en 2014, una mujer dejó a su hija sola en el coche mientras iba a la farmacia. Esto puede sonar mal, especialmente cuando te enteras de que era verano y que todas las ventanas del coche estaban cerradas. Un transeúnte se alertó y llamó a la policía, que logró abrir la puerta del coche. La policía dijo que la niña «reaccionaba» y que no estaba angustiada. Pero aquí está el quid: la niña tenía once años. Le había dicho a su madre que prefería esperar en el coche y no entrar en la tienda.[519](#519_1)

Antes del auge de la educación paranoica de los hijos, los niños de once años podían ganar dinero y aprender a ser responsables cuidando a los hijos de sus vecinos, como Jon y sus hermanas hicieron en los años setenta. Ahora, según algunas comisarías y lugareños entrometidos, son los niños de once años los que necesitan que los cuiden a ellos. La madre fue citada por un delito menor y tuvo que comparecer en el juzgado.

Cuando la policía avala la ultraseguridad, obliga a los padres a sobreproteger. El jefe de policía de New Albany (Ohio), aconseja que no se deje a los niños salir a la calle sin supervisión hasta nada menos que los dieciséis años.[520](#520_1) Cuando la pura presión, la deshonra y la amenaza de arresto se mezclan, no es extraño que muchos padres estadounidenses simplemente ya no quieran perder de vista a sus hijos, aunque muchos de esos mismos padres digan que sus recuerdos más preciados de la infancia son sus aventuras fuera de casa con sus amigos.

La educación paranoica es una forma poderosa de enseñar a los críos las tres grandes falsedades. Convencemos a los niños de que el mundo está lleno de peligro; que el mal acecha entre las sombras, las calles, los parques y los baños públicos. Los niños criados de esta forma están emocionalmente preparados para asumir la falsedad de «nosotros contra ellos»: la vida es una batalla entre las buenas personas y las malvadas; es una visión del mundo que les hace temer y sospechar de los extraños. Enseñamos a los niños a vigilarse a sí mismos hasta el punto de que «se sienten inseguros» y después hablan de lo inseguros que se sienten. Pueden llegar a creer que sentirse «inseguros» (la sensación de incomodidad o ansiedad) es una señal fiable de que están inseguros (la falsedad del razonamiento emocional: confía siempre en tus sentimientos). Por último, sentir estas emociones es desagradable, por tanto, los niños pueden llegar a la conclusión de que esos sentimientos son peligrosos en sí y de por sí: que el estrés les perjudicará si es que no los mata (la falsedad de la fragilidad: lo que no te mata te hace más débil).

Si los niños se habitúan a pensar de este modo cuando son pequeños, es probable que desarrollen los correspondientes esquemas que guiarán su forma de interpretar las nuevas situaciones en el instituto y la universidad. Pueden ver más peligro en su entorno y más intenciones hostiles en los actos de los demás. Pueden ser más propensos que los niños de las generaciones anteriores a creer que deberían huir o evitar cualquier cosa que se pueda interpretar como siquiera una leve amenaza. Pueden ser más propensos a interpretar las palabras, libros e ideas en términos de seguridad frente a peligro, o del bien frente al mal, en vez de utilizar dimensiones que facilitarían el aprendizaje, como verdadero frente a falso, o fascinante frente a no interesante. Aunque es fácil ver que esta forma de pensar, cuando se lleva a los campus universitarios, puede conducir a peticiones de espacios seguros, alertas de detonante, formación sobre microagresiones y equipos de atención contra prejuicios, es difícil imaginar cómo esta forma de pensar podría producir alumnos bien educados, audaces y abiertos de mente.

En resumen

• La educación paranoica de los hijos es nuestro tercer hilo explicativo.

• Cuando sobreprotegemos a los niños, les perjudicamos. Los niños son antifrágiles por naturaleza, así que la sobreprotección hace que después sean más débiles y menos resilientes.

• Los niños tienen hoy infancias mucho más restringidas, de media, que las que disfrutaron sus padres, que crecieron en épocas mucho más peligrosas y sin embargo tuvieron muchas más oportunidades de desarrollar su intrínseca antifragilidad. En comparación con las generaciones anteriores, los mileniales más jóvenes, y en especial los miembros de la iGen (los nacidos a partir de 1995) se han visto privados de tiempo para el juego y la exploración sin ser supervisados. Se han perdido muchos de los desafíos, experiencias negativas y pequeños riesgos que ayudan a los niños a desarrollarse para ser adultos fuertes, competentes e independientes (como mostraremos en el próximo capítulo).

• Los niños en Estados Unidos y otros países prósperos están más seguros hoy que en cualquier otro momento de la historia. Sin embargo, por una variedad de razones históricas, el miedo a los secuestros sigue siendo muy alto entre los padres estadounidenses, muchos de los cuales han llegado a creer que los niños jamás deben estar sin la supervisión adulta. Si a los niños se les hace creer constantemente que el mundo es peligroso y que no pueden enfrentarse solos a él, no debería sorprendernos que muchos de ellos efectivamente lo crean.

• Los padres helicóptero, junto a las leyes y normas sociales que dificultan que los niños puedan pasar tiempo sin supervisión, pueden estar afectando negativamente la salud mental y la resiliencia de los jóvenes de hoy.

• Existen grandes diferencias de clase en los estilos de educación de los hijos. Las familias de clase media (y superior) tienden a usar un estilo que la socióloga Annette Lareau llama «cultivo concertado», en contraste con el «crecimiento natural» utilizado por las familias de clase trabajadora (e inferior). Algunos estudiantes universitarios de familias más ricas pueden haberse vuelto más frágiles a causa de la sobreprotección y el exceso de supervisión. Los estudiantes universitarios de origen más pobre están expuestos a un conjunto de riesgos muy distintos, incluida la posible exposición a la adversidad crónica y severa, que perjudica especialmente la resiliencia cuando los niños carecen de relaciones con adultos que puedan amortiguar el estrés y ayudarles a convertir la adversidad en crecimiento.

• La educación paranoica prepara a los niños de hoy para asumir las tres grandes falsedades, lo que significa que, cuando van a la universidad, estarán psicológicamente listos para unirse a la cultura de la ultraseguridad.

• El declive del juego libre no supervisado es nuestro cuarto hilo explicativo. Los niños, como otros mamíferos, necesitan el juego libre para culminar el intrincado proceso de cableado del desarrollo neuronal. Los niños privados del juego libre tienen menos probabilidad de ser competentes —física y socialmente— como adultos. Tienden a tolerar menos el riesgo, y son más propensos a los trastornos de ansiedad.

• El juego libre, según Peter Gray, es «la actividad que es elegida y dirigida libremente por sus participantes, y llevada a cabo como fin en sí misma, y no con el objetivo consciente de alcanzar otros fines distintos a la propia actividad». Éste es el tipo de juego que los expertos dicen que es el más valioso para los niños, pero es el que más rápidamente se ha reducido en la vida de los niños estadounidenses.

• Es probable que el declive del juego libre esté motivado por varios factores, incluido un miedo poco realista a los desconocidos y los secuestros (desde los años ochenta); la creciente competitividad por la admisión en las principales universidades (a lo largo de muchas décadas); un énfasis cada vez mayor en las pruebas, los preparatorios de exámenes y los deberes; y un correspondiente desplazamiento de las habilidades físicas y sociales (desde la década de 2000).

• La creciente disponibilidad de los smartphones y las redes sociales interactuó con estas otras tendencias, y esa mezcla ha cambiado enormemente cómo pasan el tiempo los niños estadounidenses y el tipo de experiencias físicas y sociales que guían el intrincado proceso de cableado del desarrollo neuronal.

• El juego libre ayuda a los niños a desarrollar las habilidades de la cooperación y la resolución de disputas que están estrechamente vinculadas al «arte de la asociación» del que dependen las democracias. Cuando los ciudadanos no dominan este arte, son menos capaces de resolver los conflictos ordinarios de la vida diaria. Apelarán con más frecuencia a las autoridades para que ejerzan una fuerza coactiva sobre sus adversarios. Serán más propensos a acoger bien la burocracia de la ultraseguridad.

• El crecimiento de la burocracia en los campus y la expansión de su misión protectora es nuestro quinto hilo explicativo.

• Los administradores, en general, tienen buenas intenciones; están intentando proteger a la universidad y a sus alumnos. Pero a veces las buenas intenciones pueden conducir a políticas que perjudican a los estudiantes. En la Universidad del Norte de Míchigan, una política que suponemos que estaba diseñada para proteger a la universidad de la responsabilidad legal condujo a un tratamiento inhumano de los alumnos que querían recibir terapia.

• En respuesta a una variedad de factores, incluidos los mandatos federales y el riesgo de demandas, el número de administradores en los campus ha aumentado más rápidamente que el de profesores, y éstos han ido desempeñando un papel cada vez menor en la administración de las universidades. El resultado ha sido una tendencia a la «corporativización».

• Al mismo tiempo, las presiones del mercado, junto a la mentalidad cada vez más consumista sobre la educación superior, ha alentado a las universidades a competir basándose en los servicios que ofrecen, lo que las ha llevado a ver a los alumnos como clientes a los que deben complacer.

• Los administradores de los campus deben hacer malabarismos con muchas responsabilidades y proteger a la universidad de muchos tipos de obligaciones legales, así que tienden a adoptar un enfoque de «más vale prevenir que curar», o «salvar el culo», a la hora de establecer nuevas normas. La proliferación de las normativas transmite con el tiempo una sensación de peligro inminente, aun cuando la amenaza es pequeña o inexistente. De este modo, los administradores dan forma a muchas distorsiones cognitivas, promueven la falsedad de la fragilidad y contribuyen a la cultura de la ultraseguridad.

• Algunas de las normativas promulgadas por los administradores restringen la libertad de expresión, a menudo con definiciones muy subjetivas de conceptos clave. Estas reglas contribuyen a una actitud en los campus que atenaza la expresión, en parte al sugerir que se puede o debe restringir la libertad de expresión por la incomodidad emocional de algunos estudiantes. Esto enseña el catastrofismo y la lectura de la mente (entre otras distorsiones cognitivas) y promueve la falsedad del razonamiento emocional.

• Una reciente innovación administrativa es la creación de las «Líneas de Atención contra Prejuicios», que facilitan a los miembros de la comunidad del campus denunciarse anónimamente unos a otros por «prejuicios». Es probable que este enfoque de «si sientes algo, di algo» erosione la confianza en una comunidad. También puede hacer que los profesores estén menos dispuestos a intentar innovar o a probar métodos de enseñanza provocadores; ellos, también, pueden desarrollar la mentalidad de «salvar el culo».

• Más generalmente, los esfuerzos para proteger a los estudiantes con la creación de medios burocráticos para resolver problemas y conflictos pueden tener la consecuencia indeseada de fomentar la dependencia moral, que puede reducir la capacidad de los estudiantes para resolver conflictos de forma independiente durante su etapa universitaria y después de ésta.

• Los acontecimientos políticos producidos entre 2012 y 2018 han tenido una potencia emocional como no se veía desde finales de los años sesenta. Los estudiantes universitarios y las protestas estudiantiles de hoy están reaccionando a esos acontecimientos con un poderoso compromiso con el activismo en defensa de la justicia social. Éste es nuestro sexto y último hilo explicativo.

• En los conceptos de justicia corrientes y cotidianos que tienen las personas existen dos grandes tipos: la justicia distributiva (la percepción de que las personas obtienen lo que merecen) y la justicia procedimental (la percepción de que el proceso mediante el cual se distribuyen las cosas y se hacen cumplir las normas es justo y confiable).

• La manera más común que tienen las personas de pensar en la justicia distributiva se plasma en la teoría de la equidad, que establece que las cosas se perciben como justas cuando la proporción entre resultados e insumos es la misma para todos los participantes.

• La justicia procedimental tiene que ver con cómo se toman las decisiones, y también con cómo se trata a las personas mientras se desarrollan los procedimientos.

• La justicia social es hoy un concepto central en la vida de los campus, y adopta varias formas. Cuando los esfuerzos en pos de la justicia social son plenamente coherentes con la justicia distributiva y procedimental, lo llamamos justicia social proporcional-procedimental. Dichos esfuerzos, en general, se dirigen a eliminar las barreras para la igual dad de oportunidades y también a asegurar que todo el mundo es tratado con dignidad. Pero cuando los esfuerzos por la justicia social se proponen alcanzar la igualdad de resultados por grupos, y cuando los activistas de la justicia social están dispuestos, en el proceso, a vulnerar la justicia distributiva o procedimental para algunas personas, estos esfuerzos quebrantan la noción de justicia intuitiva de muchas personas. Llamamos a esto justicia social de la igualdad de resultados.

• Correlación no implica causalidad. Sin embargo, en muchos debates actuales en las universidades, la correlación entre un rasgo demográfico o la pertenencia a un grupo de identidad y una brecha de resultados se interpreta como evidencia de que la discriminación (estructural o individual) causó la brecha de resultados. A veces lo hizo, y otras no, pero si la gente no puede plantear posibles explicaciones causales sin provocar reacciones negativas, entonces es improbable que la comunidad llegue a comprender el problema de forma precisa. Y sin entender la verdadera naturaleza de un problema, las probabilidades de resolverlo son escasas.

En la Primera parte explicamos los tres principios psicológicos y mostramos cómo algunas prácticas y políticas recientes en muchos campus animan a los estudiantes a abrazar la antisabiduría, en vez de la sabiduría. En la Segunda parte mostramos lo que ocurre cuando los estudiantes asumen las tres falsedades en una institución que tiene bajos niveles de diversidad de puntos de vista, un liderazgo débil y una alta sensación de amenaza (causada en parte por una intensificación real de la polarización política y las provocaciones desde fuera del campus). En la Tercera parte mostramos que no existe una explicación sencilla para lo que está sucediendo. Hay que observar seis hilos explicativos: la creciente polarización política; unas tasas cada vez más altas de depresión y ansiedad entre los adolescentes; el cambio en la educación de los hijos hacia un estilo más temeroso, protector e intensivo en las familias de clase media y ricas; las carencias de juego y de riesgos entre los miembros de la iGen; la expansión de la burocracia en los campus que adopta una actitud cada vez más sobreprotectora; y una pasión en aumento por la justicia, unida a un mayor compromiso por alcanzar la «igualdad de resultados» en todos los ámbitos. En la Cuarta parte hacemos algunas sugerencias basadas en los tres principios psicológicos para mejorar la crianza de los hijos, la educación primaria y secundaria y las universidades.

Hablamos de algunas tendencias alarmantes en el libro, en particular en los capítulos sobre la creciente polarización política en Estados Unidos y las tasas cada vez más altas de depresión, ansiedad y suicidios entre los adolescentes. Estos problemas son graves, y no vemos indicios de que ninguna de esas tendencias vaya a revertirse en la próxima década. Sin embargo, nos anima y convence el argumento planteado por el psicólogo cognitivo Steven Pinker en su libro En defensa de la Ilustración (Paidós, Barcelona, 2018) de que a la larga la mayoría de las cosas van a mejor, rápida y globalmente. Pinker señala que hay muchas razones psicológicas por las cuales la gente es propensa —y siempre lo ha sido— a ver el futuro de manera catastrófica. Por ejemplo, algunos de los problemas que tratamos en este libro son ejemplos de «problemas del progreso» que describimos en la introducción. A medida que progresamos en áreas como la seguridad, la comodidad y la inclusión, crecen nuestras expectativas. El progreso es real, pero a menudo, mientras nos adaptamos a nuestras nuevas condiciones mejoradas, no nos damos cuenta.

Sin duda no nos interesa caer presas del catastrofismo, así que deberíamos buscar la evidencia de lo contrario y formas contrarias de evaluar nuestras presentes circunstancias. He aquí un potente antídoto contra el pesimismo, una cita que conocimos gracias al divulgador científico Matt Ridley, que la incluyó en su libro de 2010 El optimista racional:

No podemos demostrar con absoluta certeza que se equivocan quienes nos dicen que la sociedad ha alcanzado un punto de inflexión, que nuestros mejores días quedaron atrás. Pero lo mismo dijeron todos antes de nosotros, y aparentemente tenían la misma razón […]. ¿A partir de qué principio, cuando sólo vemos mejoras tras nosotros, no debemos esperar otra cosa que deterioro ante nosotros?[764](#764_1)

Estas palabras fueron escritas en 1830 por Thomas Babington Macaulay, historiador británico y miembro del Parlamento. Ciertamente, los mejores días de Gran Bretaña no habían quedado atrás.

Pinker y Ridley basan en parte su optimismo en una simple observación: cuanto más grave se vuelve un problema, más incentivos tienen las personas, empresas y Gobiernos para encontrar soluciones innovadoras, sean motivadas por un compromiso personal, las fuerzas del mercado o las presiones políticas.

¿Cómo podrían cambiar las cosas? Esbocemos una posible visión, extraída de los «brotes verdes» que ya estamos viendo. Éstas son contratendencias que podrían estar ya en proceso hoy, cuando este libro se envía a la imprenta en mayo de 2018.

1. Redes sociales. Las redes sociales son una parte muy importante del problema, que concierne tanto a las crecientes tasas de trastornos mentales como a la cada vez mayor polarización política. Pero tras dos años de escándalos, indignación pública y demandas de regulación gubernamental, las grandes compañías por fin están reaccionando: al menos están corrigiendo los algoritmos, verificando algunas identidades y tomando medidas para reducir el hostigamiento. Tras el fiasco de Cambridge Analytica, es probable que los Gobiernos ejerzan mucha más presión. Los padres, las escuelas y los estudiantes también reaccionarán, y adoptarán gradualmente unas mejores prácticas, igual que nos adaptamos (de manera imperfecta) a vivir rodeados de comida basura y cigarrillos.

2. Juego libre y libertad. La crisis de salud mental de los adolescentes ha captado por fin la atención de la opinión pública. A medida que más padres y educadores entienden que la sobreprotección está perjudicando a los niños, y dejamos cada vez más atrás la ola de delincuencia de los años setenta y ochenta, más padres se esforzarán más por dejar que sus hijos jueguen en el exterior, unos con otros, y sin la supervisión de los adultos.

3. Mejores políticas identitarias. Con el auge de la alt-right y el nacionalismo blanco desde 2016, más investigadores están escribiendo sobre cómo el énfasis en la identidad racial conduce a unos malos resultados en una sociedad multirracial. Es cada vez más evidente que los extremistas identitarios de ambos lados se basan en los actos más indignantes de la otra parte para unir a su grupo en torno a su identidad común.

4. Las universidades se están comprometiendo con la verdad como proceso. La Universidad de Chicago sobresale desde hace tiempo por la intensidad de su cultura académica. (Abraza con orgullo su lema no oficial: «Donde va a morir la diversión».)[775](#775_1) Cuando la ultraseguridad se extendió a otras muchas universidades estadounidenses de élite, tuvo menos efecto en Chicago. No es casualidad que la mejor declaración reciente sobre la libertad de expresión se redactara allí (véase Apéndice 2).

Prepara al niño para el camino, no el camino para el niño

El primero de los tres epígrafes que utilizamos al comienzo de este libro resume el consejo simple más importante de este libro: Prepara al niño para el camino, no el camino para el niño. Éste siempre ha sido un buen consejo, pero fue aún mejor cuando llegó internet y parte del camino se hizo virtual. Era absurdo pensar que podías despejar el camino para tu hijo antes de internet. Ahora es delirante. Volviendo al ejemplo de la alergia al cacahuete: los críos necesitan desarrollar una respuesta inmune normal, en vez de una reacción alérgica, a las irritaciones y provocaciones diarias de la vida, incluida la vida en internet.

No puedes enseñar la antifragilidad directamente, pero les puedes dar a tus hijos el regalo de la experiencia: los miles de experiencias que necesitan para convertirse en adultos resilientes y autónomos. El regalo empieza por el reconocimiento de que los críos necesitan pasar algún tiempo sin estructura ni supervisión para poder aprender a juzgar por sí mismos los riesgos y practicar la gestión de cosas como la frustración, el aburrimiento y los conflictos interpersonales. Lo más importante que pueden hacer con el tiempo es jugar, especialmente con libertad, afuera, con otros críos. En algunas situaciones, quizá necesiten que haya un adulto cerca para vigilar la seguridad física de los niños, pero ese adulto no debería intervenir en las disputas y discusiones generales.[698](#698_1)

Tomado todo esto en conjunto: predecimos que las cosas mejorarán, y que el cambio se podría producir con bastante rapidez en algún momento durante los próximos años. Por lo que podemos decir a raíz de nuestras conversaciones privadas, la mayoría de los presidentes de las universidades rechazan la cultura de la ultraseguridad. Saben que es mala para los estudiantes y para la libertad investigativa, pero les resulta políticamente difícil decirlo en público. Por nuestras conversaciones con estudiantes, creemos que la mayoría de los alumnos de institutos y universidades desprecian la cultura de la acusación pública y preferirían estar en una universidad donde fuese poco habitual. La mayoría de los estudiantes no son frágiles, no son «copos de nieve» y no tienen miedo a las ideas. Así que si un pequeño grupo de universidades es capaz de desarrollar un tipo diferente de cultura académica —una que encuentre formas de hacer que los estudiantes de todos los grupos identitarios se sientan bienvenidos sin utilizar los métodos divisivos que parecen resultar contraproducentes en tantos campus—, creemos que las fuerzas del mercado se ocuparán del resto. Las solicitudes y matriculaciones en estas escuelas se dispararán. Las donaciones de los antiguos alumnos aumentarán. Más institutos prepararán a los estudiantes para competir por una plaza en estas universidades, y más padres prepararán a sus hijos para lograr ser admitidos en estas universidades. Esto supondrá que habrá menos preparatorios de exámenes, menos sobreprotección, más juego libre y más independencia. Ciudades y distritos escolares enteros se organizarán a sí mismos para posibilitar y fomentar una educación de los hijos en libertad. No lo harán principalmente para ayudar a sus estudiantes a entrar en la universidad, sino para revertir la epidemia de depresión, ansiedad, autolesiones y suicidios que aqueja a nuestros hijos. Se reconocerá cada vez más en todo el país que la ultraseguridad es peligrosa y que está atrofiando el desarrollo de nuestros hijos.

John Roberts, presidente del Tribunal Supremo de Estados Unidos, fue invitado a pronunciar el discurso de la ceremonia de graduación en la escuela de secundaria de su hijo. Roberts comprende la antifragilidad. Les desea a los compañeros de su hijo que tengan el tipo de experiencias dolorosas que les harán mejores personas y mejores ciudadanos.[582](#582_1) He aquí un fragmento de su discurso:

Espero que, de vez en cuando, en los próximos años, os traten injustamente, para que así lleguéis a conocer el valor de la justicia. Espero que sufráis la traición, porque eso os enseñará la importancia de la lealtad. Lamento decirlo, pero espero que os sintáis solos de vez en cuando, para que no deis por seguros a vuestros amigos. De nuevo, os deseo mala suerte de vez en cuando, porque así seréis conscientes del papel que desempeña el azar en la vida y que el fracaso de los demás tampoco es completamente merecido. Y cuando perdáis, como os ocurrirá en algunas ocasiones, que de tanto en tanto vuestro adversario se regodee en vuestro fracaso. Es una forma de que entendáis la importancia de la deportividad. Espero que os ignoren, para que sepáis lo importante que es escuchar a los demás, y espero que sufráis el suficiente dolor para aprender a ser compasivos. Desee o no estas cosas, van a ocurrir. Y que saquéis provecho de ellas dependerá de vuestra capacidad de ver un mensaje en vuestras desgracias.[583](#583_1)

Este libro trata sobre la educación y la sabiduría. Si podemos educar a la siguiente generación de manera más sabia, sus miembros serán más fuertes, más ricos, más virtuosos e incluso estarán más seguros.