



Centro de estudios del desarrollo

[f /CentrodeEstudiosdelDesarrollo](#)

[i/c.estudios.desarrollo](#)

[t/@ced\\_cl](#)

## Novedades

**14/09/2020**

**Sociedad**

**Aislamiento social juvenil: los "Hikikomori" como un problema sistémico en Japón ... y más allá (Parte 2)**

**28/08/2020**

**Sociedad**

**Aislamiento social juvenil: los "Hikikomori" como un problema sistémico en Japón ... y más allá**

**20/08/2020**

**Política Sectorial**

**El Retiro del 10% en el Sistema de Pensiones Chileno: ¿Protección o Seguridad Social?**

**30/07/2020**

**Política Sectorial**

**La salud pública de Chile en el contexto global: Oportunidades que deja la pandemia de COVID-19**

**15/07/2020**

**Sociedad**

**Dinámicas religiosas y seculares en el mundo global: una conversación con Charles Taylor**

## Acerca de

Este informe ha sido revisado por el Consejo Editorial de Asuntos Públicos. El contenido no representa necesariamente la opinión del Centro de Estudios del Desarrollo, CED.

©2000 asuntospublicos.cl. Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción, total o parcial, de lo publicado en este informe con sólo indicar la fuente.

# Informe N°1385

## Sociedad

14/09/2020

### Aislamiento social juvenil: los "Hikikomori" como un problema sistémico en Japón ... y más allá<sup>1</sup> (Parte 2)

José Ignacio Maritano González<sup>2</sup>

#### Un enfoque sistémico del fenómeno hikikomori

Si en el informe anterior describí el fenómeno hikikomori, definiéndolo, y mencionando algunas de sus causas y efectos<sup>3</sup>. En este segundo documento consideraré cómo un enfoque desde la "complejidad" podría guiarnos a pensar en posibles soluciones sistémicas, examinando después, a la luz de los "puntos de influencia" de Meadows, las respuestas políticas actuales y potenciales. Veremos que, aunque se están haciendo esfuerzos para combatir el problema, las primeras todavía están limitadas a niveles más "bajos" de cambio, pasando por alto las preguntas relacionadas al paradigma y objetivos subyacentes en el sistema económico actual, así como la importancia de los canales de información.

A partir de la caracterización del hikikomori, se hace evidente que nos enfrentamos a un fenómeno complejo. El gráfico 1 más abajo es un resumen de lo dicho hasta ahora, revelando esta complejidad al mostrarnos un conjunto de relaciones entrelazadas en diferentes niveles y entre diversos actores.

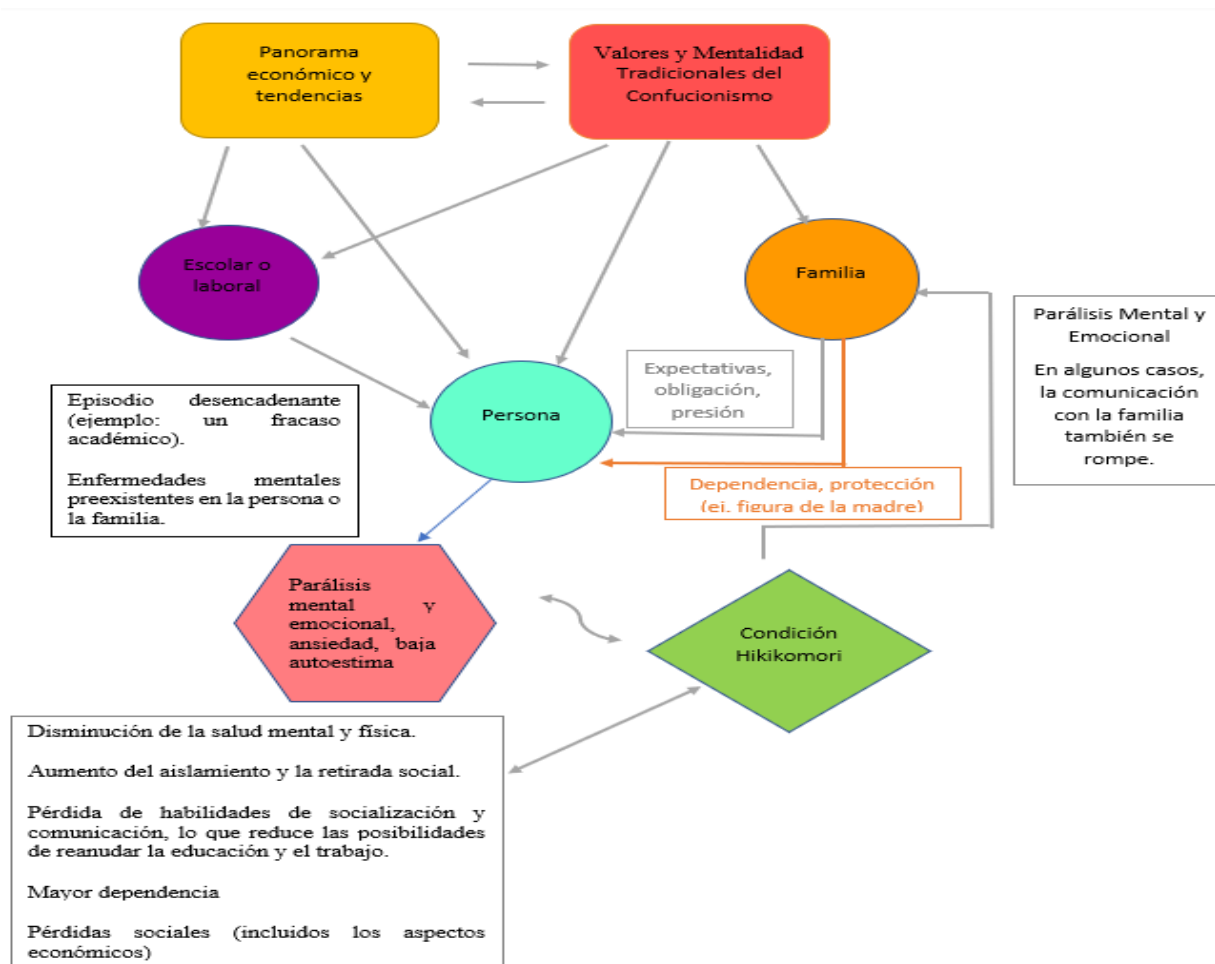
El sistema económico y los valores culturales tradicionales confucianos configuran la mentalidad y las expectativas del individuo, del mismo modo en que lo hace la familia, del sistema educativo y el lugar de trabajo. En parte debido a la concepción confuciana tradicional, los hikikomori generalmente perciben señales ambivalentes de su familia: es un espacio que brinda (sobre) protección, generalmente por parte de la madre, pero también demanda y presiona. Los episodios particulares que llevan a la reclusión suelen ir ligados a fracasos académicos o sentimentales, y en algunos casos también a condiciones de salud mental preexistentes en el individuo o la familia.

<sup>1</sup> El presente texto se basa en un documento redactado por el autor en el contexto de sus estudios en el Instituto de Innovación y Propósito Público del University College London. Agradecemos la traducción del texto original en inglés, así como las citas contenidas en él, por parte de Dalal María Habboob Martos, abogada, cientista política y pasante CED.

<sup>2</sup> Abogado, Máster en Políticas Públicas LSE, y estudiante de Máster en Innovación y Valor Público UCL

<sup>3</sup> Aislamiento social juvenil: los "Hikikomori" como un problema sistémico en Japón ... y más allá (Parte 2) de José Maritano. Informe n° 1.384 de Asuntos Públicos. Acceso: <https://www.asuntospublicos.cl/ap/downloads/aislamientosocialjuvenil-28-08-2020>

**Gráfico 1**



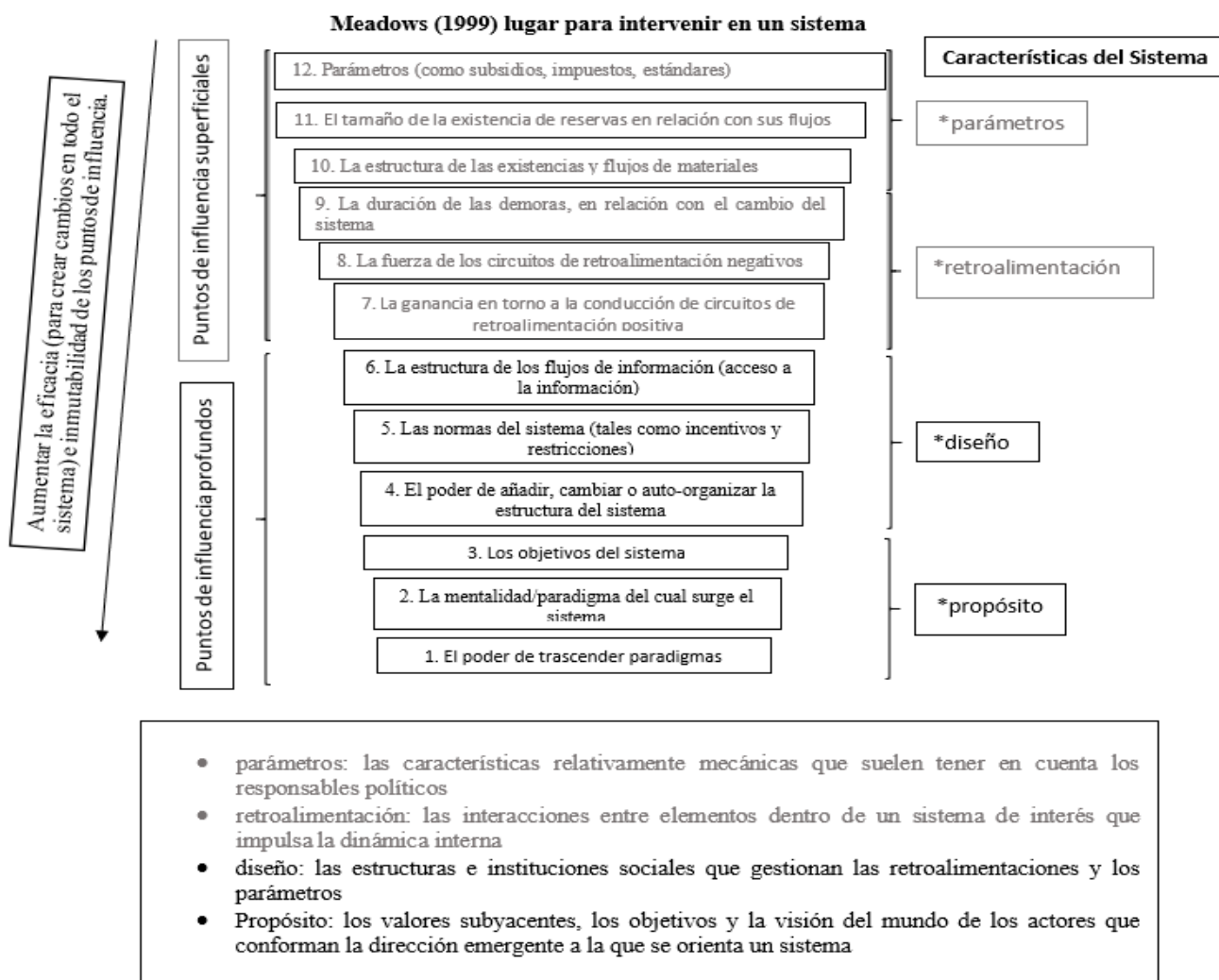
Fuente: autor

Por el lado de los efectos, estos también son amplios y diversos, desde problemas de salud individuales y "parálisis" familiar, hasta aquellos de alcance social como, una mayor carga para el presupuesto nacional de salud, menos participación laboral, menos contribuyentes, entre otros.

Si bien visualizar la complejidad de los problemas ayuda a obtener una imagen más realista del fenómeno, ésta también exige soluciones acordes, aunque esto no siempre es fácil, ya que los enfoques habituales están mal equipados para este propósito. En gran medida, los servicios sociales contemporáneos (incluyendo los de salud) todavía operan verticalmente, con intervenciones aisladas, y siguiendo una lógica tributaria del modelo industrial y de "posguerra" de los primeros sistemas de bienestar modernos (Cottam, 2018). La justificación para la intervención pública suele ser en el marco predominante de las "fallas del mercado", que presupone relaciones claras de causa-efecto, que suelen dejar fuera del análisis los efectos indirectos de las políticas (Mazzucato y Ryan-Collins, 2019). Intentar hallar un funcionamiento "mecánico", cuantificable y mensurable, donde es posible aislar una causa directa, es posiblemente una aproximación desalentadora para fenómenos sociales como el estudiado (Nelson, 2011).

No obstante, un enfoque de sistemas, basado en gran medida en las "ciencias de la complejidad" (generalmente utilizadas en biología o cibernética), proporcionan un útil lente alternativo para abordar el problema. Este pone especial énfasis en los efectos no-lineales, puntos de inflexión, interacciones entre actores, circuitos de retroalimentación, flujos y capacidad de adaptación, entre otros elementos<sup>4</sup>. Una contribución muy influyente en este sentido es la aproximación de "doce puntos de influencia" de Meadows (1999), donde la autora identifica diferentes niveles de cambio en un sistema, de los menos a los más estructurales, como se muestra en el Gráfico 2 a continuación. A partir de esta clasificación, abordaré dos enfoques que están (o podrían estar) dando forma a la soluciones de política pública al problema de hikikomori.

**Gráfico 2**



Fuente: *Leveragepoints.org (n.d.)*

<sup>4</sup> Otros recursos introductorios que ayudan a profundizar la comprensión de este enfoque son el Glosario de Complejidad del Instituto Santa Fe (n.d.), el documento "¿Qué es la complejidad?" por Heinrich y Jamsin (n.d.), y el libro "Complexity Economics" de Arthur (2013).

## Políticas actuales

Diversas estrategias - no excluyentes - se han propuesto para los hikikomori. Las más comunes, incluidas en las pautas gubernamentales japonesas, son una combinación de medicamentos, asesoramiento familiar, capacitación, y promoción de nuevas relaciones sociales (especialmente con otros que se encuentran en la misma condición) y grupos de pertenencia (Fong Yong y Kaneko, 2016; Kato et al., 2018). En cierto sentido, todas estas intervenciones apuntan a poner fin a los actuales circuitos de retroalimentación de aislamiento y ansiedad, reemplazándolos por otros de seguridad y confianza<sup>5</sup>. La parálisis emocional y motivacional también puede considerarse como un ciclo de retroalimentación "negativa" (o que tiende a un equilibrio), conduciendo a una situación de estancamiento, tanto para el individuo como para la familia. En palabras de Saito, "cuando las personas se aíslan de la sociedad, pierden estos puntos de contacto y su familia también se separa gradualmente de la sociedad debido a un sentimiento de vergüenza. A medida que la situación se prolonga, se hace difícil para las personas volver a participar en un mundo más amplio a través de sus propios esfuerzos" (Nippon.com, 2019b). Por el contrario, Wilkinson y Pickett afirman que "tener amigos aumenta los sentimientos de autoeficacia y confianza" (2019, p. 15).

Como se ha mencionado, muchas de las soluciones se dirigen tanto al tratamiento clínico como a la participación de la familia. Un ejemplo de esto en otro país es el "Programa de visitas a domicilio" de Barcelona (Malagón-Amor et al., 2014). Involucrar a las familias se considera crucial, ya que los ciclos dañinos de retroalimentación son en parte causados por ellas, ya sea en forma de presión y vergüenza, o de sobreprotección y dependencia. Las propias familias también se vuelven más aisladas de la sociedad junto a sus miembros hikikomori, y a veces carecen de las herramientas para reconocer y enfrentar este problema (Kato et al., 2018). Pero, a pesar de algunos efectos positivos del "cambio de dinámica" de la intervención familiar y al asesoramiento de los padres (Nippon.com, 2019b), centrarse demasiado en la familia como intermediario no está exento de riesgos, ya que otros miembros de la familia pueden tener graves condiciones de salud mental (Malagón-Amor et al., 2014), o podría haber importantes discrepancias entre cómo ellos y el miembro del hikikomori describen su situación (por ejemplo, elección voluntaria versus condición inevitable) (Fong Yong y Kaneko, 2016).

En consecuencia, la creación de nuevas interacciones positivas externas a la familia generalmente se ve como una respuesta efectiva. El mecanismo para incorporar nuevas personas abarca desde la práctica de "la hermana de alquiler" (BBC, sd)<sup>6</sup>, hasta viajes organizados a destinos rurales (Nippon.com, 2017), apoyo para la inserción laboral, líneas telefónicas, centros de apoyo privados o públicos (Kato et al., 2018), y comunidades de apoyo autogestionadas (digitales y físicas). Estos últimos constituyen un espacio valioso para compartir experiencias, acumular interacciones positivas y desarrollar habilidades sociales. Por supuesto, alcanzar el "punto de inflexión" en el que un hikikomori se abre, comienza a salir de casa y permite que estas nuevas relaciones florezcan, desencadenando circuitos de retroalimentación saludables, es difícil y puede llevar años (Nippon.com, 2017). Contrariamente a la creencia común, pero de manera similar a otras experiencias reportadas entre personas aisladas (Cottam, 2018; The Economist, 2018a), la tecnología puede desempeñar un papel positivo para dar los primeros pasos para volver a conectarse con

<sup>5</sup> En el marco teórico de Meadows, estos también se pueden ver como una forma de aumentar la seguridad y el "buffer" de confianza (punto 2 de influencia), lo que permite enfrentar mejor la frustración y el fracaso.

<sup>6</sup> Como muestra el mini documental citado, se trata de personas que, aun careciendo de capacitación formal, son contratados por padres de hikikomori en un esfuerzo por estimularlos y motivarlos a través de un agente externo que los escuche y acompañe.

otros, especialmente entre hikikomori. Por ejemplo, las salas de chat y PokemonGo han demostrado ser útiles para este caso particular (Fong Yong y Kaneko, 2016; Tateno et al., 2016).

Finalmente, las políticas de hikikomori también abordan suelen problemas de información, especialmente en términos de modificar demoras en las respuestas (punto "9" de influencia de Meadows). Un ejemplo de esto es el monitoreo y detección temprana del ausentismo escolar, dado que el 10% de las deserciones escolares terminan como hikikomori (Tateno et al., 2016).

### ¿Arreglar o reorientar el sistema?

La condición hikikomori es usualmente dolorosa y grave, requiriendo políticas efectivas e inmediatas para su prevención. En ese sentido, y aunque aún se necesitan más pruebas y experimentos, la combinación de estrategias descritas anteriormente parece una aproximación razonable de abordar el problema: ningún cambio será duradero si no se detienen las espirales de ansiedad, aislamiento y la baja estima, o sin el apoyo de la familia. Desarrollar nuevos lazos y comunidades saludables, confiables y de mutuo entendimiento, aprendizaje y apoyo entre hikikomori también es una dirección prometedora. Los medicamentos a veces serán necesarios, y en algunos otros casos, mejorar la información y los canales de comunicación ayudarán en la prevención. No obstante, este enfoque basado principalmente en la corrección de los circuitos de retroalimentación, o su reemplazo por otros, también tiene limitaciones. En la escala de Meadow, estas estrategias se contarían entre los puntos de influencia "superficiales". En gran medida, estas políticas apuntan a "solucionar" el problema y hacer que la persona regrese a la educación formal y al trabajo, sin presentar mayor cuestionamiento al sistema mismo subyacente. En otras palabras, no considera completamente que "[h]ikikomori es una estrategia de adaptación en respuesta a la presión excesiva para la realización social, típica de las sociedades individualistas modernas" (Crepaldi, n.d.).

Aunque podría argumentarse que el fenómeno hikikomori es una respuesta desproporcionada en la que un grupo minoritario de la población responde a las presiones de la vida moderna, esto también podría verse como la "punta del iceberg" de un problema de salud mental más amplio. Wilkinson y Pickett (2019) ya han demostrado cómo las enfermedades mentales se han disparado en el mundo desarrollado en las últimas décadas, impulsadas por el aumento de las desigualdades. Del mismo modo, Han [y Butler] (2015) han apuntado a la "sociedad del cansancio", marcada por la autoexplotación en un contexto de competencia exacerbada. Se necesita un profundo cuestionamiento de los objetivos de los sistemas educativos y de los sistemas de trabajo a los que se espera que los hikikomori sean reconducidos, así como el paradigma que les da forma. Volviendo a Meadows, esto significaría "escalar" en los puntos de apoyo a los niveles "3" y "2".

Si bien esta crítica puede parecer "demasiado abstracta" o estructural, especialmente teniendo en cuenta la necesidad apremiante de políticas más inmediatas, no es del todo vaga, y se pueden tomar medidas concretas que vayan en un sentido distinto.

En primer lugar, los programas destinados a ayudar a los hikikomori deberían considerar diversas vías alternativas para su desarrollo futuro. Como Saitō ha notado, no debemos suponer que deberían enfocarse solo en regresar al trabajo anterior o al programa educativo como único objetivo (Nippon.com, 2019b). Por lo tanto, deben explorar diferentes vías de desarrollo profesional, vocacional y personal. De todas formas, la creación de empleos seguros y significativos para los jóvenes, tal vez en sectores económicos emergentes, también debiese ser una fuerte prioridad nacional.

Por consiguiente, el punto de partida no debe estar en lo que falta o falla en un hikikomori, sino en su valor intrínseco y lo que pueden aportar. Incluso cuando elementos patológicos puedan existir y deben abordarse con decisión, se deben hacer esfuerzos para rescatar el significado más profundo detrás de esta respuesta y construir nuevas narrativas. Esto ya está sucediendo en el mundo de la literatura y en el cine, donde los hikikomori se asocian con "lo 'intangible' que una sociedad pragmática no valora, esos momentos "suspendidos", vacíos, que estamos listos para llenar con hiperactividad, en lugar de liberarlos en la noción del poder imaginativo" (Rizzo, 2016). En la misma línea, las investigaciones Rubinstein que señalan que cuando "los padres impregnaron de significado la experiencia hikikomori, crearon un espacio narrativo donde los que sufren de hikikomori se convirtieron en un recurso valioso" (2016, p. 657). Según el autor, los padres abandonaron la narrativa de la "a-socialidad" de sus hijos, para comenzar a valorarla como un medio para "imaginar diferentes alternativas para las relaciones sociales, tanto dentro de sus propios hogares como en la sociedad en general" (2016, p 658).

Estas nuevas narrativas y puntos de vista no solo podrían inspirar estrategias y políticas más audaces, sino que también podrían reorientar los espacios existentes.

### Conclusión

En conclusión, el fenómeno hikikomori es una manifestación particularmente grave del desafío social que representa la soledad en muchos países, con efectos amplios y profundos. Una forma extrema de aislamiento social que afecta a una porción considerable de la juventud en Japón (y en otros países, como lo demuestran los estudios), el hikikomori es causado por una compleja relación de elementos, incluyendo la salud mental, la personalidad, la cultura y tendencias económicas más amplias. Una vez alcanzada esta condición, se producen una serie de diferentes efectos que la refuerzan. Las políticas actuales, aunque apuntan sin duda objetivos razonables y necesarios, siguen siendo verticales, centradas en lo que les falta a los hikikomori (en lugar de lo que pueden ofrecer), y conformistas con las estructuras económicas que contribuyen a este fenómeno. Avanzar hacia puntos de influencia "más altos", cuestionar los objetivos y paradigmas de los sistemas educativos y de trabajo, y valorar la crítica que representa el hikikomori, podría ayudar a reorientar estas políticas y desarrollar otras nuevas.

## Bibliografía

- **Aouf, R. S. (2018, 4 de mayo).** 10 designs from today that predict the future, selected by curators of the V&A's The Future Starts Here. Obtenido el 27 de diciembre de 2019, del sitio web de Dezeen: <https://www.dezeen.com/2018/05/04/va-museum-the-future-starts-exhibition-highlights/>
- **Arthur, W. B. (2013).** *Complexity economics*. Oxford: Editorial de la Universidad de Oxford.
- **BBC. (2002, 20 de octubre).** Japan: The Missing Million. BBC. Obtenido de <http://news.bbc.co.uk/1/hi/programmes/correspondent/2334893.stm>
- **BBC. (n.d.).** Rent-a-sister: *Coaxing Japan's hikikomori men out of their bedrooms*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=q9IRmUEsz6g>
- **Chong, S., & Chan, K.-M. (2012).** A Case Study of a Chinese 'Hikikomorian' in Canada—Theorizing the Process of Hikikomorization. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 13(3-4) <https://doi.org/10.2478/v10215-011-0028-0>
- **Cole, S. W., Capitano, J. P., Chun, K., Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cacioppo, J. T. (2015).** Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1514249112>
- **Cottam, H. (2018).** *Radical help: How we can remake the relationships between us and revolutionise the welfare state*. Virago.
- **Crepaldi, M. (n.d.).** What hikikomori is and what isn't. Obtenido el 24 de diciembre de 2019, del sitio web de Hikikomori Italia: <https://www.hikiorikomitalia.it/p/what-hikikomori-is-and-what-isnt.html>
- **Fong Yong, R. K., & Kaneko, Y. (2016).** Hikikomori, a Phenomenon of Social Withdrawal and Isolation in Young Adults Marked by an Anomic Response to Coping Difficulties: A Qualitative Study Exploring Individual Experiences from First- and Second-Person Perspectives. *Revista Abierta de Medicina Preventiva*, 06(01), 1-20. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2016.61001>
- **Furlong, A. (2008).** The Japanese hikikomori phenomenon: Acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*, 56(2), 309-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>
- **Han, B.-C., & Butler, E. (2015).** *The burnout society*. Stanford, California: Informe de Stanford, una impresión de la editorial de la Universidad de Stanford.
- **Hattori, Y. (2006).** Social Withdrawal in Japanese Youth: A Case Study of Thirty-Five Hikikomori Clients. *Journal of Trauma Practice*, 4(3-4), 181-201. [https://doi.org/10.1300/J189v04n03\\_01](https://doi.org/10.1300/J189v04n03_01)
- **Heinrich, S., & Jamsin, E. (n.d.).** *What is complexity? An introduction for educator*. Recuperado de [https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/What-is-complexity\\_Ed-version.pdf](https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/What-is-complexity_Ed-version.pdf)
- **Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010).** Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- **Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2018).** Hikikomori: Experience in Japan and international relevance. *Psiquiatría mundial: Diario Oficial de la Asociación Mundial de Psiquiatría (WPA)*, 17(1), 105-106. <https://doi.org/10.1002/wps.20497>
- **Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., & Takeshima, T. (2010).** Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan. *Investigación psiquiátrica*, 176(1), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.019>
- **Leveragepoints.org. (n.d.).** Meadows' (1999) place to intervene in a system. Obtenido el 29 de Diciembre de 2019 de <https://leveragepointsdotorg.files.wordpress.com/2016/07/screen-shot-2016-06-28-at-10-31-56.png?w=1040>

- **Malagón-Amor, a., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M., & Pérez-Solà, V. (2014).** Hikikomori en España: Un estudio descriptivo. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 61(5), 475-483. <https://doi.org/10.1177/0020764014553003>
- **Mazzucato, M. (2018).** *The value of everything: Making and taking in the global economy*. London, UK: Allen Lane, una impresión de Penguin Books.
- **Mazzucato, M., & Ryan-Collins, J. (2019).** *Putting value creation back into 'public value': From market-fixing to market-shaping* (No. 2019-05). Consultado en el sitio web de University College: <https://www.ucl.ac.uk/bartlett/public-purpose/publications/2019/jun/putting-value-creation-back-public-value-market-fixing-market-shaping>
- **Meadows, D. (1999).** *Leverage Points. Places to intervene in a system*. Obtenido de [http://donellameadows.org/wp-content/userfiles/Leverage\\_Points.pdf](http://donellameadows.org/wp-content/userfiles/Leverage_Points.pdf)
- **Nelson, R. R. (2011).** The Moon and the Ghetto revisited. *Ciencia y Política Pública*, 38(9), 681-690. <https://doi.org/10.1093/scipol/38.9.681>
- **Nippon.com. (2017, July 19).** "Hikikomori": Social Recluses in the Shadows of an Aging Japan. Obtenido el 23 de diciembre de 2019, del sitio web de Nippon.com: <https://www.nippon.com/en/currents/d00332/hikikomori-social-recluses-in-the-shadows-of-an-aging-japan.html>
- **Nippon.com. (2019a, June 5).** Survey Findings Suggest Japan Has More than 1 Million "Hikikomori". Obtenido el 24 de diciembre de 2019, del sitio web de Nippon.com: <https://www.nippon.com/en/japan-data/h00463/survey-findings-suggest-japan-has-more-than--1-million-hikikomori.html>
- **Nippon.com. (2019b, September 17).** Japan's "Hikikomori" Population Could Top 10 Million. Obtenido el 23 de diciembre de 2019, del sitio web de Nippon.com: <https://www.nippon.com/en/japan-topics/c05008/japan-s-hikikomori-population-could-top-10-million.html>
- **Rizzo, F. (2016, June 14).** Hikikomori: The Postmodern Hermits of Japan. Obtenido el 24 de diciembre de 2019, del sitio web Warscapes: <http://www.warscapes.com/opinion/hikikomori-postmodern-hermits-japan>
- **Rubinstein, E. (2016).** Emplotting Hikikomori: Japanese Parents' Narratives of Social Withdrawal. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 40(4), 641-663. <https://doi.org/10.1007/s11013-016-9495-6>
- **Saitō, T., & Angles, J. (2013).** *Hikikomori: Adolescence without end*. /z-wcorg/.
- **Santa Fe Institute. (n.d.).** Complexity Explorer. Glosario. Consultado el 29 de diciembre de 2019, en <https://www.complexityexplorer.org/explore/glossary>
- **Tajan, N., Yukiko, H., & Pionnié-Dax, N. (2019).** *Hikikomori: The Japanese Cabinet Office's 2016. Encuesta de Abstinencia Social Aguda*.
- **Tateno, M., Skokauskas, N., Kato, T. A., Teo, A. R., & Guerrero, A. P. S. (2016).** New game software (Pokémon Go) may help youth with severe social withdrawal, hikikomori. *Investigación Psiquiátrica* 246, 848-849. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.038>
- **Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010).** Hikikomori, A Japanese Culture-Bound Syndrome of Social Withdrawal? A Proposal for DSM-V. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(6), 444-449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- **The Economist. (2018a).** Loneliness is a serious public-health problem. *The Economist*. Obtenido de <https://www.economist.com/international/2018/09/01/loneliness-is-a-serious-public-health-problem>
- **The Economist. (2018b, July 27).** Loneliness is not just a problem for the elderly. *The Economist*. Obtenido de <https://www.economist.com/open-future/2018/07/27/loneliness-is-not-just-a-problem-for-the-elderly>



- 
- **Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2019).** *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being.* Londres: Penguin.