



Notas

Introducción. La crisis de pertenencia y qué podemos hacer al respecto

1. Naomi Eisenberger, Matthew Lieberman y Kipling Williams, «Does Rejection Hurt: An fMRI Study of Social Exclusion», *Science*, 302(5643), 2003: 290-292; Naomi Eisenberger, «Social Pain and the Brain: Controversies, Questions, and Where to Go from Here», *Annual Review of Psychology*, 66, 2014: 601-629; y Matthew Lieberman, *Social, Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, 2013.
2. Mark Leary y Roy Baumeister, «The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory», *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 2000: 1-62; y Kipling Williams y Steve Nida, «Ostracism: Consequences and Coping», *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 2011: 71-75.
3. Roy Baumeister, Jean Twenge y Christopher Nuss, «Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 2000: 817-827; y Gregory Walton y Geoffrey Cohen, «A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students», *Science*, 331(6023), 2011: 1447-1451.
4. Roy Baumeister *et al.*, «Social Exclusion Impairs Self-Regulation», *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 2005: 589-604; y Aleah Burson, Jennifer Crocker y Cominik Mischkowsky, «Two Types of Value-Affirmation: Implications for Self-Control Following Social Exclusion», *Social Psychology and Personality Science*, 3(4), 2012: 510-516.
5. C. N. DeWall *et al.*, «It's the Thought That Counts: The Role of Hostile Cognition in Shaping Aggresive Responses to Social Exclusion», *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 2009: 45-49.
6. Jewan Twenge *et al.*, «If You Can't Join Them, Beat Them: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 2001: 1058-1069; y W. A. Warburton *et al.*, «When Ostracism Leads to Aggression: The Moderating Effects of Control Deprivation», *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 2006: 213-220.
7. Mario Mikulincer y Phillip Shaver, «Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Intergroup Tolerance», *Psychological Inquiry*, 18(3), 2007: 139-156; y Gregory Walton y Geoffrey Cohen, «Mere Belonging: The Power of Social Connections», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 2012: 513-532.
8. Arlie Hochschild, *Strangers in Their Own Land*, New Press, 2016.
9. Pete Buttigieg, «A Crisis of Belonging», discurso, YouTube, 19 de mayo de 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=39YJ7h0MHXQ>.



10. Hay un salto en el riesgo biológico alrededor del 20º percentil de las puntuaciones en la escala de soledad de UCLA: Steven Cole *et al.*, «Myeloid Differentiation Architecture of Leukocyte Transcriptome Dynamics in Perceived Social Isolation», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(49), 2015: 15, 142-147. Sobre las altas tasas de soledad crónica entre jóvenes adultos, véase Louse Hawkley *et al.*, «Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness», *International Journal of Behavioral Development*, 15 de noviembre de 2020. Los estudios que reportan mayores tasas de soledad sufren de problemas metodológicos, como el uso de muestras no representativas.

11. Sting, «Message in a Bottle», track 1, side 1, en *The Police*, Reggatta de Blanc, A&M Records, 1979, LP.

12. Steve Cole, «Meng-Wu Lecture», vídeo, Centre for Compassion and Altruism Research and Education, Universidad de Stanford, 2013, <http://ccare.stanford.edu/videos/meng-wu-lecture-steve-cole-ph-d>. Cole quiere decir que es uno de los factores de riesgo o rasgos de estilo de vida ambientales y culturales o sociales más tóxicos, si no el que más. No está hablando sobre productos químicos específicos en el entorno físico sino sobre el entorno social y cultural general en el que viven las personas. Véase también Julianne Holt-Lunstad *et al.*, «Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review», *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 2015: 227-237.

13. Angus Deaton y Anne Case, *Deaths of Despair and the Future of Capitalism*, Princeton University Press, 2020: 94.

14. Nuruddin Farah, «Bastards of Empire», *Transition*, 65, 1995: 26-35, en 27.

15. Michael Schwalbe, Geoffrey Cohen y Lee Ross, «The Objectivity Illusion and Voter Polarization in the 2016 Presidential Election», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(35), 2020: 21, 218-229; y Nathan Kalmoe y Lilliana Mason, *Lethal Mass Partisanship*, National Capital Area Political Science Association American Politics Meeting, enero de 2019. Kalmoe y Mason reportan cifras de apoyo a la violencia del 18 % entre los Demócratas y el 13 % entre los Republicanos; los dos grupos no se diferencian en términos de su probabilidad de ver al otro lado como malvado.

16. Datos del Federal Bureau of Investigation, Uniform Crime Reporting Program, «Hate Crime», <https://ucr.fbi.org/hate-crime>.

17. Estos libros importantes analizan cómo las condiciones sociales y económicas a gran escala han contribuido a la desconexión social y a la desconfianza: William Julius Wilson, *When Works Disappears: The World of the New Urban Poor*, Knopf, 1996; Keith Payne, *The Broken Ladder: How Inequality Affects the Way We Think, Live and Die*, Penguin, 2018; Martin Sandbu, *The Economics of Belonging*, Princeton University Press, 2020; Chris Arnade, *Dignity: Seeking Respect in Back Row America*, Sentinel, 2019; Matthew Desmond, *Evicted: Poverty and Profit in the American Dream*, Crown, 2016; Deaton y Case, *Deaths of Despair*; Kathryn Edin y H. Luke Schaefer, *\$2 a Day: Living on Almost Nothing in America*, Mariner, 2016; Francis Fukuyama, *The Great Disruptions: Human Nature and the Reconstruction of Social Order*, Free Press, 1999; y Robert Putnam, *Bowling Alone*, Simon & Schuster, 2000.

Sobre investigar la contribución de los medios de comunicación y las redes sociales al miedo, la ansiedad y la división, véase, por ejemplo: Bruce Sacerdote *et al.*, *Why Is All COVID-19 News Bad News?*, National Bureau of Economic Research, 2020, documento de trabajo núm. 28110, <https://www.nber.org/papers/w28110>; Jean Twenge, *iGen: Why Today's*



Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood, Atria, 2017; y «The Facebook Files», *Wall Street Journal*, 13 de septiembre de 2021-24 de octubre de 2021, <https://www.wsj.com/news/types/the-facebook-files>.

18. Sobre una revisión invaluable, véase Lee Ross y Richard Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, Pinter & Martin, 2011.
19. Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, Touchstone, 1986/1963. El término inglés, «wise», deriva originalmente del rotwelsch, un lenguaje marginal de Europa Oriental. «Wiz» significa «en el conocimiento».
20. Claude M. Steele, «Race and the Schooling of Black Americans», *Atlantic*, abril de 1992; Geoffrey Cohen, Claude Steele y Lee Ross, «The mentor's Dilemma: Providing Critical Feedback Across the Racial Divide», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(19), 1999: 1302-1308; Gregory Walton, «The New Science of Wise Psychological Interventions», *Currents Directions in Psychological Science*, 23(1), 2014: 73-82; y David Yeager *et al.*, «Breaking the Cycle of Mistrust: Wise Interventions to Provide Critical Feedback Across the Racial Divide», *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 2014: 804-824.
Sobre revisiones de las intervenciones sabias, véase Geoffrey Cohen, Julio García y J. Parker Goyer, «Turning Point: Targeted, Tailored and Timely Psychological Intervention», en *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application*, 2^a ed., Andrew Elliot, Carol Dweck y David Yeager (eds.), Guilford, 2017: 657-686, https://ed.stanford.edu/sites/default/files/cohen_scanned.pdf; Gregory Walton y Tomothy Wilson, «Wise Interventions: Psychological Remedies for Social and Personal Problems», *Psychological Review*, 125(5), 2018: 617-655; Gregory Walton y Alia Crum (eds.), *Handbook of Wise Interventions*, Guilford, 2020; Geoffrey Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65, 2014: 333-371 y Timothy Wilston, *Redirect: Changing Life Stories We Live By*, Little Brown, 2011. Greg Walton ofrece una extensa base de datos de intervenciones sabias en <https://www.wiseinterventions.org/database>.
21. Mi objetivo es sintetizar un largo corpus de investigación con el propósito de crear una sabiduría apoyada en la ciencia para moverse por un mundo diverso. Gran parte de las investigaciones que reviso presentan experimentos controlados aleatorios, especialmente las investigaciones contemporáneas sobre intervenciones sabias realizadas en mi laboratorio y los laboratorios de muchos compañeros a lo largo de las dos últimas décadas. Sin embargo, no todos los datos que reviso provienen del tipo de experimentos aleatorios rigurosos que proporcionan las pruebas causales más robustas. Me baso en la investigación correlacional y observacional, estudios cualitativos, experimentos antiguos que fueron importantes y pioneros pero metodológicamente débiles de acuerdo a los estándares contemporáneos y literatura y películas, todo para ilustrar y explorar las ideas que se muestran en este libro. Aunque los descubrimientos específicos de cualquier estudio aislado pueden estar sujetos a críticas —ningún estudio individual es perfecto—, el corpus de descubrimientos que he reunido en cada capítulo apoya ideas, perspectivas y estrategias sólidas que quiero transmitir y que creo que pueden ser muy útiles para apoyar un sentimiento de pertenencia para todos.
22. Andrew Solomon, *Far from the Tree: Parents, Children and the Search for Identity*, Scribner, 2012: 4.



Capítulo 1. El potencial de la situación

23. Kurt Lewin, *Resolving Social Conflict: Selected Papers on Group Dynamics*, Harper, 1948; Solomon Asch, *Social Psychology*, Prentice-Hall, 1955; y Stanley Milgram, *Obedience to Authority: An Experimental View*, Harper Perennial, 1974/2017. Sobre una revisión, véase Lee Ross y Richard Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, Pinter & Martin, 2011. Véase también la obra pionera de Robert Cialdini, *Influence, New and Expanded: The Psychology of Persuasion*, HarperCollins, 2021. La nueva edición incluye un capítulo sobre el «principio de unidad», que trata cómo aprovechar la necesidad de pertenecer en nuestros intentos de influenciar.
24. Studs Terkel, *American Dreams: Lost and Found*, Ballantine, 1980: 221-233.
25. Solomon Asch, *Social Psychology*, Prentice-Hall, 1952: 316.
26. Tras ser excluidas, las personas tienden a reaccionar contra aquellos que amenazan con rechazarlas aún más y buscan enlazarse con personas que puedan ayudarlas a restaurar un sentimiento de pertenencia. Véase K. D. Williams *et al.*, «Cyberostracism: Effects of Being Ignored over the Internet», *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 2000: 748-762; y Jon Maner *et al.*, «Does Social Exclusion Motivate Interpersonal Reconnection? Resolving the “Porcupine Problem”», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 2007: 42-55. Sobre una investigación que muestra que la exclusión dispara el pensamiento conspiratorio, véase Kai-Tak Poon *et al.*, «Beliefs in Conspiracy Theories Following Ostracism», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46 (8), 2020: 1234-1246.
27. Kurt Lewin, «Frontiers in Group Dynamics II: Channels of Group Life; Social Planning and Action Research», *Human Relations*, 1, 1947: 143-146.
28. Arthur Aron *et al.*, «The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 1997: 363-377; y Brene Brown, *The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection, and Courage*, Sounds True Inc., 2012. Véase también el capítulo 8.
29. Este y otros detalles que no aparecen en la entrevista de Terkel salen de Osha G. Davidson, *The Best of Enemies: Race and Redemption in the New South*, University of North Carolina Press, 2007.
30. Sobre detalles de la vida y las prácticas de investigación de Lewin, véase Alfred Marrow, *The Practical Theorist: The Life and Work of Kurt Lewin*, Basic, 1969; y Travis Langley, «Kurt Lewin, the Refugee Who Founded Social Psychology», *Psychology Today*, 29 de enero de 2017.
31. Marrow, *Practical Theorist*, 91.
32. Este lema pudo originarse con el psicólogo Walter Fenno Dearborn. Uri Bronfenbrenner, «Toward an Experimental Ecology of Human Development», *American Psychologist*, 32(7), 1977: 513-531, en 517.
33. Kurt Lewin y Ronald Lippitt, «An Experimental Approach to the Study of Autocracy and Democracy: A Preliminary Note», *Sociometry*, 1(33), 1938: 292-300; Kurt Lewin, Ronald Lippitt y Ralph White, «Patterns of Aggressive Behavior in Experimentally Created “Social Climates”», *Journal of Social Psychology*, 10, 1939: 271-299; y Kurt Lewin, «Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social Change», *Human Relations*, 1(1), 1947: 5-41.
34. Lewin, Lippitt y White, «Patterns of Aggressive Behavior», 283.



35. Ronald Lippitt, «An Experimental Study of the Effect of Democratic and Authoritarian Group Atmospheres», *University of Iowa Studies: Child Welfare*, 16(3), 1949: 43-195.
36. «Kurt Lewin Leadership Study (1940s)», YouTube, publicado el 30 de septiembre de 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=J7FYGn2NS8M>.
37. Marrow, *Practical Theorist*, 143.
38. Lester Coch y John French Jr., «Overcoming Resistance to Change», *Human Relations*, 1(4), 1948: 512-532; y Lewin, «Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality».
39. Cari Romm, «The World War II Campaign to Bring Organ Meats to the Dinner Table», *Atlantic*, 25 de septiembre de 2014.
40. Lewin, «Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality».
41. Marrow, *Practical Theorist*, 130.
42. Geoffrey Cohen, Julio García y J. Parker Goyer, «Turning Point: Targeted, Tailored and Timely Psychological Intervention», en *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application*, 2^a ed., A. Elliot, C. Dweck y D. Yeager (eds.), Guilford, 2017: 657-686, https://ed.stanford.edu/sites/default/files/cohen_scanned.pdf.
43. Las personas tienden a abrazar actitudes e identidades que se alinean con su comportamiento. Si se cambia el comportamiento primero, mediante procesos participativos, los corazones y las mentes a menudo lo seguirán. Véase Ross y Nisbett, *The Person and the Situation*; Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press, 1957; y Daryl Bem, «Self Perception Theory», en *Advances in Experimental Social Psychology*, Leonard Berkowitz (ed.), Academic Press, 6, 1972: 1-62.
44. Lewin, «Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality»; y Lewin, «Frontiers in Group Dynamics II».
45. Para que las autoafirmaciones sean eficaces, generalmente es necesario que afirmen un aspecto del yo no relacionado con la amenaza (por ejemplo, C. P. se afirmó por su sinceridad y no por su tolerancia racial antes de que participara en discusiones sobre las injusticias raciales). Sobre cuatro revisiones de la teoría de la autoafirmación, véase Claude Steele, «The Psychology of Self-Affirmation: sustaining the Integrity of the Self», *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 1988: 261-302; David Sherman y Geoffrey Cohen, «The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory», *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 2006: 183-242; Geoffrey Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65, 2014: 333-371; y David Sherman *et al.*, «Self-Affirmation Interventions», en *Handbook of Wise Interventions*, Walton y Crum (eds.), Guilford, 2020: 63-99.
46. Erving Goffman, «Role Distance», en *Encounters: Two Studies in the Sociology of Interaction*, Bobbs-Merrill, 1961: 85-115.
47. Cohen, García y Goyer, «Turning Point».

Capítulo 2. La incertidumbre de pertenencia

48. Sobre diversos tratamientos de esta idea, véase Lee Ross y Richard Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, Pinter & Martin, 2011; Claude Steele, «A threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance»,



American Psychologist, 2(6), 1997: 613-629; Gregory Miller, Edith Chen y Karen Parker, «Psychological Stress in childhood and Susceptibility to the Chronic Disease of Aging: Moving Towards a Model of Behavioral and Biological Mechanisms», *Psychological Bulletin*, 137(6), 2011: 959-997; Edith Chen y Gregory Miller, «The Biological Residue of Childhood Poverty», *Child Development Perspectives*, 7(2), 2013: 67-73; y Joseph LeDoux, *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*, Penguin, 2015.

49. Maslow creía que las necesidades eran a menudo co-ocurrentes y, debería señalarse, no usó la metáfora de una pirámide: A. H. Maslow, «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, 50(4), 1943: 370-396. Sobre una revisión extensiva, véase Roy Baumeister y Mark Leary, «The Need of Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation», *Psychological Bulletin*, 117(3), 1995: 497-529. Existen complejos problemas de definición relacionados con si se infiere una necesidad, motivo o anhelo de pertenecer *causales* subyacentes. Me preocupan menos estos problemas de definición que las consecuencias prácticas que surgen cuando un sentimiento de pertenencia se apoya o se amenaza. Estas consecuencias pueden ser profundas, lo bastante para que parezca empíricamente justificable inferir una fuerte necesidad subyacente.

50. Henry Murray y Harry Harlow fueron otros dos estudiosos tempranos de la necesidad humana de conexión; véase Murray, *Explorations in Personality*, Oxford University Press, 1938; Harlow, «The Nature of Love», *American Psychologist*, 13(12), 1958: 673-685; y Deborah Blum, *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection*, Basic, 2011.

51. John Bowlby, «Maternal Care and Mental Health», *Bulletin of the World Health Organization*, 3, 1951: 355-533.

52. Véase Julie Summers, *When the Children Came Home: Stories of Wartime Evacuees*, Simon & Schuster, 2012. También, más avanzada la vida, las relaciones románticas cálidas y aceptadoras pueden anular los efectos de los lazos inseguros: Nickola Overall, Jeffry Simpson y Halena Struthers, «Buffering Attachment-Related Avoidance: Softening Emotional and Behavioral Defenses During Conflict Discussions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 2013: 854-871.

53. Urie Bronfenbrenner, «Toward an Experimental Ecology of Human Development», *American Psychologist*, 32(7), 1977: 513-531.

54. Mary Ainsworth y Silvia M. Bell, «Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation», *Child Development*, 41(1), 1970: 49-67; Ainsworth *et al.*, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum Associates, 1978; y Mary Main, «Mary D. Salter Ainsworth: Tribute and Portrait», *Psychoanalytic Inquiry*, 19(5), 1999: 682-736, 703 para la cita de Ainsworth.

55. Solomon Asch, *Social Psychology*, Prentice-Hall, 1952: 299.

56. Más allá de estos datos correlacionales, la evidencia causal se proporciona en un experimento que entrena a los nuevos cuidadores para crear lazos fuertes con sus recién nacidos para que sean más emocionalmente responsivos en su paternidad; sus hijos eran más exploradores y proactivos en su resolución de problemas en las situaciones nuevas que los niños cuyos cuidadores habían sido asignados al azar a una condición de control: Susan Landry *et al.*, «Responsive Parenting: Establishing Early Foundations for Social, Communication, and Independent Problem-Solving Skills», *Developmental Psychology*, 42(4), 2006: 627-642.

57. Experiencias momentáneas pueden activar y desactivar el sentimiento de una base segura: Mario Mikulincer y Phillip Shaver, «Boosting Attachment Security to Promote



- Mental Health, Prosocial Values, and Intergroup Tolerance», *Psychological Inquiry*, 18(3), 2007: 139-156.
58. Mary Rowe, «The Feeling That We “Belong” May Depend in Part on “Affirmations”», documento de trabajo del MIT, 2021, <https://mitsloan.mit.edu/shared/ods/documents?PublicationDocumentID=7871>.
59. Véase la investigación revisada en Chip Heath y Dan Heath, *Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die*, Penguin Random House, 2007; y John Tierney y Roy F. Baumeister, *The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It*, Penguin, 2019.
60. Véase John Gramlich, «What the Data Says (and Doesn’t Say) About Crime in the United States», Pew Center Research, 20 de noviembre de 2020.
61. Por ejemplo, véase Ro’ee Levy, «Social Media, News Consumption, and Polarization: Evidence from a Field Experiment», *American Economic Review*, 111(3), 2021: 831-870; y «The Facebook Files», *Wall Street Journal*, 13 de septiembre de 2021-24 de octubre de 2021, <https://www.wsj.com/news/types/the-facebook-files>.
62. Jean Twenge *et al.*, «Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among US Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time», *Clinical Psychology Science*, 6(1), 2017: 3-17. Twenge también enlaza las redes sociales con la disminución de la participación cívica: «Does Online Social Media Lead to Social Connection or Social Disconnection?», *Journal of College and Character*, 14(1), 2013: 11-20. Véase, también, Twenge, *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*, Atria, 2017.
63. Hunt Allcott *et al.*, «The Welfare Effects of Social Media», *American Economic Review*, 110(3), 2020: 629-676.
64. Yannis Theocharis y Will Lowe, «Does Facebook Increase Political Participation? Evidence from a Field Experiment», *Information, communication, and Society*, 19 (10), 2016: 1465-1486. Sobre la importancia de la participación cívica para el sentimiento de pertenencia y bienestar, véase Robert Putnam, *Bowling Alone*, Simon & Schuster, 2000, y el capítulo 11.
65. Melissa Hunt *et al.*, «No More Fomo: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 2018: 751-768.
66. Gregory Walton y Geoffrey Cohen, «A Question of Belonging: Race, Social Fit, and Achievement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 2007: 82-96; Walton y Cohen, «A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students», *Science*, 331(6023), 2011: 1447-1451; Walton y Shannon Brady, «The Many Questions of Belonging», en *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application*, A. Elliot, C. Dweck y D. Yeager (eds.), Guilford, 2017: 272-293; y Walton y Brady, «The Social-Belonging Intervention», en *Handbook of Wise Interventions*, Gregory Walton y Alia Crum (eds.), Guilford, 2020: 36-62.
67. Mali Dandridge, *How Will I Be Perceived as a Black girl in the Ivy League?* ADP.FM Stream, RYL Studios, podcast, 20 de abril de 2018, <https://yr.media/news/how-will-i-be-perceived-as-a-black-girl-in-they-ivy-league/>.
68. Véase Matthew Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, 2013.
69. Baumeister y Leary, «Need to Belong».



70. Sobre una revisión, véase John Cacioppo y William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, Norton, 2009.

71. Sobre un metaanálisis, véase Chris Hartgerink *et al.*, «The ordinal Effects of Ostracism: a Meta-Analysis of 120 Cyberball Studies», *PLOS One*, 10(5), 2015: e0127002. Sobre una investigación de los efectos del ostracismo en relación con la personalidad, véase Melissa McDonald y M. Brent Donnellan, «Is Ostracism a Strong Situation? The Influence of Personality in Reactions to Rejection», *Journal of Research on Personality*, 46(5), 2012: 614-618. Sobre el estudio del rechazo de los miembros del KKK, véase Karen Gonsalkorale y Kipling Williams, «The KKK Won't Let Me Play: Ostracism Even by a Despised Outgroup Hurts», *European Journal of Social Psychology*, 37(6), 2007: 1176-1186. Sobre una investigación de cómo el ostracismo modela interpretaciones subsiguientes de situaciones ambiguas, véase Lisa Zadro *et al.*, «How Long Does It Last? The Persistence of the Effects of Ostracism in the Socially Anxious», *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 2006: 692-697.

72. Véase el capítulo 11.

73. Maithreyi Gopalan y Shannon Brady, «College Students' Sense of Belonging: A National Perspective», *Educational Researcher*, 49(2), 2020: 134-137; J. Parker Goyer *et al.*, «Self-Affirmation Facilitates Minority Middle Schoolers' Progress Along College Trajectories», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(29), 2017: 7594-7599; Goyer *et al.*, «The Role of Psychological Factors and Institutional Channels in Predicting the Attainment of Postsecondary Goals», *Developmental Psychology*, 57(1), 2021: 73-86; David Yeager *et al.*, *Practical Measurement*, Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching, 2013; Karyn Lewis *et al.*, «Fitting In to Move Forward: Belonging, Gender, and Persistence in the Physical Sciences, Technology, Engineering, and Mathematics», *Psychology of Women Quarterly*, 41(4), 2017: 420-436; Catherine Good, Aneeta Rattan y Carol Dweck, «Why Do Women Opt Out? Sense of Belonging and Women's Representation in Mathematics», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 2012: 700-717; y Michael Resnick *et al.*, «Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health», *Journal of the American Medical Association*, 278(10), 1997: 823-832. Adicionalmente, la escala de soledad de UCLA ha demostrado ser un fuerte predictor de resultados en la salud: Véase el capítulo 11, y Cacioppo y Patrick, *Loneliness*.

74. Erika Christakis, «Dressing Yourselves», <https://www.thefire.org/research-learn/email-erika-christakis-dressing-yourselves-email-silliman-college-yale-students>.

75. YouTube, «Yale Professor Attacked over Halloween Costumes Says We've Evolved to Get Along», https://www.youtube.com/watch?v=f56xgHZQ_A.

76. Tobias Wolff, *Old School*, Vintage, 2003, 23-24.

77. Walter DeKeseredy *et al.*, «Hate Crimes and Bias Incidents in the Ivory Tower: Results from a Large-Scale Campus Survey», *American Behavioral Scientist*, 22 de febrero de 2019: 1-12. En una muestra de cinco mil estudiantes universitarios, el 76 % reportó haber sido testigos o haber oído hablar de incidentes ofensivos relacionados con prejuicios; el 34 % de mujeres reportó haber sido víctimas de un asalto sexual; casi el 60 % de los estudiantes en conjunto reportó haber sido victimizado por un delito de odio específico o un incidente de sesgo debido a su etnicidad, nacionalidad, religión, sexo, orientación sexual, orientación política o discapacidad física o mental. Véase, también, «My Experience Survey 2019: Campus Findings and Recommendations» (Office of the Chancellor, University of California, Berkeley, 2019, <https://myexperience.berkeley.edu/sites/default/files/myexperiencesurvey2019-final.pdf>),



que encontró que alrededor de la mitad los estudiantes de minorías étnicas y transgénero o no conformes a género de una universidad importante reportaron estar sujetos con regularidad a tratos excluyentes durante el año anterior. Se debe admitir que las muestras en estos estudios no se seleccionaban aleatoriamente (la práctica totalidad de las encuestas en las universidades tiene esta limitación), de modo que quienes contestaron pueden no ser representativos de todos los estudiantes del centro universitario. Aun así, los datos sugieren claramente que la experiencia del prejuicio está mucho más extendida de lo que queríamos.

78. En un experimento, las mujeres que leyeron sobre la investigación del problema del sesgo de género en STEM expresaron una creencia menor en que pudieran pertenecer a estos campos, y menor deseo de dedicarse a ellos, en comparación con las mujeres que no leyeron sobre el sesgo de género: Corinne Moss-Racusin *et al.*, «Gender Bias Produces Gender Gaps in STEM Engagement», *Sex Roles*, 79, 2018: 651-670.

79. Sara Driskell y Sophie Trawalter, «Race, Architecture and Belonging: Divergent Perceptions of Antebellum Architecture», *Collabra: Psychology*, 7(1), 2021: 21192.

80. Raj Chetty, Nathaniel Hendren y Lawrence Katz, «The Effects of Exposure to Better Neighborhoods on Children: New Evidence from the Moving to Opportunity Experiment», *American Economic Review*, 106(4), 2016: 855-902; Lisa Sanbonmatsu *et al.*, *Neighborhoods and Academic Achievement: Results from the Moving to Opportunity Experiment*, documento de trabajo núm. 11909, National Bureau of Economic Research, 2006, <https://www.nber.org/papers/w11909>; y Jeffrey R. Kling *et al.*, «Neighborhood Effects on Crime for Female and Male Youth: Evidence from a Randomized Housing Voucher Experiment», *Quarterly Journal of Economics*, 120(1), 2005: 87-130.

81. Simone Schnall *et al.*, «Social Support and the Perception of Geographical Slant», *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 2008: 1246-1255.

82. Gregory Walton, Geoffrey Cohen, David Cwir y Steven Spencer, «Mere Belonging: The Power of Social Connections», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 2012: 512-532.

83. Walton y Cohen, «A Question of Belonging», Walton y Cohen, «Brief Social-Belonging Intervention», y Walton y Brady, «Social-Belonging Intervention».

84. Lauren Eskreis-Winkler *et al.*, «A Large-Scale Field Experiment Shows Giving Advice Improves Academic Outcomes for the Advisor», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(6), 2019: 14808-14810.

85. Shannon Brady *et al.*, «A Brief Social-Belonging Intervention in College Improves Adult Outcomes for Black Americans», *Science Advances*, 6(1), 2020: eaay3689.

86. Ray Bradbury, «A Sound of Thunder», *Collier's*, 1952.

87. David Yeager *et al.*, «Teaching a Lay Theory Before College Narrows Achievement Gaps at Scale», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(24), 2016: E3341-3348; véanse las replicaciones a gran escala de College Transition Collaborative, «Social Belonging», <https://collegetransitioncollaborative.org/social-belonging/>; Kevin R. Binning *et al.*, «Changing Social Contexts to Foster Equity in College Science Courses: An Ecological-Belonging Intervention», *Psychological Science*, 31(9), 2020: 1059-1070; Christine Logel *et al.*, «A Social-Belonging Intervention Benefits Higher Weight Students' Eweight Stability and Academic Achievement», *Social Psychology and Personality Science*, 12(6): 1048-1057; Gregory Walton *et al.*, «Two Brief Interventions to Mitigate a "Chilly Climate" Transform Women's Experience, Relationships, and Achievement in Engineering», *Journal of*



Educational Psychology, 107(2), 2014: 468-485; para una revisión, véase Walton y Brady, «Social-Belonging Intervention».

88. J. Parker Goyer *et al.*, «Targeted Identity-Safety Interventions Cause Lasting Reductions in Discipline Citations Among Negatively Stereotyped Boys», *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 2019: 229-259; y Geoffrey Borman *et al.*, «Reappraising Academic and Social Adversity Improves Middle School Students' Academic Achievement, Behavior, and Well-Being», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(33), 2019: 16, 286-291.
89. Christina Bauer *et al.*, «From Weak Victims to Resourceful Actors: Reframing Refugees' Stigmatized Identity Enhances Long-Term Academic Engagement», *Psychological Science*, 2021.
90. Véase, por ejemplo, Geoffrey Cohen, Julio García, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Nancy Apfel y Patricia Brzustoski, «Recursive Processes in Self-Affirmation: Intervening to Close the Minority Achievement Gap», *Science*, 324, 2009: 400-403. Sobre el análisis de estos ciclos virtuosos —conocidos también como «ciclos recursivos» y «ciclos de potencial adaptivo»—, véase Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65, 2014: 333-371; y Gregory Walton y Timothy Wilson, «Wise Interventions: Psychological Remedies for Social and Personal Problems», *Psychological Review*, 125(5), 2018: 617-655. Sobre las tres T, véase Geoffrey Cohen, Julio García y J. Parker Goyer, «Turning Point: Targeted, Tailored, and Timely Psychological Intervention», en *Handbook of Competence and Motivation*, Elliot, Dweck y Yeager (eds.), 657-686, https://ed-stanford-edu/sites/default/files/cohen_scanned.pdf.

Capítulo 3. El pernicioso poder del Nosotros contra Ellos

91. Sharon Otterman, «She Was Excited for a New School: Then the Anti-Semitic “Jokes” Started», *New York Times*, 4 de marzo de 2020.
92. Peter Gabriel, «Not One of Us», track 2, side 2, en *Peter Gabriel*, Charisma Records, 1980, LP.
93. Sobre evidencias de que el acoso es un medio de conexión social, véase J. A. Rambaran *et al.*, «Bullying as a Group Process in Childhood: A Longitudinal Social Network Analysis», *Child Development*, 91(4), 2020: 1336-1352.
94. Thomas Hobbes, *Leviathan*, Penguin Classics, 1651/2017; Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, Readings Essentials, 1923/2018; y Fred M. Wilcox, dir., *Forbidden Planet*, Metro-Goldwyn-Mayer, 1956.
95. Robert M. Sapolsky, *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*, Penguin, 2017: 423, 388.
96. Henri Tajfel, M. G. Billig, R. P. Bundy y Claude Flament, «Social Categorization and Intergroup Behaviour», *European Journal of Social Psychology*, 1(2), 1971: 146-178; y Tajfel, «Experiments in Intergroup Discrimination», *Scientific American*, 223(5), 1970: 96-103.
97. Las personas están especialmente sesgadas a favor de su grupo cuando están en posición de aceptar o rechazar asignaciones desequilibradas que ya han sido hechas y que favorecen a su grupo: K. A. Diekman *et al.*, «Self-Interest and Fairness in Problems of Resource Allocation: Allocators versus Recipients», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1997: 1061-1074.



98. Yarrow Dunham, Andrew Baron y Susan Carey, «Consequences of “Minimal” Group Affiliations in Children», *Child Development*, 82(3), 2011: 793-811.
99. Maria Cadinu y Myron Rothbart, «Self-Anchoring and Differentiation Processes in the Minimal Group Setting», *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 1996: 661-677.
100. Tajfel pensaba que el reflejo psicológico era aprendido, una «norma genérica» que aprendemos a aplicar a cualquier situación en la que haya un Nosotros y un Ellos: Tajfel, «Experiments in Intergroup Discrimination».
101. Donald Trump, «Wesley Autrey», *Time*, «2007 Time 100», http://content.time.com/time/specials/2007/time100/article/0,28804,1595326_1615754_1615746,00.html.
102. David Rand y Ziv Epstein, «Risking Your Life Without a Second Thought: Intuitive Decision-Making and Extreme Altruism», *PLOS One*, 9(10), 2014: e109687; y Anthony Evans y David Rand, «Cooperation and Decision Time», *Current Opinion in Psychology*, 26, 2019: 67-71.
103. Elizabeth Midlarsky *et al.*, «Personality Correlates of Heroic Rescue During the Holocaust», *Journal of Personality*, 73(4), 2005: 907-934, en 908.
104. Czeslaw Milosz, *The Captive Mind*, Vintage, 1990: x.
105. Para reforzar la afirmación de que la mente se adapta a sus entornos sociales, que la tendencia a las respuestas cooperativas se produzca más rápido y más espontáneamente que las respuestas competitivas es especialmente fuerte entre las personas que reportan confiar en los demás. Una cooperación menos rápida parece darse cuando las personas aprenden a tener un problema con la relación coste-beneficio de la cooperación: David Rend *et al.*, «Spontaneous Giving and Calculated Greed», *Nature*, 489, 2012: 427-430; y Akihiro Nishi *et al.*, «Social Environment Shapes the Speed of Cooperation», *Scientific Reports*, 6 (1), 2016: 29, 622.
106. Rodolfo Barragán, Rechele Brooks y Andrew Meltzoff, «Altruistic Food Sharing Behavior by Human Infants After a Hunger Manipulation», *Scientific Reports*, 10(1785), 2020: 645-649.
107. Barragán *et al.*, «Altruistic Food Sharing Behavior».
108. Erving Goffman, «On Face-Work», en *Interaction Ritual*, Anchor, 1967: 45.
109. Clifford Geertz, *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic, 1973: 45.
110. Leer Ross y Richard Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, Pinter & Martin, 2011; Kurt Lewin, *Resolving Social Conflict: Selected Papers on Group Dynamics*, Harper, 1948; y Stanley Schachter, «Deviation, Rejection, and Communication», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46(2), 1951: 190-207. Sobre el papel de los grupos en la violencia, véase Rebecca Littman y Elizabeth Paluck, «The Cycle of Violence: Understanding Individual Participation in Collective Violence», *Advances in Political Psychology*, 36, 2015: 79-99.
111. Philip Zimbardo *et al.*, «The Stanford Prison Experiment: A Simulation Study of the Psychology of Imprisonment», agosto de 1971, Stanford University; y Zimbardo *et al.*, «A Pirandellian Prison», *New York Times Magazine*, 8 de abril de 1973. Véase también el sitio web dedicado al Experimento de la Prisión de Stanford, <https://www.prisonexp.org/>; Zimbardo, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*, Random House, 2007; y Ken Musen y Zimbardo, *Quiet Rage: The Stanford Prison Experiment*, Stanford University, 1988, documental, <https://exhibits.stanford.edu/spe/catalog/fd396xq4047>.



Sobre una crítica, véase Thibault Le Texier, «Debunking the Stanford Prison Experiment», *American Psychologist*, 74(7), 2019: 823-839. Sobre una réplica, véase <https://www.prisonexp.org/response>.

112. Thomas Carnahan y Sam McFarland, «Revisiting the Stanford Prison Experiment: Could Participant Self-Selection Have Led to the Cruelty?», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 2007: 603-614.
113. Erving Goffman, *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patient and Other Inmates*, Aldine, 1961. Al observar los rituales degradantes en una institución mental de la década de 1950 y su impacto en los pacientes, Goffman escribió: «Aquí empieza uno a entender la extensión limitada hasta la que se puede sostener el concepto de uno mismo cuando el entorno de apoyo habitual que lo sustenta desaparece de repente» (p. 148).
114. El conformismo en situaciones autoritarias aparece con la máxima intensidad cuando la presión social es elevada, como cuando está presente un líder autoritario; la conformidad disminuye rápidamente cuando la presión social es baja, como cuando el líder autoritario se ausenta: Kurt Lewin *et al.*, «Patterns of Aggressive Behavior in Experimentally Created "Social Climates"», *Journal of Social Psychology*, 10, 1939: 271-299.
115. John Schwartz, «The Struggle for Iraq: Psychology; Simulated Prison in 71 Showed a Fine Line Between "Normal" y "Monster"», *New York Times*, 6 de mayo de 2004; M. Dittmann, «Psychological Science Offers Clues to Iraqi Prisoner Abuse», *APA Monitor*, 35(7), julio/agosto de 2004: 13; y Dittmann, «What Makes Good People Do Bad Things?», *APA Monitor*, 35(9), octubre de 2004: 68.
116. Goffman, *Asylums*. Sobre la replicación del estudio de la prisión, véase Stephen Reicher y S. Alexander Haslam, «Rethinking the Psychology of Tyranny: The BBC Prison Study», *British Journal of Social Psychology*, 45, 2006: 1-40.
117. *Democracy Now!* «Zimbardo Shows How Most Evil Comes from Hierarchy», YouTube, 17 de septiembre de 2008, <https://www.youtube.com/watch?v=Z0jYx8nwjFQ&t=14s>. La cita aparece a los 2 minutos, 4 segundos.
118. Christopher Browning, *Ordinary Men: Reserve Police Battalion 101 and the Final Solution in Poland*, Harper Perennial, 2017, rev. Kindle ed. (cita del capítulo 8, loc. 1220). Véase, también, Hannah Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, Harcourt, 1976. Al analizar el apoyo al partido nazi por parte de los ciudadanos corrientes, Arendt escribió que incluso «gente de cultura elevada» era vulnerable a «autoabandonarse entre la masa», especialmente cuando el movimiento de la masa proporcionaba un sentimiento de pertenencia del que carecían sus vidas sociales (316-317).
119. James Baldwin, *The Fire Next Time*, Michael Joseph, 1963: 64-65.
120. Kurt Vonnegut, *Mother Night*, Kurt Vonnegut/Origami Express, 1961: 269, 1.
121. Clifford Geertz, *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic, 1973: 35.
122. Geoffrey Cohen y Mitchell Prinstein, «Peer Contagion of Aggression and Health Risk Behavior Among Adolescent Males: An Experimental Investigation of Effects on Public Conduct and Private Attitudes», *Child Development*, 77(4), 2006: 967-983; y Prinstein, *Popular: The Power of Likability in a Status-Obsessed World*, Viking, 2017.
123. Muchos elementos del procedimiento aseguraban la credibilidad de la experiencia en la sala de chat. Primero, la información sobre los amigos con los que los falsos participantes estaban afiliados se obtuvo a partir de una valoración de las redes sociales del centro, que Prinstein y yo habíamos hecho con anterioridad en aquel curso. Habíamos pedido a los



estudiantes que nos dijeron con quién pasaban el tiempo y quién era popular y apreciado. Un detalle importante para la ética del estudio es que los amigos de los falsos participantes solo se insinuaban. Nadie sabía con seguridad quiénes eran ostensiblemente los falsos participantes ni sus amigos. Segundo, las situaciones sociales que se presentaron a los participantes, y las respuestas relevantes para ellos, estaban basadas en grupos de sondeo que Prinstein y yo habíamos realizado con anterioridad en aquel curso, en los cuales habíamos preguntado a los estudiantes sobre situaciones sociales habituales de alta presión que experimentaban y cómo respondían habitualmente. Tercero, el programa de la sala de chat presentaba las respuestas ostensibles de cada falso participante tras una pausa variable, haciendo que pareciera como si cada uno estuviera pensando primero y luego tecleara la respuesta.

124. Un descubrimiento que no habíamos anticipado fue que los participantes que estaban con los falsos participantes poco apreciados dieron más respuestas prosociales, lo que sugiere un efecto «anticonformidad». (Fuimos capaces de discernir esto al comparar las respuestas de los estudiantes en la sala de chat con una línea base que habíamos medido anteriormente en aquel curso). La investigación sugiere que queremos mostrar conformidad con las personas y grupos de alto estatus pero que también queremos distanciarnos de las personas y grupos de bajo estatus. El efecto se puede aprovechar para promover comportamientos positivos. Por ejemplo, los estudiantes universitarios consumen menos comida basura cuando se los lleva a creer que los licenciados la consumen en abundancia: Jonah Berger y Lindsay Rand, «Shifting Signals to Help Health: Using Identity Signaling to Reduce Risky Health Behaviors», *Journal of Consumer Research*, 35(3), 2008: 509-518.

125. Como resultado, podemos llegar a ver el mundo de una forma consistente con los juicios de nuestro grupo: Solomon Asch, *Social Psychology*, Prentice-Hall, 1952; Geoffrey Cohen, «Party over Policy: The Dominating Impact of Group Influence on Political Beliefs», *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 2003: 808-822; y Emily Pronin *et al.*, «Alone in a Crowd of Sheep: Asymmetric Perceptions of Conformity and Their Roots in an Introspection Illusion», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 2007: 585-595. También podemos racionalizar por qué las víctimas de nuestra conformidad merecen que las tratemos mal: véase Keith Davis y Edward Jones, «Changes in Interpersonal Perception as a Means of Reducing Cognitive Dissonance», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 1960: 402-410.

126. Algo que alimenta el problema es que muchos adolescentes conforman con lo que creen que piensan y hacen sus pares de alto estatus, lo que es a menudo diferente de lo que los adolescentes de alto estatus *realmente* piensan y hacen. En una investigación posterior, Prinstein, los compañeros y yo descubrimos que los adolescentes sobreestiman hasta qué punto los chicos populares se dedican a consumir drogas, practicar el sexo y realizar comportamientos antisociales, y que entonces parecen conformarse hacia esas normas percibidas equivocadamente. Además, cuanto más creen (equivocadamente) los estudiantes de noveno curso que los estudiantes populares usan sustancias ilegales, más aumentan su propio uso de sustancias dos años después: S. Helms *et al.*, «Adolescents Misperceive and Are Influenced by High-Status Peers' Health Risk, Deviant, and Adaptive Behavior», *Developmental Psychology*, 50(12), 2014: 2697-2714. Este fenómeno, conocido como «ignorancia pluralística», se ha descubierto que también contribuye al consumo de alcohol en los campus universitarios en un estudio clásico: Dale Miller y Deborah Prentice, «Pluralistic Ignorance and Alcohol Use on Campus: Some Consequences of Misperceiving the Social Norm», *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 1993: 243-256. Al corregir las percepciones equivocadas de los estudiantes sobre las normas sociales dañinas y educarlos sobre el proceso de la conformidad social, las intervenciones pueden reducir los



comportamientos problemáticos: J. LaBrief *et al.*, «Live Interactive Group-Specific Normative Feedback Reduces Misperceptions and Disinhibition in College Students: A Randomized Cluster Trial», *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(1), 2008: 141-148; Christine Schroeder y Deborah Prentice, «Exposing Pluralistic Ignorance to Reduce Alcohol Use Among College Students», *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 1998: 2150-2180.

127. Véanse los dos revolucionarios libros de Kruglanski: Arie Kruglanski, Jocelyn Belanger y Rohan Gunaratna, *The Three Pillars of Radicalization: Needs, Narratives, and Networks*, Oxford University Press, 2019; y Kruglanski, David Webber y Daniel Koehler, *The Radical's Journey: How German Neo-Nazis Voyaged to the Edge and Back*, Oxford University Press, 2019. Véase, también, Steven Windisch *et al.*, «Measuring the Extent and Nature of Adverse Childhood Experiences (ACE) Among Former White Supremacists», *Terrorism and Political Violence*, 9 de julio de 2020: 1-22; y Matthew Kredell, «Far-Right Extremism Scholar Pete Simi Explores "Hidden Spaces of Hate"», USC Price School of Public Policy website, 2017, <https://priceschool.usc.edu/far-right-extremism-scholar-pete-simi-explores-hidden-spaces-of-hate/>. Sobre el material citado, véase Bertjan Doosje *et al.*, «Terrorism, Radicalization, and De-Radicalization», *Current Opinion in Psychology*, 11, 2016: 79-84, en 81.
128. Picciolini, entrevista, «Preventing Violent Extremism Forum: At the Crossroads of Theory and Practice», A. Kruglanski, entrevistador, 2018; y Picciolini, «My Descent into America's Neo-Nazi Movement-and How I Got Out», TED Talk, 2017.
129. James Baldwin, «The American Dream and the American Negro», *New York Times*, 7 de marzo de 1965.
130. Kruglanski considera la motivación para unirse a grupos extremistas como basada en una necesidad de «importancia», no de pertenencia *per se*. Pero, para los seres humanos, mucho de nuestro sentido de la importancia proviene de sentirnos importantes para *otros*, así que considero que las dos necesidades están entrelazadas. Véase el capítulo 11.
131. Tom Tyler y E. Allan Lind, «Procedural Justice», en *Handbook of Justice Research in Law*, J. Sanders y V. L. Hamilton (eds.), Springer, 2002: 65-92.
132. Jean Twenge *et al.*, «If You Can't Join Them, Beat Them: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 2001: 1058-1069. Los investigadores sugieren que la experiencia de exclusión en sus experimentos «producía embotamiento más que angustia aguda».
133. Kruglanski *et al.*, «Three Pillars of Radicalization».
134. Peter Balmi, Rodolfo Cortés Barragán, Margaret Neale y Geoffrey Cohen, «Threats to Social Identity Can Trigger Social Deviance», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 2015: 467-484.
135. Bruce Hoffman, *Inside Terrorism*, Columbia University Press, 2017; y Kruglanski *et al.*, «Three Pillars of Radicalization».
136. J. Eric Oliver y Tali Mandelberg, «Reconsidering the Environmental Determinants of White Racial Attitudes», *American Journal of Political Science*, 44(3), 2000: 574-589. Un estudio posterior reprodujo los resultados principales: Marylee Taylor y Peter Mateyka, «Community Influences on White Racial Attitudes: What Matters and Why?», *Sociological Quarterly*, 52(2), 2011: 220-243. Sobre pruebas de que la ausencia de un título universitario predice desesperación y alienación, véase Anne Case y Angus Deaton, *Death of Despair and the Future of Capitalism*, Princeton University Press, 2020. Sobre más investigaciones de cómo la falta de logros educativos aparta a las personas de las oportunidades económicas para la pertenencia, véase Sean Reardon, «The Widening



Academic Achievement Between the Rich and the Poor», en *Social Stratification*, D. Grusky (ed.), Routledge, 2019; y Michael J. Sandel, *The Tyranny of Merit*, Farrar, Straus and Giroux, 2020: 536-550.

137. Jon Bon Jovi y Richie Sambora, «Social Disease», track 4, side 1, en Bon Jovi, *Slippery When Wet*, Mercury Recrods, 1986, CD.

138. E. Pronin *et al.*, «Bombing Versus Negotiating: How Preferences for Combating Terrorism Are Affected by Perceived Terrorist Rationality», *Basic and Applied Social Psychology*, 28(4), 2010: 385-392.

139. Aaron Panofsky y Joan Donovan, «Genetic Ancestry Testing Among White Nationalists: From Identity Repair to Citizen Science», *Social Studies of Science*, 49(5), 2019: 653-681, en 657.

140. Véase Peter Cimi, «Why Radicalization Fails: Barriers to Mass Casualty Terrorism», C-Rex Working Paper Series, núm. 2, 2017, http://www.sv.uio.no/c-rex/english/publications/c-rex-working-paper-series/Pete_Simi.

141. Hoffman, *Inside Terrorism*. Sobre la anécdota de Septiembre Negro, véase Hoffman, «All You Need Is Love: How the Terrorists Stopped Terrorism», *Atlantic Monthly*, diciembre de 2001.

142. Marshall Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, 3^a ed., Puddle Dancer, 2015: 151.

143. Mario Mikulincer y Phillip Shaver, «Attachment Theory and Intergroup Bias: Evidence That Priming the Secure Base Schema Attenuates Negative Reactions to Outgroups», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 2001: 97-115.

144. Rainier Harris, «This Is the Casual Racism That I Face at My Elite High School», *New York Times*, 24 de septiembre de 2020.

145. Rainier Harris, comunicación personal, 10 de marzo de 2021.

146. Sean Darling-Hammond *et al.*, «Effectiveness of Restorative Justice in US K-12 Schools: A Review of Quantitative Research», *Contemporary School Psychology*, 24(3), 2020: 295-308.

Capítulo 4. Convertir a los Ellos en Nosotros

147. Cassandre Kaplinsky, «Rebuilding Cayo Santiago», *Natural History*, julio-agosto de 2018.

148. Camille Testard *et al.*, «Rhesus Macaques Build New Social Connections After a Natural Disaster», *Current Biology*, 31, 2021: 2299-2309, en 2305; y Samuel Ellis *et al.*, «Deconstructing Sociality: The Types of Social Connections That Predict Longevity in a Group-Living Primate», *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 286(1917), 2019: 20191991.

149. Muzafer Sherif, *In Common Predicament: The Social Psychology of Intergroup Conflict and Cooperation*, Houghton Mifflin, 1966. Véase, también, Gina Perry, *The Lost Boys: Inside Muzafer Sherif's Robbers Cave Experiment*, Scribe, 2018. Sherif había realizado una variación del estudio el año anterior, pero no había ido como tenía planeado porque no había organizado «bien» los detalles situacionales. Hizo algunos cambios clave al año siguiente, como aislar a los dos grupos el uno del otro a la llegada y ocultar mejor a los chicos el hecho de que estaban siendo manipulados a propósito. Debería señalarse también que el



estudio de Sherif subraya los perturbadoramente laxos estándares éticos de la investigación científica durante aquella época.

150. Arlie Hochschild, *Strangers in Their Own Land*, New Press, 2016.
151. James Baldwin, «The American Dream and the American Negro», *New York Times*, 7 de marzo de 1965. Sobre la investigación de la segregación política, véase Jacob Brown y Ryan Enos, «The Measurement on Partisan Sorting for 180 Million Voters», *Nature Human Behaviour*, 5, 2021: 998-1008.
152. Xuechunzi Bai, Miguel Ramos y Susan Fiske, «As Diversity Increases, People Paradoxically Perceive Social Groups as More Similar», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(23), 2020: 12, 741-749.
153. Shannon White *et al.*, «When “Enemies” Become Close: Relationship Formation Among Palestinians and Jewish Israelis at a Youth Camp», *Journal of Personality and Social Psychology*, 17 de septiembre de 2020. Véase, también, el trabajo pionero sobre la teoría de contactos: Thomas Pettigrew y Linda Tropp, «A Meta-Analysis Test of Intergroup Contact Theory», *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 2006: 751-783.
154. Erving Goffman, *Encounters: Two Studies in Sociology*, Bobbs-Merrill, 1961.
155. Varda Liberman, Steven Samuels y Lee Ross, «The Name of the Game: Predictive Power of Raputations Versus Situational Labels in Determining Prisoner’s Dilemma Game Moves», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 2004: 1175-1185. Estoy simplificando la matriz de compensaciones del juego del Dilema del Prisionero para capturar lo esencial del dilema.
156. La duodécima edición de *Social Animal* fue coescrita con el hijo de Elliot Aronson, Joshua, que también era un estimado psicólogo social: Elliot Aronson y Joshua Aronson, *The Social Animal*, Worth, 2018. Sobre una guía práctica de modelado de situaciones, véase Elliot Aronson *et al.*, *Methods of Research in Social Psychology*, McGraw Hill, 1989. Parte del contenido de este capítulo procede de una entrevista con Elliot Aronson realizada el 1º de julio de 2020. Sobre un libro actualizado de rompecabezas, véase Shelley Patnoe y Elliot Aronson, *Cooperation on the Classroom: The Jigsaw Method*, Pinter & Martin, 2011.
157. Jon Jecker y David Landy, «Liking a Person as a Function of Doing Him a Favour», *Human Relations*, 22(4), 1969: 371-378.
158. Donald Green y Janelle Wong, «Tolerance and the Contact Hypothesis: A Field Experiment», en *The Political Psychology of Democratic Citizenship*, C.M.F. Eugene Borgida y John Sullivan (eds.), Oxford University Press, 2009, 228-246, en 239.
159. Véase Elizabeth Paluck y Donald Green, «Prejudice Reduction: What Works? A Review and Assessment of Research and Practice», *Annual Review of Psychology*, 60, 2009: 339-367.
160. Elizabeth Paluck, «Reducing Intergroup Prejudice and Conflict with the Mass Media: A Field Experiment in Rwanda», Tesis de doctorado, Yale University, marzo de 2007; y Paluck, «Reducing Intergroup Prejudice and Conflict Using the Media: A Field Experiment in Rwanda», *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 2009: 574-587.
161. Philip Verwimp, «Machetes and Firearms: The Organization of Massacres in Rwanda», *Journal of Peace Research*, 43(1), 2016: 5-22.
162. Philip Pullman dijo: «Un “Debes” puede llegar a la cabeza, pero hace falta un “Érase una vez” para llegar al corazón»: «The Moral’s in the Story, Not the Stern Lecture»,



Independent, 17 de julio de 1996, <https://www.independent.co.uk/news/education/education-news/opinion-the-moral-s-in-the-story-not-the-stern-lecture-1329231.html>.

163. Elizabeth Paluck, Hana Shepherd y Peter Aronow, «Changing Climates of Conflict: A Social Network Experiment in 56 Schools», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 2016: 566-571; y Philip Gourevitch, *We Wish to Inform You That Tomorrow We Will Be Killed with Our Families: Stories of Rwanda*, Picador, 1999.
164. Muzafer Sherif y Carolyn Sherif, *Reference Groups: Exploration into Conformity and Deviation in Adolescents*, Henry Regnery, 1964.
165. Salma Mousa, «Building Social Cohesion Between Christians and Muslims Through Soccer in Post-ISIS Iraq», *Science*, 369(6505), 2020: 866-870. Parte del material se ha tomado de la correspondencia con Mousa en 27 y 29 de marzo de 2021.
166. John Carlin, *Invictus: Nelson Mandela and the Game That Made a Nation*, Penguin, 2009.

Capítulo 5. Culpar a la persona, ignorar la situación

167. Elliot Aronson, «Jigsaw Classroom», conferencia, Stanford University, 1993.
168. Meg Warner, «Florida Grandfather Killed in Front of Family During Road Rage Clash as Victim and Attacker Both Call 911», *New York Daily News*, 27 de julio de 2015.
169. Lee Ross y Richard Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, 2ª ed., Pinter & Martin, 2011. El error fundamental de atribución recibe también el nombre de «sesgo de correspondencia», especialmente entre los que son reticentes a llamarlo «error». Sobre una revisión, véase Daniel Gilbert y Patrick Malone, «The Correspondence Bias», *Psychological Bulletin*, 117(1), 1995: 21-38. Sobre matices y complejidades, véanse las investigaciones de Bertram Malle: por ejemplo, Malle, «How People Explain Behavior: A New Theoretical Framework», *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 1999: 23-48. Malle sugiere que las atribuciones disposicionales o basadas en rasgos del tipo del error fundamental de atribución son bastante poco habituales en nuestra vida cotidiana cuando vemos sentido a las acciones intencionadas. Creo que parte del desacuerdo aparente entre los investigadores surge de que se enfocan en fenómenos diferentes. Las acciones cotidianas que observamos casualmente, como alguien haciendo una compra en una tienda, no parecen tan susceptibles al error fundamental de atribución como lo son los desacuerdos y las diferencias que encontramos objetables o simplemente difíciles de explicar, por ejemplo, que alguien se tome un tiempo excesivamente largo para hacer una compra en la tienda mientras esperamos detrás de él en la cola.
170. Naomi Adedokun, «Chadwick Boseman Tribute: Heartbreaking Moment Co-Star Breaks Down on GMB “I Regret That”», *Express*, 31 de agosto de 2020.
171. Tom Vanderbilt, *Traffic: Why We Drive the Way We Do (and What It Says About Us)*, Vintage, 2008.
172. Kenneth McClane, «Sparrow Needy», *Kenyon Review*, 381(1), 2016: 91-102.
173. Edward Jones y Victor Harris, «The Attribution of Attitudes», *Journal of Experimental Social Psychology*, 3(1), 1967: 1-24.
174. El «estudio del juego de preguntas»: Teresa Amabile, Lee Ross y Julia Steinmetz, «Social Roles, Social Control, and Biases in Social-Perception Processes», *Journal of*



Personality and Social Psychology, 35(7), 1977: 485-494; y Lee Ross, «From the Fundamental Attribution Error to the Truly Fundamental Attribution Error and Beyond: My Research Journey», *Perspectives in Psychological Science*, 13(6), 2018: 750-769.

175. El test de Jones y Harris del error fundamental de atribución fue sometido a múltiples intentos de replicación, en Richard Klein *et al.*, «Many Labs 2: Investigating Variation in Replicability Across Samples and Settings», *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 1(14), 2018: 443-490.

176. James Damore, «Google's Ideological Echo Chamber», julio de 2017, <https://assets.documentcloud.org/documents/3914586/Googles-Ideological-Echo-Chamber.pdf>.

177. Sobre una revisión de los sesgos y sus implicaciones para las creencias y los comportamientos sociales, véase Richard Nisbett y Lee Ross, *Human Inference: Strategies and Shortcomings of Social Judgement*, Prentice-Hall, 1980; Thomas Gilovich, *How We Know What Isn't So: The Fallibility of Human Reason in Everyday Life*, Free Press, 1991; y Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011.

178. Paul Simon, «The Boxer», track 1, side 2, en Simon and Garfunkel, *Bridge Over Troubled Water*, Columbia Records, 1970, LP.

179. Paul Lewis, «“I See Things Differently”: James Damore on His Autism and the Google Memo», *Guardian*, 17 de noviembre de 2017.

180. Véanse los capítulos 6, 9 y 10.

181. Véase el capítulo 7.

182. Phillip Ehret *et al.*, «Same Classroom, Different Reality: The Predictive Role of Psychological Factors in Student Learning in a Large Multi-State Database», manuscrito inédito, 2021.

183. Robert Rosenthal y Lenore Jacobson, *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*, ed. extendida, Crown, 2003. Sobre la cita de Eden, véase Katherine Ellison, «Being Honest About the Pygmalion Effect», *Discover Magazine*, 28 de octubre de 2015. Parte del material cubierto aquí se ha sacado de una entrevista con Robert Rosenthal el 25 de abril de 2021.

184. Esta es una estimación basada en los datos disponibles, con la brecha de logro racial estimada en 0,8 desviaciones estándar y los 4 puntos del efecto Pigmalión equivalentes aproximadamente a 0,27 desviaciones estándar. Véase Roland Fryer Jr. y Steven Levitt, «Testing for Racial Differences in the Mental Ability of Young Children», *American Economic Review*, 103(2), 2013: 981-1005.

185. Sobre una crítica importante, véase Janet Elashoff y Richard Snow, *Pygmalion Reconsidered: A Case Study in Statistical Inference-Reconsideration of the Rosenthal-Jacobson Data on Teacher Expectancy*, C. A. Jones, 1971. Sobre la respuesta, véase Robert Rosenthal y Donald Rubin, «Pygmalion Reaffirmed», Harvard University, Cambridge, MA, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED059247.pdf>. Los resultados del análisis de Dee fueron transmitidos en una comunicación personal del 24 de noviembre de 2020.

186. Samuel Wineburg, «The Self-Fulfillment of the Self-Fulfilling Prophecy», *Educational Researcher*, 16(9), 1987: 28-37.

187. Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, 2006.

188. De una entrevista realizada por Katherine Ellison, «Being Honest About the Pygmalion Effect», *Discover Magazine*, 28 de octubre de 2015.



189. Por ejemplo, los soldados obtenían mejores resultados en tests cuando se les describía a sus oficiales de entrenamiento como «tienen alto potencial de mando», y los trabajadores de fábricas rendían mejor cuando se les describía a sus supervisores como «tienen gran potencial de aptitud». Véase A. King, «Self-Fulfilling Prophecies in Training the Hard-Core: Supervisors' Expectations and the Underprivileged Workers' Performance», *Social Science Quarterly*, 52(2), 1971: 369-378; y D. Eden, «Leadership and Expectations: Pygmalion Effects and Other Self-Fulfilling Prophecies in Organizations», *Leadership Quarterly*, 3(4), 1992: 271-305. Sobre la investigación de los efectos de las expectativas en las interacciones interpersonales, véase Mark Snyder, Elizabeth Tanke y Ellen Berscheid, «Social Perception and Interpersonal Behavior: On the Self-Fulfilling Nature of Social Stereotypes», *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(9), 1977: 656-666.
190. S. W. Raudenbush, «Magnitude of Teacher Expectancy Effects on Pupil IQ as a Function of the Credibility of Expectancy Induction: A Synthesis of Findings from 18 Experiments», *Journal of Educational Psychology*, 76(1), 1984: 85-97. Véase, también, el metaanálisis reportado en Rosenthal y Jacobson, *Pygmalion in the Classroom*; y S. Wang, C. M. Rubie-Davies y K. Meissel, «A Systematic Review of the Teacher Expectation Literature over the Past 30 Years», *Educational Research and Evaluation*, 24(3-5), 2020: 124-179. Sobre una crítica del efecto Pigmalión, véase Lee Jussim y Kent Harber, «Teacher Expectations and Self-Fulfilling Prophecies: Knowns and Unknowns, Resolved and Unresolved Controversies», *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 2005: 131-135. Un problema clave con estas críticas es que combinan experimentos aleatorios rigurosos que evalúan el impacto de las intervenciones dirigidas a alterar las expectativas de los profesores con estudios que intentan simplemente medir las sobreestimaciones o infraestimaciones de los profesores sobre el potencial de los estudiantes basándose en los historiales previos de los estudiantes. La segunda técnica padece de hacer suposiciones metodológicamente cuestionables, porque los historiales previos de los estudiantes también corren el riesgo de quedar sesgados por las expectativas de los profesores.
191. Christine Rubie-Davies y Robert Rosenthal, «Intervening in Teachers' Expectations: A Random Effects Meta-Analytic Approach to Examining the Effectiveness of an Intervention», *Learning and Individual Differences*, 50, 2016: 83-92; y Joseph Allen *et al.*, «An Interaction Based Approach to Enhancing Secondary School Instruction and Student Achievement», *Science*, 333(6045), 2011: 1034-1037.
192. Tendemos a subestimar el grado al que nosotros —por nuestra mera presencia y nuestras acciones— modelamos la situación y a otras personas en ella. Hasta un extremo mayor que el que podemos imaginar, creamos la cualidad de las situaciones y encuentros que constituyen nuestra vida social. Véase Daniel Gilbert y Edward Jones, «Perceiver-Induced Constraint: Interpretations of Self-Generated Reality», *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 1986: 269-280.
193. Cormac McCarthy, *All the Pretty Horses*, Vintage, 1993: 194.
194. Malia Mason y Michael Morris, «Culture, Attribution and Automaticity: A Social Cognitive Neuroscience View», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-2), 2010: 292-306. Sobre una visita guiada de las investigaciones en psicología cultural, véase Hazel Markus y Alana Conner, *Clash! How to Thrive in a Multicultural World*, Plume, 2013.
195. Walter Mischel, *Personality and Assessment*, Wiley, 1968.
196. Véase Peter Myers e Isabel Briggs Myers, *Gifts Differing: Understanding Pesonality Type*, 2^a ed., CPP, 1995; y Merve Emre, *The Presonality Brokers: The Strange History of*



Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing, Doubleday, 2018. De todas formas, aunque el test tiene fiabilidad y validez escasas, se puede usar como catalizador para la autorreflexión, para establecer conexiones y para divertirse.

197. Sobre una exposición del papel de las influencias basadas en la persona frente a las basadas en la situación, en relación con nuestras intuiciones, véase Ross y Nisbett, *The Person and the Situation*.

198. Yuichi Shoda, Walter Mischel y Jack Wright, «Intraindividual Stability in the Organization and Patterning of Behavior: Incorporating Psychological Situations into the Idiographic Analysis of Personality», *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 1994: 674-687.

199. Ken Richardson y Sarah Norgate, «Does IQ Really Predict Job Performance?», *Applied Developmental Science*, 19(3), 2015: 153-169. Los estudios que concluyen estimaciones elevadas del poder predictivo de los tests de CI se apoyan en ajustes estadísticos potencialmente cuestionables. Por añadidura, la mayoría de esos estudios miden el CI y el rendimiento a la vez, y usan solo una única métrica de rendimiento, cuando lo que las oficinas de personal lo que realmente quieren saber es el grado hasta el que el CI, en el momento en que es medido, es un predictor útil del rendimiento en el lugar de trabajo en un momento posterior y respecto a diversos tipos de tareas que sean relevantes para el trabajo.

200. Matt Brown, Jonathan Wai y Christopher Chabris, «Can You Ever Be Too Smart for Your Own Good? Comparing Linear and Nonlinear Effects of Cognitive Ability on Life Outcomes», *Perspectives on Psychological Science*, 8 de marzo de 2021, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691620964122>.

201. Hemant Kakkar *et al.*, «The Dispositional Antecedents of Promotive and Prohibitive Voice», *Journal of Applied Psychology*, 101(9), 2016: 1342-1351.

202. Saul Geiser con Roger Studley, «UC and the SAT: Predictive Validity and Differentia Impact of the SAT I and SAT II at the University of California», *Educational Assessment*, 8(1), 2002: 1-26; y Saul Geiser, *SAT/ACT Scores, High School GPA and the Problem of Omitted Variables: Why the UC Taskforce's Findings Are Spurious*, UC Berkeley, Center for Studies in Higher Education, marzo de 2020. Geiser ha reunido pruebas convincentes de que las puntuaciones de los SAT estándar (SAT I) capturan las ventajas conferidas por el estatus socioeconómico. Véase, también, William Bowen, Matthew Chingos y Michael McPerson, *Crossing the Finish Line: Completing College at America's Public Universities*, Princeton University Press, 2009.

203. Gregory Walton y Steven Spencer, «Latent Ability: Grades and Test Scores Systematically Underestimate the Intellectual Ability of Negatively Stereotyped Students», *Psychological Science*, 20(9), 2009: 1132-1139.

204. Robert P. Vallone *et al.*, «Overconfident Prediction of Future Actions and Outcomes by Self and Others», *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 1990: 582-592; David Dunning *et al.*, «The Overconfidence Effect in Social Prediction», *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 1990: 568-581; y Cade Massey y Richard Thaler, «The Loser Curse: Decision Making and Market Efficiency in the National Football League Draft», *Management Science*, 59(7), 2013: 1479-1495.

205. Matthew Salganik *et al.*, «Measuring the Predictability of Lif Outcomes with a Scientific Mass Collaboration», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(15), 2020: 8398-8403.



206. David Brewster, *Memoirs of the Life, Writings, and Discoveries of Sir Isaac Newton*, Vol. 2, Adamant Media Corporation, 1855/2001. «Lo que conocemos es una gota, lo que no conocemos es un océano» es una variante más concisa atribuida a él pero que aparentemente nunca dijo.
207. Pauline Gagnon, «The Forgotten Life of Einstein First Wife», *Scientific American*, 19 de diciembre de 2016.
208. Sarah-Jane Leslie *et al.*, «Expectations of Brilliance Underlie Gender Distributions Across Academic Disciplines», *Science*, 347(6219), 2015: 262-265.
209. Elizabeth Canning *et al.*, «STEM Faculty Who Believe Ability Is Fixed Have Larger Racial Achievement Gaps and Inspire Less Student Motivation in Their Classes», *Science Advances*, 5(2), 2019: eaau4734.
210. Claudia Muelle y Carol Dweck, «Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance», *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 1998: 33-52.
211. Sacados de las siguientes fuentes: Larisa Hussak y Andrei Cimpian, «Investigating the Origins of Political Views: Biases in Explanation Predict Conservative Attitudes in Children and Adults», *Developmental Science*, 21(3), 2018: e12567; Lin Bian, Sarah-Jane Leslie y Andrei Cimpian, «Gender Stereotypes About Intellectual Ability Emerge Early and Influence Children's Interests», *Science*, 355(6323), 2017: 389-391; Hussak y Cimpian, «An Early-Emerging Explanatory Heuristic Promotes Support for the Status Quo», *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 2015: 739-752; Bian *et al.*, «Messages About Brilliance Undermine Women's Interest in Educational and Professional Opportunities», *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 2018: 404-420; y Bian, Leslie y Cimpian, «Evidence of Bias Against Girls and Women in Contexts That Emphasize Intellectual Ability», *American Psychologist*, 73(9), 2018: 1139-1153.
212. Linda Skitka *et al.*, «Dispositions, Scripts, or Motivated Correction? Understanding Ideological Differences in Explanations for Social Problems», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 2002: 470-487.
213. Amos Tversky y Daniel Kahneman, «Judgement Under Uncertainty: Heuristics and Biases», *Science*, 185(4157), 1974: 1124-1131.
214. Bran Van Bockstaele *et al.*, «Modification of Hostile Attribution Bias Reduces Self-Reported Reactive Aggressive Behavior in Adolescents», *Journal of Experimental Child Psychology*, 194, junio de 2020.
215. Término introducido en Lee Ross y Andrew Ward, «Naive Realism: Implications for Social Conflict and Misunderstanding», en *The Jean Piaget Symposium Series: Values and Knowledge*, Edward Reed, Elliot Turiel y Terrance Brown (eds.), Lawrence Erlbaum, 1996: 103-135.
216. Daphne Bugental *et al.*, «A Cognitive Approach to Child Abuse Prevention», *Psychology of Violence*, 1(S), 2010: 84-106; y Daphne Bugental, Randy Corpuz y Alex Schwartz, «Preventing Childrens' Aggression: Outcomes of an Early Intervention», *Developmental Psychology*, 48(5), 2012: 1443-1449; y Daphne Bugental, Alex Schwartz y Colleen Lynch, «Effects of an Early Family Intervention on Children's Memory: The Mediating Effects of Cortisol Levels», *Mind, Brain, and Education Society*, 4(4), 2010: 156-218.
217. Sonja Lyubomirsky y Matthew Della Porta, «Boosting Happiness, Buttressing Resilience: Results from Cognitive and Behavioral Interventions», en *Handbook of Adult*



Resilience, J. Reich, A. Zautra y J. Hall (eds.), Guilford, 2010: 450-464. Véase, también, Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness*, Penguin, 2007. Véase, también, K. Klein y A. Boals, «Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity», *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 2001: 520-533.

218. Kent Harber *et al.*, «Emotional Disclosure and Victim Blaming», *Emotion*, 15(5), 2015: 603-614.

219. Véase Ethan Kross, Chatter: *The Voice of Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*, Crown, 2021; y Eli Finkel, Erica Slotter, Laura Luchies, Gregory Walton y James Gross, «A Brief Intervention to Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality over Time», *Psychological Science*, 24(8), 2013: 1595-1601.

220. A menudo las personas escriben sobre cómo sus valores les hacen sentirse socialmente conectados: Nurit Shnabel *et al.*, «Demystifying Values Affirmation Interventions: Writing About Social Belonging Is a Key to Buffering Against Identity Threat», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 2013: 663-676. Sobre revisiones e investigaciones relevantes, véase Geoffrey Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65, 2014: 333-371; David Sherman *et al.*, «Self-Affirmation Interventions», en *Handbook of Wise Interventions*, Gregory Walton y Alia Crum (eds.), Guilford, 2020: 63-99; y Clayton Crichter y David Dunning, «Self-Affirmations Provide a Broader Perspective on Self-Threat», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(1), 2015: 3-18. Sobre el estudio que prueba las afirmaciones de valores entre profesores, véase Shannon Brady, Camille Griffiths y Geoffrey Cohen, «Affirming the Teacher: Values-Affirmation Improves Classroom Dynamics», manuscrito en preparación, 2021.

221. Owen Harris, dir., *Black Mirror*, temporada 2, episodio 1, «Be Right Back», Netflix, emitida el 11 de febrero de 2013.

222. Nicholas Epley y Juliana Schroeder, «Mistakenly Seeking Solitude», *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 2014: 1980-1999.

Capítulo 6. Todos son iguales

223. Ralph Ellison, *Invisible Man*, 2^a ed., Vintage International, 1995: 3, 2.

224. Elie Wiesel, entrevista con Alvin Sanoff, *US News and World Report*, 27 de octubre de 1986. La frase parece originarse con William Stekel, *The Beloved Ego: Foundation of the New Study of the Psyche*, Kegan Paul, Trench, Trubner, 1921: 34.

225. Dave Chappelle, *Sticks and Stones*, dir. S. Lathan, Netflix, 2019.

226. Le agradezco a Claude Steele esta metáfora. Este capítulo se centra en el estereotipado, pero este es solo una de las varias fuerzas poderosas que sustentan un sistema de ventajas y exclusiones (otros incluyen medios, ideologías, mitos, estructuras de poder y políticas sociales que agravan la desigualdad y la segregación). Sobre una discusión más amplia de estas fuerzas, véase Steven O. Roberts y Michael T. Rizzo, «The Psychology of American Racism», *American Psychologist*, 76(3), 2020: 475-487.

227. Online Etymology Dictionary, <https://www.etymonline.com/word/see>.

228. J. Darley y P. H. Gross, «A Hypothesis-Confirming Bias in Labeling Effects», *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1983: 20-23.



229. Sobre investigaciones que muestran que los programas de recuperación estándar contribuyen al fracaso del estudiante, véase W. Norton Grubb, *Money Myth, The School Resources, Outcomes, and Equity*, Russell Sage Foundation, 2009; y Claude Steele, «A Threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance», *American Psychologist*, 52(6), 1997: 623-629. Sobre el sesgo en la asignación a programas de alumnos dotados y talentosos, véase Jason Grissom y Christopher Redding, «Discretion and Disproportionality: Explaining the Underrepresentation of High-Achieving Students of Color in Gifted Programs», *AERA Open*, 2(1), 2016: 1-25.
230. J. P. Goyer *et al.*, «Targeted Identity-Safety Interventions Cause Lasting Reductions in Discipline Citations Among Negatively Stereotyped Boys», *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 2019: 229-259; y David Yeager, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Sophia Yang Hooper y Geoffrey Cohen, «Loss of Institutional Trust Among Racial and Ethnic Minority Adolescents: A Consequence of Procedural Injustice and a Cause of Life-Span Outcomes», *Child Development*, 88(2), 2017: 658-676.
231. El estudio fue dirigido por Reuben Baron, Linda Albright y Thomas Malloy, «Effects of Behavioral and Social Class Information on Social Judgement», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 1995: 308-315. No consiguió replicar el efecto encontrado por Darley y Gross, «Hypothesis-Confirming Bias». Sin embargo, había dos desviaciones metodológicas que pueden explicar por qué. Primero, los investigadores no midieron estimaciones objetivas de nivel de grado de la capacidad de Hannah, sino que usaron valoraciones en una escala subjetiva. Una investigación sugiere que lo segundo a menudo oculta los efectos de los esteriotipos: Monica Biernat, «The Shifting Standards Model: Implications of Stereotype Accuracy for Social Judgement», en *Stereotype Accuracy: Toward Appreciating Group Differences*, Y.-T. Lee, L. J. Jussim y C. R. McCauley (eds.), American Psychological Association, 1995: 87-114. Adicionalmente, el estudio puede haber empujado a los participantes a monitorizar y corregir sus esteriotipados al explicarles que el propósito del estudio era desarrollar «procedimientos de valoración» para los estudiantes mientras «permanecía sensible a los antecedentes sociales de los estudiantes». Esto pudo haber alertado a los participantes de que el estudio se enfocaba en la clase social, una amenaza importante para su validez. Cuando los sujetos sospechan la hipótesis, pueden alterar sus respuestas para evitar confirmarla. Véase Elliot Aronson *et al.*, *Methods of Research in Social Psychology*, 2^a ed., McGraw Hill, 1989.
232. Victoria Brescoll, Erica Dawson y Eric Uhlmann, «Hard Won and Easily Lost: The Fragile Status of Leaders in Gender-Stereotype-Incongruent Occupations», *Psychological Science*, 21(11), 2010: 1640-1642.
233. Victoria Brescoll y Eric Uhlmann, «Can an Angry Woman Get Ahead? Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace», *Psychological Science*, 19(3), 2008: 268-275; y Brescoll, «Who Takes the Floor and Why: Gender, Power, and Volatility in Organizations», *Administrative Science Quarterly*, 56(4), 2011: 622-641.
234. Jason Okonofua y Jennifer Eberhardt, «Two Strikes: Race and Disciplining of Young Students», *Psychological Science*, 26(5), 2015: 617-624.
235. Paul Hemez *et al.*, «Exploring the School-to-Prison Pipeline: How Schools Suspensions Influence Incarceration During Young Adulthood», *Youth Violence and Juvenile Justice*, 18(3), 2020: 235-255.
236. Travis Riddle y Stacey Sinclair, «Racial Disparities in School-Based Disciplinary Actions Are Associated with County-Level Rates of Racial Bias», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(17), 2019: 8255-8260.



237. Phillip Goff, Matthew Jackson, Brooke Di Leone, Carmen Culotta y Natalie DiTomasso, «The Essence of Innocence: Consequences of Dehumanizing Black Children», *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 2014: 526-545.
238. Marianne Bertrand y Sendhil Mullainathan, «Are Emily and Greg More Employable Than Lakisha and Jamal? A Field Experiment on Labor Market Discrimination», *American Economic Review*, 94(4), 2004: 991-1013.
239. Devah Pager, «The Mark of a Criminal Record», *American Journal of Sociology*, 108(5), 2003: 937-975. Sobre un seguimiento, véase Devah Pager, Bart Bonikowski y Bruce Western, «Discrimination in a Low-Wage Labor Market: A Field Experiment», *American Sociological Review*, 74(5), 2009: 777-799.
240. Eberhardt, *Biased: Uncovering the Hidden Prejudice That Shapes What We See, Think, and Do*, Viking, 2019. Parte del contenido mostrado en este libro sale también de Eberhardt, *How Racial Bias Works—and How to Disrupt It*, vídeo, TED Talk, 2020.
241. Rob Voigt *et al.*, «Language from Police Body Camera Footage Shows Racial Disparities in Officer Respect», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(25), 2017: 6521-6526.
242. John Dovidio, Kerry Kawakami y Samuel Gaertner, «Implicit and Explicit Prejudice and Interracial Interaction», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 2002: 62-68.
243. Voigt *et al.*, «Language from Police Body Camera Footage», 6524.
244. *Real Sports with Bryant Gumbel*, comentario de Bryant Gumbel, HBO, emitido el 23 de junio de 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=VvKBPJVAPWE&t=44s>.
245. Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, Prentice-Hall, 1963; y John Hartigan Jr., «Who Are These White People? "Rednecks", "Hillbillies", and "White Trash" as Marked Racial Subjects», en *White out: The Continuing Significance of Racism*, E. B.-S. Ashley W. Doane (ed.), Routledge, 2003: 95-112.
246. «Uniformly high-achieving», cita sacada de Zara Abrams, «Countering Stereotypes About Asian Americans», *APA Monitor*, 50(11), 2019: xx; y Wesley Yang, *The Souls of Yellow Folk: Essays*, W. W. Norton, 2019: xi-xii.
247. La tendencia a excluir a otros basándonos en distinciones arbitrarias cuando la situación nos permite racionalizar nuestro sesgo se discute en el clásico de John Dovidio y Samuel Gaertner «Aversive Racism», en *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 36, Mark Zanna (ed.), Elsevier Academic, 2004: 1-52. Sobre cómo los estereotipos pueden afectar incluso a personas que conscientemente los rechazan, valoran el igualitarismo y aspiran a la objetividad, véase Mahzarin Banaji y Anthony Greenwald, *Blindspot: Hidden Biases of Good People*, Delacorte, 2013: xv, 254; Patricia Devine, «Stereotypes and Prejudice: Their Automatic and Controlled Components», *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1), 1989: 5-18; y Eric Uhlmann y Geoffrey Cohen, «Constructed Criteria: Redefining Merit to Justify Discrimination», *Psychological Science*, 16(6), 2005: 474-480.
248. Richard Feynman, «Cargo Cult Science», discurso de graduación, California Institute of Technology, 1974; y Mateo 7:3.
249. Frank Dobbin y Alexandra Kalev, «Why diversity Programs Fail», *Harvard Business Review*, 94(7), 2016: 52-60. Sobre la investigación de reacciones defensivas a las desventajas, véase L. T. Phillips y B. S. Lowery, «I Ain't No Fortunate One: On the Motivated Denial of Class Privilege», *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 2020: 1403-1422; y



- Phillips y Lowery, «The Hard-Knock Life? Whites Claim Harships in Response to Racial Inequity», *Journal of Experimental Social Psychology*, 61, 2015: 12-18.
250. Emilio Castilla y Stephen Bernard, «The Paradox of Meritocracy in Organizations», *Administrative Science Quarterly*, 55(4), 2010: 543-676. Las instrucciones para ser justos aumentaron el sesgo de género en este estudio, quizá porque cuando las personas intentan ser «justas» son más propensas a actuar en base a sus creencias estereotipadas que consideran ciertas, como sugiere la investigación de Uhlmann en el siguiente párrafo del texto principal.
251. Eric Uhlmann y Geoffrey Cohen, «I Think It, Therefore It's True»: Effects of Self-Perceived Objectivity on Hiring Discrimination», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 104(2), 2007: 207-223.
252. Heidi Vuletich y B. Keith Payne, «Stability and Change in Implicit Bias», *Psychological Science*, 30(6), 2019: 854-862; Payne, Vuletich y Kristjen Lundberg, «The Bias of Crowds: How Implicit Bias Brings Personal and Systemic Prejudice», *Psychological Inquiry*, 28(4), 2017: 233-248; y Calvin Lai *et al.*, «Reducing Implicit Racial Preferences: II. Intervention Effectiveness Across Time», *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(8), 2016: 1001-1016.
253. Sobre evidencias de que el modelado de situaciones a nivel individual puede disminuir los prejuicios, véase: Nilanjana Dasgupta y Anthony Greenwald, «On the Malleability of Automatic Attitudes: Combating Automatic Prejudice with Images of Admired and Disliked Individuals», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 2001: 800-814; y Patricia Devine *et al.*, «Long-Term Reduction on Implicit Race Bias: A Prejudice-Breaking Intervention», *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 2012: 1267-1278.
254. Eberhardt, *How Racial Bias Works*.
255. Johan Dovidio, datos no publicados, comunicación personal del 28 de octubre de 2014. El impacto de monitorizar decisiones e incrementar la responsabilidad también se trata en Dobbin y Kalev, «Why Diversity Programs Fail», y en Philip Tetlock y Gregory Mitchell, «Implicit Bias and Accountability Systems: What Must Organizations Do to Prevent Discrimination?», *Research in Organizational Behavior*, 29, 2009: 3-38.
256. Emilio Castilla, «Accounting for the Gap: A Firm Study Manipulating Organizational Accountability and Transparency in Pay Decisions», *Organizational Science*, 26, 2015: 311-333.
257. Sobre investigaciones de cómo la afirmación de valores puede reducir los prejuicios, véase Steven Fein y Steven J. Spencer, «Prejudice as Self-Image Maintenance: Affirming the Self Through Derogating Others», *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 1997: 31-44; y Geoffrey Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65(1), 2014: 333-371. Sobre la investigación de cómo la meditación puede reducir los prejuicios, véase Adam Lueke y Bryan Gibson, «Mindfulness Meditation Reduces Implicit Age and Race Bias: The Role of Reduced Automaticity of Responding», *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 2014: 284-291; y Jonathan Kanter *et al.*, «Addressing Microaggressions in Racially Charged Patient-Provider Interactions: A Pilot Randomized Trial», *BMC Medical Education*, 20(1), 2020: 88.



Capítulo 7. ¿Cómo se me ve?

258. Robin DiAngelo, *White Fragility: Why it's So Hard for White People to Talk About Racism*, Beacon, 2018. La cita es de Daniel Bergner: «“White Fragility” Is Everywhere: But Does Antiracism Training Work?», *New York Times*, 15 de julio de 2020.
259. Curtis Hanson, dir., *8 Mile*, Universal Pictures, 2002.
260. Mark Pitner y B. Kent Houston, «Response to Stress, Cognitive Coping Strategies, and the Type A Behavior Pattern», *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(1), 1980: 147-157. Véase también el capítulo 11.
261. Denise Sekaquaptewa y Mischa Thompson, «Solo Status, Stereotype Threat, and Performance Expectancies: Their Effects on Women's Performance», *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(1), 2003: 68-74.
262. Eminem, *The Way I Am*, Plume, 2009: 18.
263. Véase el trabajo de Sally Dickerson y sus compañeros: por ejemplo, Alex Woody *et al.*, «Social Evaluative Threat, Cognitive Load, and the Cortisol and Cardiovascular Stress Response», *Psychoneuroendocrinology*, 97, 2018: 149-155.
264. Erving Goffman, «On Face-Work: An Analysis of Ritual Elements of Social Interaction», en *Interaction Ritual*, Anchor, 1967: 5-45, en 10.
265. Katharine Graham, *Personal History*, Vintage, 1998: 399.
266. Claude Steele, *Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do*, W. W. Norton, 2010: xii, 242.
267. Ralph Ellison, *Invisible Man*, 2^a ed., Vintage International, 1995: 264.
268. C. Steele y J. Aronson, «Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of Academically Successful African Americans», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 1995: 797-811. Véase, también, Steele, «A Threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance», *American Psychologist*, 52(6), 1997: 613-629.
269. Una crítica clave es el uso del ajuste covariado. En los estudios originales de Steele y Aronson, y en varios estudios siguientes, los estudiantes blancos y negros estaban «igualados estadísticamente» en términos de sus puntuaciones previas en el SAT, mediante la técnica analítica del ajuste covariado. El grado de la brecha racial que emergía en sus puntuaciones estimadas de los tests era lo que se refiere como «brecha residual», la diferencia entre el rendimiento de los estudiantes negros y los blancos cuando los indicadores previos de capacidad y preparación se han controlado estadísticamente. El uso del ajuste covariado es habitual en las ciencias sociales.
Esto significa que los descubrimientos reales *no* demostraban que eliminar la amenaza del estereotipo eliminara la brecha racial en los logros. Más bien, eliminar la amenaza del estereotipo eliminaba la brecha *residual*. La brecha residual era el fenómeno que motivó la investigación de Steele: la brecha generalizada y persistente entre los rendimientos de los estudiantes negros y los blancos que permanece incluso después de que los indicadores de preparación y capacidad hayan sido controlados. Véase Geoffrey Cohen y Dahir Sherman, «Stereotype Threat and the Social and Scientific Contexts of the Race Achievement Gap», *American Psychologist*, 60(3), 2005: 270-271. El último comentario fue una respuesta a una crítica de P. R. Sackett *et al.*, «On Interpreting Stereotype Threat as Accounting for African American-White Differences on Cognitive Tests», *American Psychologist*, 59(1), 2004: 7-13. A pesar de estos detalles, el efecto de eliminar la amenaza del esterotipo mejora



consistentemente el rendimiento de los estudiantes estereotipados negativamente en tests difíciles en situaciones en las que les importa hacerlo bien. Cuánto mejora su rendimiento, y el grado al que se cierra la brecha entre ellos y sus pares no estereotipados, dependen de una serie de factores, como la naturaleza de la muestra y el contexto del test. Entretanto, hay poco efecto de estas manipulaciones para la eliminación de estereotipos en el grupo no estereotipado, y a veces aparece un efecto perjudicial. Greg Walton y yo atribuimos este último efecto a «levantar el estereotipo», donde los miembros del grupo no estereotipado se benefician de un ligero empujón de rendimiento en situaciones en las que son conscientes de que están en el lado favorable de un estereotipo negativo: Walton y Cohen, «Stereotype Lift», *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(5), 2003: 456-467.

270. Los dos metaanálisis encontraron efectos prácticamente idénticos en la amenaza del estereotipo: Oren Shewach *et al.*, «Stereotype Threat Effects in Settings with Features Likely Versus Unlikely in Operational Test Settings: A Meta-Analysis», *Journal of Applied Psychology*, 104 (12), 2019: 1514-1534; y Hannah-Hanh D. Nguyen y Ann Marie Ryan, «Does Stereotype Threat Affect Test Performance of Minorities and Women? A Meta-Analysis of Experimental Evidence», *Journal of Applied Psychology*, 93(6) 2008: 1314-1334. Varios estudios de replicación posteriores sufren de dos fallos metodológicos. Reflejando la tendencia hacia los estudios online con muestras de conveniencia, estas réplicas posteriores rara vez reclutan participantes que se identifican con el dominio donde actúan, y tienen lugar enteramente *online*, con los participantes realizando el test en circunstancias anónimas y en su mayor parte desconocidas, y sin una autoridad experimental presente. La amenaza social-evaluativa parece probable que esté limitada en tales condiciones, con lo que a los participantes les preocupará menos su rendimiento y percibirán menos implicaciones expresivas de mal rendimiento que cuando el test se hace en persona, en situaciones de laboratorio donde se juegan más y modeladas por Steele, Aronson, Spencer y otros.

Shewach y sus compañeros, debe señalarse, son críticos sobre la amenaza del estereotipo. Se centraron en un grupo de estudios que les interesaban más y dejaron de lado 167 de un total de 212 (casi el 80 %), incluyendo el estudio original sobre la amenaza del estereotipo. Hacer esto los llevó a obtener un pequeño efecto estimado, aproximadamente la mitad del efecto general basado en la muestra completa de estudios. Al margen de lo que pensemos de esta técnica, es importante entender que la amenaza del estereotipo ocurre repetidamente en el mundo real, de modo que incluso un pequeño efecto puede sumarse hasta constituir por acumulación una gran desventaja: Robert P. Abelson, «A Variance Explanation Paradox: When a Little Is a Lot», *Psychological Bulletin*, 97(1), 1985: 129-133.

271. Claude Steele, «Why Are Campuses So Tense, and What Can We Do?», WISE Research Roundtable, Stanford University, 28 de enero de 2020; y Steele, «Why Are Campuses So Tense? Identity, Stereotypes, and the Fraying of the College Experience», *Chronicle of Higher Education*, 66(15), 13 de diciembre de 2019: B17-B20. También debo mostrar mi agradecimiento por las muchas conversaciones y correspondencias personales con Steele.

272. Geoffrey Cohen y Julio García, «“I Am Us”: Negative Stereotypes as Collective Threats», *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 2005: 566-582.

273. Gregory Walton y Geoffrey Cohen, «A Question of Belonging: Race, Social Fit, and Achievement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 2007: 82-96.

274. Por ejemplo, Schwarz y su equipo pedían a un grupo de personas casadas que listaran dos cosas agradables que su pareja hubiera hecho por ellas recientemente. Al segundo grupo se le pidió que listaran nueve. El segundo grupo reportó menos satisfacción conyugal que el primero. ¿Por qué?... ¿Por qué? Porque el esfuerzo requerido para pensar nueve cosas les



llevó a concluir que su cónyuge no estaba rindiendo suficiente. Estos efectos de tal «información metacognitiva» son más fuertes entre las personas que se sienten inseguras en un dominio, lo que motivó nuestro uso de la manipulación para estudiar la incertidumbre de pertenencia. Norbert Schwarz, datos inéditos, comunicación pesonal, 17 de febrero de 2019; y Schwarz, «Metacognitive Experiences in Consumer Judgement and Decision Making», *Journal of Consumer Psychology*, 14(4), 2004: 332-348.

275. En el estudio que realizamos Walton y yo, las mujeres, que también están estereotipadas negativamente en ciencias informáticas, no fueron afectadas por la manipulación de la lista de ocho amigos. Sin embargo, las mujeres sí se vieron afectadas por una manipulación similar que les pedía que listaran ocho *capacidades* que tuvieran aplicables a la informática, en contraposición a dos. Parece que la amenaza del estereotipo lleva a los estudiantes negros a cuestionar su pertenencia social, y a las mujeres, a cuestionar su capacidad.

276. Greg Lukianoff y Jonathan Haidt, *The Coddling of the American Mind*, Penguin, 2019.

277. Kody Manke, *Stereotype Threat Perseverance*, tesis doctoral, Department of Psychology, Stanford University, 2016.

278. Steven Spielberg, dir., *The Post*, Twentieth-Century Fox, 2017; y Graham, *Personal History*, 179, 181, 399.

279. Erving Goffman, *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, 6^a ed., Chicago: Aldine, 1961: 45, 148, 14.

280. H. Lee y M. T. Hicken, «Death by a Thousand Cuts: The Health Implications of Black Respectability Politics», *Souls*, 18(2-4), 2016: 421-445.

281. Kareem Abdul-Jabbar, *Coach Wooden and Me: Our 50-Year Friendship on and off the Court*, Grand Central, 2017: 131.

282. M. Hebl y J. Xu, «Weighing the Care: Physicians' Reactions to the Size of a Patient», *International Journal of Obesity*, 25(8), 2001: 1246-1252; Eden King *et al.*, «The Stigma of Obesity in Customer Service: A Mechanism for Remediation and Bottom-Line Consequences of Interpersonal Discrimination», *Journal of Applied Psychology*, 91, 2006: 579-593; L. Martínez *et al.*, «Selection BIAS: Stereotypes and Discrimination Related to Having a History of Cancer», *Journal of Applied Psychology*, 101(1), 2016: 122-128; y Hebl *et al.*, «Formal and Interpersonal Discrimination: A Field Study of Bias Toward Homosexual Applicants», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 2002: 815-825.

283. Kathryn Edin, Timothy Nelson, Andrew Cherlin y Robert Francis, «The Tenuous Attachments of Working-Class Men», *Journal of Economic Perspectives*, 33(2), 2019: 211-228; H. Luke Shaefer, Kathrin Edin y Lauta Tach, «A New Anti-Poverty Policy Litmus Test», *Pathways*, Stanford Center on Poverty and Inequality, Stanford University, primavera de 2017: 12; y Catherine Thomas, Nicholas Otis, Justin Abraham, Hazel Rose Markus Gregory M. Walton, «Toward a Science of Delivering Aid with Dignity: Experimental Evidence and Local Forecasts from Kenya», *Proceedings of the National of Sciences*, 117(27), 2020: 15546-15553.

284. J. Brosschot, Bart Verkuil y Julian Thayer, «Exposed to Events That Never Happen: Generalized Unsafety, the Default Stress Response, and Prolonged Autonomic Activity», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74(Pt B), 2017: 287-296. Cita de Joe Feagin: «The Continuing Significance of Race: Antiblack Discrimination in Public Places», *American Sociology Review*, 56(1): 101-116, en 115.



285. Ta-Nehishi Coates, *Between the World and Me*, Spiegel & Grau, 2015: 90.
286. Sobre la investigación del impacto de los indicadores de estereotipos, véase Sapna Cheryan, Victoria Plaut, Paul Davies y Claude Steele, «Ambient Belonging: How Stereotypical Cues Impact Gender Participation in Computer Science», *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 2009: 1045-1060; Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Claude Steele, Paul Davies, Ruth Ditzlmann y Jennifer Crosby, «Social Identity Contingencies: How Diversity Cues Signal Threat of Safety for African Americans in Mainstream Institutions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 2008: 615-630; y Mary Murphy, Claude Steele y James Gross, «Signalling Threat: How Situational Cues Affect Women in Math, Science, and Engineering Settings», *Psychological Science*, 18(10): 895-897.
287. Geoffrey Cohen, Julio García, Nancy Apfel y Allison Master, «Reducing the Racial Achievement Gap: A Social-Psychological Intervention», *Science*, 313(5791), 2006: 1307-1310; y Cohen *et al.*, «Recursive Processes in Self-Affirmation: Intervening to Close the Minority Achievement Gap», *Science*, 324, 2009: 400-403. Sobre los efectos en la pertenencia, véase Jonathan Cook, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Julio García y Geoffrey Cohen, «Chronic Threat and Contingent Belonging: Protective Benefits of Values Affirmation on Identity Development», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 2012: 479-496.
288. Raj Chetty *et al.*, «Income Segregation and Intergenerational Mobility in the United States», *Quarterly Journal of Economics*, 135(3), 2020: 1567-1633.
289. Las afirmaciones de valores tienen más impacto cuando las personas reflexionan sobre valores «autotrascendentes»: Aleah Burson, Jennifer Crocker y Dominik Mischkowski, «Two Types of Value-Affirmation Implications for Self-Control Following Social Exclusion», *Social Psychology and Personality Science*, 3, 2012: 510-516. Generalmente, las afirmaciones de valores son más efectivas cuando las personas escriben sobre al menos un valor no relacionado con el dominio amenazador (el logro académico en este caso). Las investigaciones sugieren que la actividad amplía la perspectiva psicológica de las personas: Clayton Critcher y David Dunning, «Self-Affirmations Provide a Broader Perspective on Self-Threat», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(1), 2015: 3-18. Sobre revisiones de actividades de afirmación de valores, las condiciones bajo las que son beneficiosas y los mecanismos a través de los que funcionan, véase Geoffrey Cohen y David Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65, 2014: 333-371; y David Sherman *et al.*, «Self-Affirmation Interventions», en *Handbook of Wise Interventions*, Gregory M. Walton y Alia J. Crum (eds.), Guilford, 2020: 63-99.
290. Cook *et al.*, «Chronic Threat and Contingent Belonging».
291. David Sherman, Kimberly Hartson, Kevin Binning, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Sarah Tomasetti, A. David Nussbaum y Geoffrey Cohen, «Deflecting the Trajectory and Changing the Narrative: How Self-Affirmation Affects Academic Performance and Motivation Under Identity Threat», *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 2013: 591-618.
292. Véase Warner Grubb, *Money Myth, The School Resources, Outcomes, and Equity*, Russell Sage Foundation, 2009; Claude Steele, «A Threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance», *American Psychologist*, 52(6), 1997: 613-629; y J. Parker Goyer, Julio García, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], Kevin Binning, Jonathan Cook, Stephanie Reeves, Nancy Apfel, Suzanne Taborsky-Barba,



David Sherman y Geoffrey Cohen, «Self-Affirmation Facilitates Minority Middle Schoolers' Progress Along College Trajectories», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(29), 2017: 7594-7599.

293. Goyer *et al.*, «Self-Affirmation Facilitates Minority Middle Schoolers' Progress Along College Trajectories».

294. Geoffrey Borman *et al.*, «Self-Affirmation Effects Are Produced by School Context, Student Engagement with the Intervention, and Time: Lessons from a District-Wide Implementation», *Psychological Science*, 29(11), 2018: 1773-1784; y Borman, Jeffery Grigg y Paul Hanselman, «An Effort to Close Achievement Gaps at Scale Through Self-Affirmation», *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 38(1), 2016: 21-42. Sobre los efectos a largo plazo, véase Borman, Yesuel Choi y Garrett Hall, «The Impacts of a Brief Middle-School Self-Affirmation Intervention Help Propel African American and Latino Students Through High School», *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 2021: 605-620. El equipo de Borman reportó un fallo en la replicación de los efectos de la afirmación de valores en la nota general media: Paul Hanselman *et al.*, «New Evidence on Self-Affirmation Effects and Theorized Sources of Heterogeneity from Large-Scale Replications», *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 2017: 405-424. Sin embargo, este equipo de investigación encontró que para este grupo y otro, la intervención de afirmación de valores redujo los problemas disciplinarios y las tasas de suspensiones entre los jóvenes negros aproximadamente dos tercios: Geoffrey Borman, Jaymes Pyne, Christopher Rozek y Alex Schmidt, «A Replicable Identity-Based Intervention Reduces the Black-White Suspension Gap at Scale», *American Educational Research Journal*, 2021.

295. Judith Harackiewicz *et al.*, «Closing the Social Class Achievement Gap for First-Generation Students in Undergraduate Biology», *Journal of Educational Psychology*, 106(2), 2014: 375-389; Crystal Hall, Jiaying Zhao y Eldar Shafir, «Self-Affirmation Among the Poor: Cognitive and Behavioral Implications», *Psychological Science*, 25(2), 2014: 619-625; Ian Hadden *et al.*, «Self-Affirmation Reduces the Socioeconomic Attainment Gap in Schools in England», *British Journal of Educational Psychology*, 90(2), 2020: 517-536; Arielle Silverman y Geoffrey Cohen, «Stereotypes as Stumbling-Blocks: How Coping with Stereotype Threat Affects Life Outcomes for People with Physical Disabilities», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(10), 2014: 1330-1340; Kristin Layous *et al.*, «Feeling Left Out, but Affirmed: Protecting Against the Negative Effects of Low Belonging in College», *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 2017: 227-231; y René Kizilcec *et al.*, «Closing Global Achievement Gaps in MOOCs», *Science*, 355(6322), 2017: 251-252.

296. James Jones y Rosalie Rolón-Dow, «Multidimensional Models of Microaggression and Microaffirmations», en *Microaggression Theory: Influence and Implications*, Gina Torino *et al.* (eds.), Wiley, 2018: 32-47.

297. David Yeager y Gregory Walton, «Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic», *Review of Educational Research*, 81(2): 267-301.

298. Zezhen Wu, Thees Spreckelsen y Geoffrey Cohen, «A Meta-Analysis of the Effect of Values Affirmation on Academic Achievement», *Journal of Social Issues*, 14 de enero de 2021, spssi.onlinelibrary.wiley.com/action/showCitFormats?doi=10.1111%2Fjosi.12415.

299. Estudio 2 de Cook *et al.*, «Chronic Threat and Contingent Belonging».

300. Ruth Diltmann, comunicación personal, 23 de febrero de 2021.

301. DiAngelo, *White Fragility*.



302. Sobre investigaciones de la respuesta fisiológica a amenazas que aparece en los encuentros interraciales, véase Jim Blascovich *et al.*, «Perceiver Threat in Social Interactions with Stigmatized Others», *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 2001: 253-267. Sobre investigaciones del deterioro cognitivo entre los blancos después de encuentros interraciales sobre temas racialmente cargados, véase Jennifer Richeson y Sophie Trawalter, «Why Do Interracial Interactions Impair Executive Function? A Resource Depletion Account», *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 2005: 934-947. Sobre resultados relacionados con las ideologías de ceguera al color, véase Geoffrey Cohen, «Identity, Belief, and Bias», en *Ideology, Psychology, and Law*, Jon Hanson y John Host (eds.), Oxford University Press, 2012: 385-409.

303. Ruth Ditzlmann, Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway], John Dovidio y Michael Naft, «The Implicit Power Motive in Intergroup Dialogues About the History of Slavery», *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(1), 2017: 116-135. El esquema de codificación usado por Ditzlmann evaluaba la imaginaria de afiliación y fue desarrollado por David Winter, cuyo manual especifica las formas que las declaraciones de afiliación toman en las conversaciones, incluyendo la aceptación y la apreciación: Winter, *Manual for Scoring Motive Imagery in Running Text*, 4^a ed., manuscrito inédito, <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/117563>. Un experimento controlado demostró que una intervención de afirmación de valores aumentaba la disposición de los estadounidenses blancos a reconocer la existencia de discriminación contra las minorías: Glenn Adams *et al.*, «The Effect of Self-Affirmation on Perception of Racism», *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 616-626. Otra forma de aplacar la amenaza del estereotipo de las personas blancas en las conversaciones sobre la raza es animarlas a adoptar una mentalidad de crecimiento y a ver la interacción como una oportunidad para aprender: Phillip Goff, Claude Steele y Paul Davies, «The Space Between Us: Stereotype Threat and Distance in Interracial Contexts», *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1): 91-107.

Capítulo 8. Puedo verlo en tu cara (¿puedo?)

304. Dave Barry, «She Drives for a Relationship: He's Lost in the Transmission», <https://www.unige.ch/~gander/california/relation.html>.
305. J. Nicole Shelton y Jennifer Richeson, «Intergroup Contact and Pluralistic Ignorance», *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 2005: 91-107. Gran parte de esta mala percepción mutua proviene de lo que Jacquie Vorauer y sus compañeros denominan «metaestereotipos», estereotipos que tenemos sobre cómo los demás nos estereotipan: Vorauer *et al.*, «How Do Individuals Expect to Be Viewed by Members of Lower Status Groups? Content and Implications of Meta-Stereotypes», *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 1998: 917-937.
306. Robyn Mallett y Timothy Wilson, «Increasing Positive Intergroup Contact», *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 2010: 382-387.
307. Janine Willis y Alexander Todorov, «First Impressions: Making Up Your Mind After a 100-MS Exposure to a Face», *Psychological Science*, 17(7), 2006: 592-598; y Andrew Engell, James Haxby y Alexander Todorov, «Implicit Trustworthiness Decisions: Automatic Coding of Face Properties in the Human Amygdala», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19, 2007: 1508-1519.
308. Amos Tversky y Daniel Kahneman, «Judgement Under Uncertainty: Heuristics and Biases», *Science*, 185(4157), 1974: 1124-1131.



309. Alexander Todorov *et al.*, «Inferences of Competence from Faces Predict Election Outcomes», *Science*, 308(5728), 2005: 1623-1626. Todorov y sus compañeros han replicado este efecto en elecciones gubernativas, del Senado y de la Cámara; véase, también, Charles Ballew II y Alexander Todorov, «Predicting Political Elections from Raid and Unreflective Face Judgements», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(46), 2007: 17948-17953.

310. Aquí me refiero a esa porción del destino que queda *después* de que el azar (50 % de precisión) haya sido tenido en cuenta.

311. Nalini Ambady y Robert Rosenthal, «Half a Minute: Predicting Teacher Evaluations from Thin Slices of Nonverbal Behavior and Physical Attractiveness», *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 1993: 431-441; y Ambady y Rosenthal, «Thin Slices of Expressive Behavior as Predictors of Interpersonal Consequences: A Meta-Analysis», *Psychological Bulletin*, 111(2), 1992: 256-274.

312. Véase el capítulo 5.

313. El rendimiento en una entrevista «no estructurada» estándar no predice el rendimiento en el futuro trabajo o en los estudios, aunque añadir estructura a la entrevista usando preguntas estandarizadas mejora su valor diagnóstico: Robyn Dawes, *House of Cards: Psychology and Psychotherapy Built on Myth*, Free Press, 1994.

314. David Dunning, Ann Leuenberger y David Sherman, «A New Look at Motivated Inference: Are Self-Serving Theories of Success a Product of Motivational Forces?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 1995: 58-68; Sarah Wert, *Negative Gossip as a Response to Threatened Social Self-Esteem*, tesis doctoral, Department of Psychology, Yale University, 2004; y Wert y Peter Salovey, «A Social Comparison Account of Gossip», *Review of General Psychology*, 8(2), 2004: 122-137.

315. John Dovidio *et al.*, «Implicit and Explicit Prejudice and Interracial Interaction», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(19), 2002: 62-68; y Russell Fazio y Michael Olson, «Implicit Measures in Social Cognition Research: Their Meaning and Use», *Annual Review of Psychology*, 54(1), 2003: 297-327.

316. Tal Eyal, Mary Steffel y Nicholas Epley, «Perspective Mistaking: Accurately Understanding the Mind of Another Requires Getting Perspective, Not Taking Perspective», *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 2018: 547-571. Véase, también, Epley, *Mindwise: How We Understand What Others Think, Believe, Feel, and Want*, Penguin, 2014.

317. Catherine Thomas *et al.*, «Toward a Science of Delivering Aid with Dignity: Experimental Evidence and Local Forecasts from Kenya», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(27), 2020: 15546-15553.

318. June Jordan, «On listening: A Good Way to Hear», en *Civil Wars*, Touchstone, 1995.

319. Kathryn Edin *et al.*, «The Tenuous Attachments of Working-Class Men», *Journal of Economic Perspectives*, 33(2), 2019: 211-228; y H. Luke Shaefer, Kathryn Edin y Laura Tach, «A New Anti-Poverty Litmus Test», Stanford Center on Policy and Inequality, *Pathways*, primavera de 2017.

320. Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Knopf, 2006; y Timothy Wilson, *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*, Belknap/Harvard University Press, 2002. Como se ha señalado antes, las investigaciones muestran que las entrevistas tienen un valor limitado en cuanto a valorar las capacidades de las personas y en predecir su rendimiento futuro (Dawes, *House of Cards*), pero son una herramienta eficaz para entender su



perspectiva consciente de sí mismos y sus situaciones, asumiendo que hagamos buenas preguntas. Sobre la investigación de la importancia de hacer preguntas que desafíen nuestras creencias en vez de confirmarlas, véase Mark Snyder y William Swann, «Hypothesis Testing in Social Judgement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(11), 1978: 1202-1212.

321. Arthur Aron *et al.*, «The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 1997: 363-377. Las treinta y seis preguntas están disponibles en <https://amorebeautifulquestion.com/36-questions/>.
322. Rodolfo Mendoza-Denton y Elizabeth Page-Goud, «Can Cross-Group Friendships Influence Minority Students' Well-Being at Historically White Universities?», *Psychological Sciences*, 19(9), 2008: 933-939; y Page-Goud, Mendoza-Denton y Linda Tropp, «With a Little Help from My Cross-Group Friend: Reducing Anxiety in Intergroup Contexts Through Cross-Group Friendship», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2008: 1080-1094. Sobre ejemplos de amistades dentro del grupo que ayudaron en la carrera de aquellos considerados como extraños, véase Eminem, *The Way I Am*, Plume, 2009; y Katharine Graham, *Personal History*, Vintage, 1998.
323. Benjamin Bloom, «The 2 Sigma Problem: The Search for Methods of Group Instruction as Effective as One-to-One Tutoring», *Educational Researcher*, 13(6), 1984: 4-16; y Mark Lepper y Maria Woolverton, «The Wisdom of Practice: Lessons Learned from the Study of Highly Effective Tutors», en *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*, Joshua Aronson (ed.), Academic Press, 2002: 135-158.
324. Lepper y Woolverton, «Wisdom of Practice», 2002.
325. Mark Lepper, comunicación personal e informes de datos confidenciales compartidos, 5 de febrero de 2021.
326. Sobre una revisión de investigaciones sobre empatía realizada por un investigador destacado, véase Jamil Zaki, *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*, Crown, 2019.
327. Ronaldo J. Mendoza, *Emotional Versus Situational Inductions of Empathy: Effects on Interpersonal Understanding and Punitiveness*, tesis doctoral, Department of Psychology, Stanford University, 1996: 1.
328. Mendoza, *Emotional Versus Situational Inductions of Empathy*.
329. Emily Pronin, Daniel Lin y Lee Ross, «The Bias Blind Spot: Perceptions of Bias in Self Versus Others», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 2002: 369-381.
330. Nuestro punto ciego tiene un componente cultural. Las investigaciones sugieren que los miembros de las sociedades «occidentales, educadas, industrializadas, ricas y democráticas» (referidas con el acrónimo WEIRD: *Western, Educated, Industrialized, Rich y Democratic*) son raras («weird» en inglés) en el sentido de que tienen algunas inclinaciones cognitivas y de comportamiento inusuales, comparadas con el 88 % de la población mundial que proviene de sociedades no-WEIRD (véase también el capítulo 5): Joseph Henrich, Steve Heine y Ara Norenzayan, «The Weirdest People in the World?», *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 2010: 61-83; y Henrich, *The Weirdest People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous*, Farrar, Straus and Giroux, 2020.

Capítulo 9. La pertenencia en la escuela

331. Dick Cheney y Liz Cheney, *In My Time: A Personal and Political Memoir*, Threshold Editions, 2012: 26-27.
332. Sobre revisiones, véase Terrell Strayhorn, *College Students' Sense of Belonging*, Routledge, 2012; Geoffrey Cohen y Julio García, «Identity, Belonging, and Achievement: A Model, Interventions, and Implications», *Currents Directions in Psychological Science*, 17(6), 2008: 365-369; y Gregory Walton, Carol Dweck y Geoffrey Cohen, *Academic Tenacity: Mindsets and Skills That Promote Long-Term Learning*, libro blanco, Bill and Melinda Gates Foundation, 2014, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED576649.pdf>. Véase, también, M. D. Resnick *et al.*, «Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health», *Journal of the American Medical Association*, 278(19), 1997: 823-832; y J. Eccles, Sarah Lord y C. Midgley, «What Are We Doing to Early Adolescents? The Impact of Educational Contexts en Early Adolescents», *American Journal of Education*, 99, 1001: 521-542.
333. Claude Steele, presentación a Social Area, Department of Psychology, Stanford University, 2020; y Steele, «Why Are Campuses So Tense? Identity, Stereotypes, and the Fraying of College Experience», *Chronicle of Higher Education*, 66(15), 13 de diciembre de 2019: B17-B20.
334. Eric Bettinger *et al.*, «The Role of Application Assistance and Information in College Decisions: Results from the H&R Block FAFSA Experiment», *Quarterly Journal of Economics*, 127(3), 2012: 1205-1242.
335. La capacidad de los grupos pequeños, y a menudo honoríficos, de la escuela para estimular la pertenencia de los jóvenes de minorías fue establecida inicialmente también por Uri Treisman: «Studying Students Studying Calculus: A Look at the Lives of Minority Mathematics Students in College», *College Mathematics Journal*, 23(5), 1992: 362-375. Adicionalmente, Claude Steele usó grupos de discusión pequeños, racialmente mixtos, en un programa de intervención en una universidad, que codiseñó con Steven Spencer y Richard Nisbett para mejorar los logros de los estudiantes de minorías, como se describe en Steele, «A Threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance», *American Psychologist*, 52(6), 1997: 613-629.
336. Véase el capítulo 7.
337. Véase la intervención de pertenencia social analizada en el capítulo 2. Sobre revisiones de las intervenciones sabias en la educación, véase Julio García y Geoffrey Cohen, «A Social Psychological Approach to Education Intervention», en *The Behavioral Foundations of Public Policy*, Eldar Shafir (ed.), Princeton University Press, 2013: 329-347, https://ed.stanford.edu/sites/default/files/a_social_psychological_approach_to_educational_intervention_0.pdf; y David Yeager y Gregory Walton, «Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic», *Review of Educational Research*, 81(2), 2011: 267-301. Las plataformas basadas en web y la tecnología móvil permiten la distribución amplia de intervenciones sabias, aunque estas deberían aplicarse con precaución y atención a las condiciones clave de las tres T que hemos analizado. Véase el trabajo de David Yeager, Gregory Walton y Shannon Brady en College Transition Collaborative (<https://collegetransitioncollaborative.org>), por ejemplo: David Yeager, Gregory Walton, Shannon Brady *et al.*, «Teaching a Lay Theory Before College Narrows Achievement Gaps at Scale», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 14(24), 2016: E3341-E3348. Sobre un empleo prometedor de la tecnología móvil, véase Kody Manke, Shannon Brady, Mckenzie Baker y Geoffrey Cohen, «Affirmation on the Go: A Proof of Concept for Text Message



Delivery of Values Affirmation in Education», *Journal of Social Issues*, 77, 2021: 888-910. Sobre un ejemplo de administración masiva *online* de intervenciones de afirmación de valores y pertenencia social, véase René Kizilcec *et al.*, «Closing Global Achievement Gaps in MOOCs», *Science*, 335(6322), 2017: 251-252. Adicionalmente, Raj Bhargava y yo hemos creado una app, *Unleash*, que permite a los educadores pasar afirmaciones a sus alumnos en los momentos en que es más probable que sean de ayuda (<https://www.unleash-app.com/>).

338. Joseph Powers *et al.*, «Changing Environments by Changing Individuals: The Emergent Effects of Psychological Intervention», *Psychological Science*, 27(2), 2015: 150-160.

339. Erin Gruwell, *The Freedom Writers Diary: How a Teacher and 150 Teens Used Writing to Change Themselves and the World Around Them*, Crown, 1999.

340. Eccles, Lord y Midgley, «What Are We Doing to Early Adolescents?». Sobre la investigación de hacer tareas aburridas con otros, véase Gregory Walton y Geoffrey Cohen, «Mere Sociality and Motivation», manuscrito inédito, Department of Psychology, Yale University, 2005. Sobre descubrimientos relacionados, véase Walton *et al.*, «Mere Belonging: The Power of Social Connections», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 2012: 513-532.

341. Jean Baldwin Grossman y Joseph Tierney, «Does Mentoring Work? An Impact Study of the Big Brothers Big Sisters Program», *Evaluation Review*, 22(3), 1998: 403-426; y Carla Herrera *et al.*, «Mentoring in Schools: An Impact Study of Big Brothers Big Sisters School-Based Mentoring», *Child Development*, 82(1), 2011: 346-361.

342. Shannon Brady *et al.*, «A Brief Social-Belonging Intervention in College Improves Adult Outcomes for Black Americans», *Science Advances*, 6(18), 2020: eaay3689; y Gallup Inc., *Great Jobs, Great Lives: The 2014 Gallup-Purdue Index Report—A Study of More than 30,000 College Graduates Across the U.S.*, <http://www.luminafoundation.org/files/resources/galluppurdueindex-report-2014.pdf>.

343. Tara Dennehy y Nilanjana Dasgupta, «Female Peer Mentors Early in College Increase Women's Positive Academic Experiences and Retention in Engineering», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(23), 2017: 55964-5969.

344. Sobre otras investigaciones que muestran la utilidad de medidas del sentimiento de pertenencia como predictor de la persistencia de las mujeres en STEM, véase Catherine Good *et al.*, «Why Do Women Opt Out? Sense of Belonging and Women Representation in Mathematics», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 2012: 700-717; y Karyn Lewis *et al.*, «Fitting to Move Forward: Belonging, Gender, and Persistence in the Physical Sciences, Technology, Engineering, and Mathematics (pSTEM)», *Psychology of Women Quarterly*, 41(4), 2017: 420-436.

345. Naomi Wolf, «The Silent Treatment», *New York Magazine*, 20 de febrero de 2004; y Alexandra Laird y Emily Pronin, «Professors' Romantic Adventures undermine Students' Academic Interest, Confidence, and Identification», *Sex Roles*, 83(1), 2020: 1-15. El acoso menos abierto también puede tener efectos negativos. En una serie de experimentos, cuando las mujeres eran expuestas a comportamientos de flirteo por parte de hombres en un entorno profesional, experimentaban más amenaza del estereotipo y rendían peor: Christine Logel *et al.*, «Interacting with Sexist Men Triggers Social Identity Threat Among Female Engineers», *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 2009: 1089-1103.



346. Gloria Ladson-Billings, «Toward a Theory of Culturally Relevant Pedagogy», *American Educational Research Journal*, 32(3), 1995: 465-491; y Na'ilah Suad Nasir *et al.* (eds.), *We Dare Say Love: Supporting Achievement in the Educational Life of Black Boys*, Teachers College Press, 2018. Sobre los dos estudios cuantitativos, véase Thomas Dee y Emily Penner, «The Causal Effects of Cultural Relevance: Evidence from an Ethnic Studies Curriculum», *American Educational Research Journal*, 54(1), 2016: 127-166; Thomas Dee y Emily Penner, «My Brother's Keeper? The Impact of Targeted Educational Supports», *Journal of Policy Analysis and Management*, 2021, <https://doi.org/10.1002/pam.22328>; y Sade Bonilla, Thomas Dee y Emily Penner, «Ethnic Studies Increases Longer-Run Academic Engagement and Attainment», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(37), 2021: e2026386118. Sobre la entrevista de Dee, véase Carrie Spector, «Access to a Black Male Achievement Program Lowered Student Dropout Rates», Stanford News Service, 21 de octubre de 2019, <https://news.stanford.edu/press-releases/2019/10/21/access-program-bol-dropout-rates/>.
347. Fatma Uslu y Sidika Gizar, «School Belonging of Adolescents: The Role of Teacher-Student Relationships, Peer Relationships and Family Involvement», *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(1), 2017: 63-82.
348. Evie Blad, «Students' Sense of Belonging at School Is Important: It Starts with Teachers», *Education Week*, 20 de junio de 2017.
349. Gonul Sakiz *et al.*, «Does Perceived Teacher Affective Support Matter for Middle School Students in Mathematics Classrooms?», *Journal of School Psychology*, 50, 2012: 235-255.
350. Geoffrey Cohen, Claude Steele y Lee Ross, «The Mentor's Dilemma: Providing Critical Feedback Across the Racial Divide», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1999: 1302-1318. Este artículo, junto con el siguiente de Steele, revisa las historias de éxito en el mundo real que inspiraron la crítica sabia: «Race and the Schooling of Black Americans», *Atlantic*, abril de 1992.
351. Jennifer Crocker *et al.*, «Social Stigma: The Affective Consequences of Attributional Ambiguity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2) 1991: 218-228. Sobre la investigación de los subdesafíos de los estudiantes de minorías por parte de sus instructores, véase Kent Harber, «Feedback to Minorities: Evidence of a Positive Bias», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 1998: 622-628; Harber *et al.*, «Students' Race and Teachers' Social Support Affect the Positive Feedback Bias in Public Schools», *Journal of Educational Psychology*, 104, 2012: 1149-1161; Harber *et al.*, «The Conflicted Language of Interracial Feedback», *Journal of Educational Psychology*, 111(7), 2019: 1220-1242; and Harber *et al.*, «The Positive Feedback Bias as a Response to Self-Image Threat», *British Journal of Social Psychology*, 49(Pt 1), 2010: 207-218. Sobre la investigación del poder combinatorial de «presión académica» y «cuidado», véase National Research Council, *Engaging Schools: Fostering High School Students' Motivation to Learn*, National Academies Press, 2004.
352. Geoffrey Cohen y Claude Steele, «A Barrier of Mistrust: How Negative Stereotypes Affect Cross-Race Mentoring», en *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*, Joshua Aronson (ed.), Academic Press, 2002: 303-327.
353. David Yeager *et al.*, «Breaking the Cycle of Mistrust: Wise Interventions to Provide Critical Feedback Across the Racial Divide», *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 2014: 804-824. Sobre efectos a largo plazo en la inscripción en la universidad, véase Yeager *et al.*, «Loss of Institutional Trust Among Racial and Ethnic Minority Adolescents: A



Consequence of Procedural Injustice and a Cause of Life-Span Outcomes», *Child Development*, 88(2), 2017: 658-676.

354. Véase Yeager *et al.*, «Loss of Institutional Trust».

355. Estos términos han sido tomados prestados de S. Andersen, «Trajectories of Brain Development: Point of Vulnerability or Window of Opportunity?», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 27(1-2), 2003: 3-18.

356. Yeager *et al.*, «Loss of Institutional Trust».

357. Harber *et al.*, «Feedback to Minorities»; Harber *et al.*, «Students' Race and Teachers' Social Support»; Cohen y Steele, «Barrier of Mistrust», y Grace Massey, Mona Scott y Sanford Dornbusch, «Racism Without Racists: Institutional Racism in Urban Schools», *Journal of Black Studies and Research*, 7(3), 1975: 10-19.

358. Yeager *et al.*, «Loss of Intitutional Trust»; y J. P. Goyer *et al.*, «Targeted Identity-Safety Interventions Cause Lasting Reductions in Discipline Citations Among Negatively Stereotyped Boys», *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 2019: 229-259.

Sobre datos que muestran que la mayoría de los profesores K-12 de Estados Unidos son blancos, véase Yeager, «Breaking the Cycle of Mistrust», 808.

359. Jason Okonofua *et al.*, «Brief Intervention to Encourage Empathic Discipline Cuts Suspension Rates in Half Among Adolescents», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(19), 2016: 5221-5226. El material que se analiza aquí proviene también de una entrevista con Okonofua el 24 de abril de 2020.

360. Véase el capítulo 6.

361. El papel de la psicología del profesor en el rendimiento del alumno se ha demostrado en muchas investigaciones. Como se analizó en el capítulo 5, un estudio descubrió que realizar una afirmación de valores con los profesores de primer curso los lleva a mantener mejores relaciones con sus alumnos de minorías y a crear aulas más rigurosas. Las investigaciones muestran también que ciertos tipos de autoafirmación reducen la tendencia de los evaluadores a sobrevalorar y a no poner suficientes retos a los estudiantes de minorías: Kent Harber *et al.*, «The Positive Feedback Bias as a Response to Self-Image Threat», *British Journal of Social Psychology*, 49, 2010: 207-218. Las investigaciones también sugieren que la ocupación cognitiva (conocida como «carga cognitiva») aumenta el estereotipado: Daniël Wigboldus *et al.*, «Capacity and Comprehension: Spontaneous Stereotyping Under Cognitive Load», *Social Cognition*, 22(3), 2004: 292-309. Por último, las atmósferas de apoyo en la escuela parecen reducir el estrés de los profesores y, a través de esto, promover una instrucción más rigurosa para los estudiantes de minorías: Harber *et al.*, «Students' Race and Teachers' Social Support».

362. Paul Tough, *How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character*, Mariner Books, 2013.

363. Andersen, «Trajectories of Brain Development».

364. Sobre datos relacionados con la salud mental de los adolescentes, véase M. É. Czeisler *et al.*, «Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic—United States, June 24–30, 2020», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69, 2020: 1049-1057; y Jean Twenge *et al.*, «Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among US Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time», *Clinical Psychology Science*, 6(1), 2017: 3-17. Sobre investigaciones del decremento en motivación académica y el incremento en



comportamientos de riesgo durante la adolescencia, véase Eccles, Lord y Migley, «What Are We Doing to Early Adolescents»; Adele Gottfried *et al.*, «Continuity of Academic Intrinsic Motivation from Childhood Through Late Adolescence: A Longitudinal Study», *Journal of Educational Psychology*, 93, 2001: 3-13; y Kathy Seal y Deboraj Stipek, *Motivated Minds: Raising Children to Love Learning*, Holt, 2014.

365. Resnick *et al.*, «Protecting Adolescents from Harm».

366. Véase el capítulo 6. Sobre los daños de este duro enfoque disciplinario, véase Okonofua *et al.*, «Brief Intervention».

367. Véase el capítulo 4.

368. Joseph Mahoney y Robert Cairns, «Do Extracurricular Activities Protect Against Early School Dropout?», *Developmental Psychology*, 33, 1997: 241-253; y Mahoney, «School Extracurricular Activity Participation as a Moderator in the Development of Antisocial patterns», *Child Development*, 71(2), 2000: 502-516. Véase, también, Robert Putnam, *Our Kids: The American Dream in Crisis*, Simon & Schuster, 2015.

369. K. H. Lee *et al.*, «Neural Responses to Maternal Criticism in Healthy Youth», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(7), 2015: 902-912.

370. Judith Harackiewicz *et al.*, «Helping Parents to Motivate Adolescents in Mathematics and Science: An Experimental Test of a Utility-Value Intervention», *Psychological Science*, 23(8), 2012: 899-906.

371. Véase la investigación pionera en el Teen Outreach Program de Joseph Allen y sus compañeros, resumida en http://teenoutreachprogram.com/wp-content/uploads/2020/02/Summary-of-TPO-Results_Oct-2019.pdf.

372. Sobre pruebas de que la mayoría de los programas antiabuso no funcionan, véase David Yeager *et al.*, «Declines in Efficacy of Anti-Bullying Programs Among Older Adolescents: Theory and a Three-Level Meta-Analysis», *Journal of Applied Developmental Psychology*, 37(1), 2015: 36-51. En conjunto, en todos los programas, no hay un beneficio discernible en la aplicación de estos programas en el Instituto, y solo un beneficio pequeño en la escuela primaria. Sobre una intervención antiacoso que sí funciona, véase David Yeager, Kali Trzesniewski y Carol Dweck, «An Implicit Theories of Personality Intervention Reduces Adolescent Aggression in Response to Victimization and Exclusion», *Child Development*, 84(3), 2013: 970-988. Sobre la investigación en el amplio abanico de beneficios potenciales de la afirmación de valores entre adolescentes y jóvenes adultos, véase Kevin Binning *et al.*, «Bolstering Trust and Reducing Discipline Incidents at a Diverse Middle School: How Self-Affirmation Affects Behavioral Conduct During the Transition to Adolescence», *Journal of School Psychology*, 75, 2019: 74-88; y Kate Turetsky *et al.*, «A Psychological Intervention Strengthens Students' Peer Social Networks and Promotes Persistence in STEM», *Science Advances*, 6(45), 2020: eaba9221. También se ha encontrado que las afirmaciones de valores mejoran las notas globales medias de los estudiantes universitarios blancos inseguros de su pertenencia, véase Kristin Layous *et al.*, «Feeling Left Out, but Affirmed: Protecting Against the Negative Effects of Low Belonging in College», *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 2017: 227-231.

373. William Damon, *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life*, Free Press, 2009.

374. Christopher Bryan *et al.*, «Harnessing Adolescent Values to Motivate Healthier Eating», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(39), 2016: 10830-10835; y



- Bryan *et al.*, «A Values-Alignment Intervention Protects Adolescents from the Effects of Food Marketing», *Nature Human Behaviour*, 3(6), 2019: 596-603.
375. David Yeager y Gregory Walton, «Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic», *Review of Educational Research*, 81(2), 2011: 267-301.
376. Lenore Jacobson y Robert Rosenthal, *Pymalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*, edición extendida, Crown House, 2003.
377. Omid Fotuhi, Philip Ehret, Stephanie Kocsik y Geoffrey Cohen, «Boosting College Prospect Among Low-Income Students: Using Self Affirmation to Trigger Motivation and a Behavioral Ladder to Channel to Action», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2021, <https://doi.org/10.1037/pspa0000283>. Sobre un metaanálisis de la afirmación, véase Zhen Wu, Thees Spreckelsen y Geoffrey Cohen, «A Meta-Analysis of the Effect of Values Affirmation on Academic Achievement», *Journal of Social Issues*, 14 de enero de 2021. Las intervenciones sabias tienen mayores beneficios cuando el contexto social refuerza el mensaje que la intervención intenta instilar: David Yeager *et al.*, «A National Experiment Reveals Where a Growth Mindset Improves Achievement», *Nature*, 573(7774), 2019: 364-369; Stephanie Reeves *et al.*, «Psychological Affordances Help Explain Where a Self-Trascendent Purpose Intervention Improves Performance», *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(1), 2021: 1-15; para una revisión, véase Gregory Walton y David Yeager, «Seed and Soil: Psychological Affordances in Contexts Help to Explain When Wise Interventions Succeed or Fail», *Currents Directions in Psychological Science*, 29(3), 2021: 219-226.
378. Sobre revisiones, véase Cohen, Steele y Ross, «Mentor's Dilemma»; y la parte 3 de Walton, Dweck y Cohen, *Academic Tenacity*.
379. Nicole Stephens *et al.*, «Unseen Disadvantage: How American Universities' Focus on Independence Undermines the Academic Performance of First-Generation College Students», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 2012: 1178-1197; Shannon Brady, *Things Usually Left Unsaid: How the Messages Offered by Educational Environments Shape Students' Well-Being and Performance over Time*, tesis doctoral, Department of Psychology, Stanford University, 2016; y June Tangney, «Interview About Shame in the Teraphy Hour», sitio web de la American Psychological Association, 2011, <https://www.apa.org/pubs/books/interviews/4317264-tangney>.
380. Steele, «Why Are Campuses So Tense?»; y Claude Steele, *Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do*, W. W. Norton, 2010.
381. Lisbeth Schorr, *Common Purpose: Strengthening Families and Neighborhoods to Rebuild America*, Doubleday, 1997: 231.

Capítulo 10. La pertenencia en el trabajo

382. Adrian Gostick y Chester Elton, *Anxiety at Work: 8 Strategies to Help Teams Build Resilience, Handle Uncertainty, and Get Stuff Done*, Harper Business, 2021: 8.
383. Jim Harter, «Historic Drop in Employee Engagement Follows Record Rise», Gallup, 2 de julio de 2020, <https://www.gallup.com/workplace/313313/historic-drop-employee-engagement-follows-record-rise.aspx>.
384. A. Grant, «The Significance of Task Significance: Job Performance Effects, Relational Mechanisms, and Boundary Conditions», *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 2008: 108-124; y Renee Holloway *et al.*, «Evidente That a Sympatico Self-Schema Accounts for



Differences in the Self-Concepts and Social Behavior of Latinos Versus Whites (and Blacks)», *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5), 2009: 1012-1028.

385. Angus Deaton y Anne Case, *Deaths of Despair and the Future of Capitalism*, Princeton University Press, 2020: 8; y Martin Sandbu, *The Economics of Belonging*, Princeton University Press, 2020.

386. Chip Heath, «On the Social Psychology of Agency Relationships: Lay Theories of Motivation Overemphasize Extrinsic Incentives», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(1), 1999: 25-62; y Juliana Schroeder y Nicholas Epley, «Demeaning: Dehumanizing Others by Minimizing the Importance of Their Psychological Needs», *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 2020: 765-791.

387. Frank Dobbin y Alexandra Kalev, «Why Diversity Programs Fail», *Harvard Business Review*, 94(7), 2016: 52-60; y Claude Steele y Stephen Green, «Affirmative Action and Academic Hiring», *Journal of Higher Education*, 47(4), 1976: 413-435. Sobre las estadísticas de 2020, véase Chen Te-Ping, «Why Are There Still So Few Black CEOs?», *Wall Street Journal*, 28 de septiembre de 2020; y «Women in Management», *Catalyst*, 11 de agosto de 2020, <https://www.catalyst.org/research/women-in-management/>.

388. Katherine Phillips *et al.*, «Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(3), 2008: 336-350; Phillips, «How Diversity Makes Us Smarter», *Scientific American*, 311(4), 2014: 42-47; y Phillips, Sun Young Kim-Jun y So-Hyeon Shim, «The Value of Diversity in Organizations: A Social-Psychological Perspective», en *Social Psychology and Organizations*, Routledge/Taylor & Francis, 2011: 253-271.

389. Véase el capítulo 7.

390. Danielle Gaucher *et al.*, «Evidence That Gendered Wording in Job Advertisements Exists and Sustains Gender Inequality», *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 2011: 109-128.

391. Valerie Purdie-Vaughns [Purdie-Greenaway] *et al.*, «Social Identity Contingencies: How Diversity Cues Signal Threat of Safety for African American in Mainstream Institutions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 2008: 615-630. Sobre un experimento aleatorizado que muestra los beneficios para el rendimiento de los mensajes positivos hacia la diversidad, véase Hannah Birnbaum, Nicole Stephens *et al.*, «A Diversity Ideology Intervention: Multiculturalism Reduces the Racial Achievement Gap», *Psychological Science*, 12(5), 2021: 751-759.

392. Carl Word, Mark Zanna y Joel Cooper, «The Nonverbal Mediation of Self-Fulfilling Prophecies in Interracial Interaction», *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(2), 1974: 109-120, en 120. Sobre una replicación conceptual reciente, véase Drew Jacoby-Senghor, Stacey Sinclair y J. Nicole Shelton, «A Lesson in Bias: The Relationship Between Implicit Racial Bias and Performance in Pedagogical Contexts», *Journal of Experimental Social Psychology*, 63, 2016: 50-55. Sobre una investigación de señales de incomodidad entre los blancos en las interacciones interraciales, véase John Dovidio, Kerry Kawakami y Samuel Gaertner, «Implicit and Explicit Prejudice and Interracial Interaction», *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 2002: 62-68.

393. Dana Kanze *et al.*, «Evidence That Investors Penalize Female Founders for Lack of Industry Fit», *Science Advances*, 6(48), 2020: eabd7664; Kanze *et al.*, «Male and Female Entrepreneurs Get Asked Differents Questions by VCs—and It Affects How Much Funding They Get», *Harvard Business Review*, 27 de junio de 2017; Malin Malmstrom *et*



al., «We Recorded VCs' Conversations and Analyzed How differently They Talk About Female Entrepreneurs», *Harvard Business Review*, 17 de mayo de 2017; y Jorge Guzmán y Aleksandra Kacperczy, «Gender Gap in Entrepreneurship», *Research Policy*, 48, 2019: 1666-1680.

394. Xingyu Li, Miaoze Han, Geoffrey Cohen y Hazel Markus, «Passion Matters but Not Equally Everywhere: Predicting Achievement from Interest, Enjoyment, and Efficacy in 59 Societies», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(11), 2021: e2016964118. Véase, también, Hazel Markus y Alana Connor, *Clash! How to Thrive in a Multinational World*, Plume, 2013.

395. Lauren Rivera, «Hiring as Cultural Matching: The Case of Elite Professional Service Firms», *American Sociological Review*, 77(6), 2012: 999-1022. Sobre una investigación que muestra que tendemos a crear criterios egoístas para definir el éxito, véase David Dunning, Ann Leuenberger y David Sherman, «A New Look at Motivated Inference: Are Self-Serving Theories of Success a Product of Motivational Forces?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 1995: 58-68. Estos criterios egoístas pueden ser bastante específicos y excluyentes: Dunning y Geoffrey Cohen, «Egocentric Definitions of Traits and Abilities on Social Judgement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 1992: 341-355.

396. Eric Uhlmann y Geoffrey Cohen, «Constructed Criteria: Redefining Merit to Justify Discrimination», *Psychological Science*, 16(6), 2005: 474-480.

397. Este prodimiento de ocultación parece haber reducido el sesgo de género en evaluaciones de candidatos para orquestas profesionales en Estados Unidos: Claudia Goldin y Cecilia Rouse, «Orchestrating Impartiality: The Impact of "Blind" Auditions on Female Musicians», *American Economic Review*, 90(4), 2000: 715-741.

398. Elizabeth Linos *et al.*, «Levelling the Playing Field in Police Recruitment: Evidence from a Field Experiment on Test Performance», *Public Administration*, 95(4), 2017: 943-956.

399. Steven Fein y Steven Spencer, «Prejudice as Self-Image Maintenance: Affirming the Self Through Derogating Others», *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 1997: 31-44; y David Dunning *et al.*, «A New Look at Motivated Inference: Are Self-Serving Theories of Success a Product of Motivational Forces?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 1995: 58-68.

400. Kurt Lewin, «Frontiers in Group Dynamics II: Channels of Group Life; Social Planning and Action Research», *Human Relations*, 1, 1947: 143-153, en 148-150.

401. Dobbin y Kalev, «Why diversity Programs Fail».

402. Benjamin Drury *et al.*, «When Do Female Role Models Benefit Women? The Importance of Differentiating Recruitment from Retention in STEM», *Psychological Inquiry*, 22(4), 2011: 265-269.

403. Robin Ely y David Thomas, «Getting Serious About Diversity: Enough Already with the Business Case», *Harvard Business Review*, noviembre-diciembre de 2020.

404. William Hall *et al.*, «Climate Control: The Relationship Between Social Identity Threat and Cues to an Identity-Safe Culture», *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(3), 2018: 446-467.

405. Elizabeth Canning *et al.*, «Cultures of Genius at Work: Organizational Mindsets Predict Cultural Norms, Trust, and Commitment», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 2019: 626-642.



406. Stephen Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*, Simon & Scuster, 2004: 149-151.
407. Patty McCord, *Powerful: Building a Culture of Freedom and Responsibility*, Silicon Guild, 2018.
408. J. Richard Hackman, «Why Teams Don't Work», en *Theory and Research on Small Groups*, vol. 4, R. Scott Tindale *et al.* (eds.), Springer, 2002: 245-267, en 251.
409. Adam Grant, «Leading with Meaning: Beneficiary Contact, Prosocial Impact, and the Performance Effects of Transformational Leadership», *Academy of Management Journal*, 55(2), 2012: 458-476.
410. Amy Edmonson, *The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace of Learning, Innovation, and Growth*, Wiley, 2018: 7.
411. Charles Duhigg, «What Google Learned From Its Quest to Build the Perfect Team», *New York Times Magazine*, 25 de febrero de 2016; A. Riskin *et al.*, «The Impact of Rudeness on Medical Team Performance: A Randomized Trial», *Pediatrics*, 136(3), 2015: 487-495; T. Foulk *et al.*, «Catching Rudeness Is Like Catching a Cold: The Contagion Effects of Low-Intensity Negative Behaviors», *Journal of Applied Psychology*, 101(1), 2016: 50-67; y Andrew Woolum *et al.*, «Rude Color Glasses: The Contaminating Effects of Witnessed Morning Rudeness on Perceptions and Behaviors Throughout the Workday», *Journal of Applied Psychology*, 102(12), 2017: 1658-1672.
412. Jeffrey Sánchez-Burks *et al.*, «Cultural Styles, Relational Schemas, and Prejudice Against Out-Groups», *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 2000: 174-189.
413. Yue Jia, Kevin Binnig y Geoffrey Cohen, «Affirmation as a Buffer Against Employee Burnout», manuscrito en preparación, 2021; y Arghaven Salles, Claudia Muelles y Geoffrey Cohen, «A Values Affirmation Intervention to Improve Female Residents' Surgical Performance», *Journal of Graduate Medical Education*, 8(3), 2016: 378-383.
414. John Hagel III, «Good Leadership Is About Asking Good Questions», *Harvard Business Review*, 8 de julio de 2021.
415. Matthew Brown y Christopher Chabris, «Starbucks's Troubles Can Be a Test for Anti-Bias Training: Does It Work?», *Wall Street Journal*, 25 de abril de 2018; Frank Dobbin y Alexandra Kalev, «Why Diversity Training Doesn't Work: The Challenge for Industry and Academia», *Anthropology Now*, 10(2), 2018: 48-55; Corinne Moss-Racusin *et al.*, «Scientific Diversity Interventions», *Science*, 343, 2014: 615-616.
416. Molly Carnes *et al.*, «The Effect of an Intervention to Break the Gender Bias Habit for Faculty at One Institution: A Cluster Randomized, Controlled Trial», *Academic Medicine*, 90(2), 2015: 221-230; y Patricia G. Devine *et al.*, «A Gender Bias Habit-Breaking Intervention Led to Increased Hiring of Female Faculty in STEM Departments», *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 2017: 211-215. Véase, también, Edward Chang *et al.*, «The Mixed Effects of Online Diversity Training», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(16), 2019: 7778-7783.
417. Esta sección se basa en la correspondencia personal con Jessi Smith del 16 de marzo al 12 de abril de 2021, y de estos artículos: Smith *et al.*, «Now Hiring! Empirically Testing a Three-Step Intervention to Increase Faculty Gender Diversity in STEM», *BioScience*, 65(11), 2015: 1084-1087; Smith *et al.*, «Added Benefits: How Supporting Women in Faculty in STEM Improves Everyone's Job Satisfaction», *Journal of Diversity in Higher Education*, 11(4), 2018: 502-517; y Beth Mitchneck *et al.*, «A Recipe for Change: Creating



a More Inclusive Academy», *Science*, 352(6282), 2016: 148-149. También me he basado en el extenso banco de recursos públicamente disponibles para apoyar a los practicantes en la implementación de este programa, accesibles en <https://www.montana.edu/nsfadvance/formsresources/index.html>. La intervención de Smith y sus compañeros se basó en la teoría de la autodeterminación, que desde hace mucho tiempo ha subrayado la importancia de la pertenencia en la motivación y el éxito: Richard Ryan y Edward Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Guilford, 2017.

418. Victoria Plaut *et al.*, «What About Me? Perceptions of Exclusion and Whites' Reactions to Multiculturalism», *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 2011: 337-353.

419. Citado de Beth Mitchneck *et al.*, «Recipe for Change», 148. Sobre investigaciones de las reacciones a la defensiva a discusiones sobre la raza y la desigualdad, véanse los capítulos 6 y 7.

420. Sobre investigaciones del poder de las historias, véase el capítulo 13. Sobre el almacén de historias y entrevistas expertas relacionadas con las causas y consecuencias de los sesgos, véase «VIDS: Video Interventions for Diversity in STEM», sitio web del Skidmore College, <https://academics.skidmore.edu/blogs/vids/>. Sobre investigaciones del impacto de estos recursos de video, véase Evava Pietri *et al.*, «Using Video to Increase Gender Bias Literacy Toward Women in Science», *Psychology of Women Quarterly*, 41, 2017: 175-196; y Corinne Moss-Racusin *et al.*, «Reducing STEM Gender Bias with VIDS (Video Interventions for Diversity in STEM)», *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 24, 2018: 236-260.

421. Corinne Moss-Racusin *et al.*, «Gender Bias Produces Gender Gaps in STEM Engagement», *Sex Roles*, 79, 2018: 651-670.

422. Dobbin y Kalev, «Why Diversity Programs Fail». Sobre pruebas de que promover conciencia y responsabilidad es una estrategia antisegregadora efectiva, véase el capítulo 6.

Capítulo 11. Pertenencia y salud

423. El material procede de mi entrevista con Essam Daod y María Jammal el 18 de abril de 2018, y de una entrevista que Daod concedió a Ayelet Shani, «When African Refugees Board Boats to Italy, They Know They're Going to Die», *Haaretz*, 3 de abril de 2018.

424. Shani, «When African Refugees Board Boats to Italy».

425. David Spiegel *et al.*, «Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer», *Lancet*, 334(8668), 1989: 888-891; y Catherine Classen y Spiegel, *Group Therapy for Cancer Patients: A Research-Based Handbook of Psychosocial Care*, Basic, 2008.

426. David Spiegel, «Mind Matters: Stress, Social Support, and Cancer Survival», presentación, Department of Psychology, Social Lab, Stanford University, 2014.

427. Sobre los beneficios de dar consejos, véase Lauren Eskreis-Winkler *et al.*, «A Large-Scale Field Experiment Shows Giving Advice Improves Academic Outcomes for the Advisor», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(6), 2019: 14808-14810.

428. Spela Mirosevic *et al.*, «“Not Just Another Meta-Analysis”: Sources of Heterogeneity in Psychosocial Treatment Effect on Cancer Survival», *Cancer Medicine*, 8(1), 2019: 363-373. Sobre el matrimonio y la supervivencia al cáncer, véase Susan Lutgendorf *et al.*, «Social



Influences on Clinical Outcomes of Patients with Ovarian Cancer», *Journal of Clinical Oncology*, 30(23), 2012: 2885-2890.

429. S. W. Cole *et al.*, «Sympathetic Nervous System Regulation of the Tumor Microenvironment», *Nature Reviews Cancer*, 15(9), 2015: 563-572. Sobre un ejemplo de un ensayo clínico de medicamentos con pacientes de cáncer basado en esta investigación, véase Jonathan Hiller, Seven Cole *et al.*, «Preoperative β -Blockade with Propanolol Reduces Biomarkers of Metastasis in Breast Cancer: A Phase II Randomized Trial», *Clinical Cancer Research*, 26(8), 2020: 1803-1811.

430. S. W. Cole, «The Conserved Transcriptional Response to Adversity», *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 2019: 31-37. El material aquí también procede de Cole, «Meng-Wu Lecture, Center for Compassion and Altruism Research and Education», Stanford University, 2013; y de una generosa correspondencia personal con Cole.

431. Citado de una entrevista con el Population Reference Bureau, «Stress and Fear Could Take a Toll on Our Health During the Coronavirus Pandemic», 14 de mayo de 2020, <https://www.prb.org/news/stress-and-fear-could-take-a-toll-on-our-health-during-the-coronavirus-pandemic/>.

432. Robert Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, 3^a ed., Holt, 2004; y Peter Sterling, «Principles of Allostasis: Optimal Design, Predictive Regulation, Pathophysiology, and Rational Therapeutics», en *Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation*, J. Skulkin (ed.), Cambridge University Press, 2004: 17-64.

433. Sobre dos tratamientos de esta idea, véase Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*; y Susan Nolen-Hoeksema, «Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes», *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 1991: 569-582. La investigación neurocientífica sugiere que el estrés crónico puede surgir de una «visión del mundo insegura»: Jos F. Brosschot *et al.*, «Exposed to Events That Never Happen: Generalized Unsafety, the Default Stress Response, and Prolonged Autonomic Activity», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74(Pt B), 2017: 287-296.

434. Véase, por ejemplo, R. Clark, N. Anderson, V. Clark y D. Williams, «Racism as a Stressor for African Americans: A Biopsychosocial Model», *American Psychologist*, 54(10), 1999: 805-816. Véase, también, la investigación pionera de Sherman James, Arline Geronimus y compañeros, en la relación del estrés debido a la raza con las enfermedades, p. e.: Mahasin Mujahid, Sherman James *et al.*, «Socioeconomic Position, John Henryism, and Incidence of Acute Myocardial Infarction in Finnish Men», *Social Science and Medicine*, 173, 2017: 54-62; A. Geronimus *et al.*, «“Weathering” and Age Patterns of Allostatic Load Scores Among Blacks and Whites in the United States», *American Journal of Public Health*, 96, 2006: 826-833. Sobre informes de la tasa de fallecimientos de COVID, véase Centers for Disease Control and Prevention, «Risk for COVID-19 Infection, Hospitalization, and Death by Race/Ethnicity», 26 de mayo de 2021. Sobre investigaciones de los efectos del estigma en la salud de las personas LGBTQ, véase Mark Hatzenbuehler y John Pachankis, «Stigma and Minority Stress as Social Determinants of Health Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth: Research Evidence and Clinical Implications», *Pediatric Clinics of North America*, 63, 2016: 985-997; y Steven Cole *et al.*, «Social Identity and Physical Health: Accelerated HIV Progression in Rejection-Sensitive Gay Men», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 1997: 320-335.

435. Sheldon Cohen, «Psychosocial Vulnerabilities to Uppr Respiratory Infectious Illness: Implications for Susceptibility to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)», *Perspectives on*



Psychological Science, 16(1), 2020: 161-174; y Cohen *et al.*, «Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold», *New England Journal of Medicine*, 325(9), 1991: 606-612.

436. Chirag Lakhani *et al.*, «Repurposing Large Health Insurance Claims Data to Estimate Genetic and Environmental Contributions in 560 Phenotypes», *Nature Genetic*, 51(2), 2019: 327-334. Sobre investigaciones de los efectos de la geografía en la salud biológica, véase Laura Dwyer-Lindgren *et al.*, «Inequalities in Life Expectancy Among US Counties, 1980 to 2014: Temporal Trends and Key Drivers», *JAMA Internal Medicine*, 177(7), 2017: 1003-1011; y Angus Deaton y Anne Case, *Deaths of Despair and the Future of Capitalism*, Princeton University Press, 2020.
437. John Bowlby, «Maternal Care and Mental Health», *Bulletin of the World Health Organization*, 3, 1951: 355-533; y Mary Ainsworth *et al.*, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum Associates, 1978. Sobre los efectos biológicos protectores del apoyo parental, véase E. Chen *et al.*, «Maternal Warmth Buffers the Effects of Low Early-Life Socioeconomic Status on Pro-Inflammatory Signaling in Adulthood», *Molecular Psychiatry*, 16(7), 2011: 729-737; y C. E. Hostinar y G. E. Miller, «Protective Factors for Youth Confronting Economic Hardship: Current Challenges and Future Avenues in Resilience Research», *American Psychologist*, 74(6), 2019: 641-652.
438. Sobre el estudio original y sus replicaciones, véase Barbara Fredrickson *et al.*, «A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 2013: 13, 684-689; y S. W. Cole *et al.*, «Loneliness, eudaimonia, and the Human Conserved Transcriptional Response to Adversity», *Psychoneuroendocrinology*, 62, 2015: 11-17. Sobre evidencias de que la eudaimonía predice la expresión genética de CTRA en culturas colectivistas, véase Shinobu Kitayama *et al.*, «Work, Meaning, and Gene Regulation: Findings from a Japanese Technology Firm», *Psychoneuroendocrinology*, 72, 2016: 175-181.
439. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, 4^a ed., Beacon, 2000: 109.
440. Steve Cole, correspondencia personal, octubre de 2020. Véase, también, Kendall Bronk *et al.*, «Purpose Among Youths from Low-Income Backgrounds: A Mixed Methods Investigation», *Child Development*, 91, 2020, <https://doi.org/10.1111/cdev.13434>.
441. En la investigación de Sheldon Cole, tanto el sentirse apoyados como el participar en roles sociales que apoyan a otros predicen, cada cosa por separado, resistencia a las enfermedades infecciosas: Cohen, «Psychosocial Vulnerabilities to Upper Respiratory Infectious Illness». Sobre evidencias de que la finalidad tiene dos facetas, véase William Damon, *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life*, Free Press, 2009.
442. Sarah Pressman y Sheldon Cohen, «Use of Social Words in Autobiographies and Longevity», *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 2007: 262-269.
443. Matthias Mehl *et al.*, «Natural Language Indicators of Differential Gene Regulation in the Human Immune System», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(47), 2017: 12554-12559 (la información *online* de apoyo proporciona pruebas relacionadas con el uso de los pronombres singulares en primera persona); y L. Scherwitz *et al.*, «Self-Involvement and Coronary Heart Disease Incidence in the Multiple Risk Factor Intervention Trial», *Psychosomatic Medicine*, 48(3-4), 1986: 187-199.
444. Andrew Steptoe *et al.*, «Subjective Wellbeing, Health, and Ageing», *Lancet*, 385(9968), 2015: 640-648; Patrick Hill y Nicholas Turiano, «Purpose in Life as a Predictor of



Mortality Across Adulthood», *Psychological Science*, 25(7), 2014: 1482-1486; y O. Zaslavsky et al., «Association of the Selected Dimensions of Eudaimonic Well-Being with Healthy Survival to 85 Years of Age in Older Women», *International Psychogeriatrics*, 26(12), 2014: 2081-2091.

445. Hannah Schreier, Kimberly Schonert-Reichl y Edith Chen, «Effect of Volunteering on Risk Factors for Cardiovascular Disease in Adolescents: A Randomized Controlled Trial», *JAMA Pediatrics*, 167(4), 2013: 327-332. Sobre un estudio de los ancianos mentorizando a los jóvenes, véase Teresa Seeman et al., «Intergenerational Mentoring, Eudaimonic Well-Being and Gene Reegulation in Older Adults: A Pilot Study», *Psychoneuroendocrinology*, 111, enero de 2020: 104468.

446. S. K. Nelson-Coffey et al., «Kindness in the Blood: A Randomized Controlled Trial of the Gene Regulatory Impact of Pro-Social Behavior», *Psychoneuroendocrinology*, 81, 2017: 8-13; y Teresa Seeman et al., «Intergenerational Mentoring, Eudaimonic Well-Being and Gene Reegulation in Older Adults: A Pilot Study», *Psychoneuroendocrinology*, 111, enero de 2020: 104468.

447. Damon, «Path to Purpose», y Andrew J. Fuligni et al., «Daily Family Assistance and Inflammation Among Adolescents from Latin American and European Backgrounds», *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(6), 2009: 803-809.

448. David Sherman et al., «Psychological Vulnerability and Stress: The Effects of Self-Affirmation on Sympathetic Nervous System Responses to Naturalistic Stressors», *Health Psychology*, 28(5), 2009: 554-562; y Carissa Low et al., «A Randomized Controlled Trial of Emotionally Expressive Writing for Women with Metastatic Breast Cancer», *Health Psychology*, 29(3), 2010: 460-466.

449. James Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, Guilford, 1997; J. D. Creswell et al., «Does Self-Affirmation, Cognitive Processing, or Discovery of Meaning Explain Cancer-Related Health Benefits of Expressive Writing?», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(2), 2007: 238-250; y S. Lyubomirsky, L. Sousa y R. Dickerhoof, «The Costs and Benefits of Writing, Talking, and Thinking About Life's Triumphs and Defeats», *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 2006: 692-708.

450. Decimocuarto Dalai Lama, Desmond Tutu y Douglas Carlton Abrams, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*, Avery, 2016: 111-112.

451. Christine Logel y Geoffrey Cohen, «The Role of the Self in Physical Health: Testing the Effect of a Values-Affirmation Intervention on Weight Loss», *Psychological Science*, 23(1), 2012: 53-55; y Logel, Xingyu Li y Cohen, «Affirmation Prevents Long-Term Weight Gain», *Journal of Experimental Social Psychology*, 81, 2019: 70-75. Sobre una investigación que muestra que las afirmaciones de valores activan los circuitos de recompensa del cerebro, véase Janine Dutcher, J. Creswell et al., «Self-Affirmation Activates the Ventral Striatum: A Possible Reward-Related Mechanism for Self-Affirmation», *Psychological Science*, 27(4), 2016: 455-466.

452. Christopher Armitage et al., «Self-Affirmation Increases Acceptance of Health-Risk Information Among UK Adult Smokers with Low Socioeconomic Status», *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(1), 2008: 88-95; y Edward Havraneck et al., «The Effect of Values Affirmation on Race-Discordant Patient-Provider Communication», *Archives of Internal Medicine*, 172(21), 2012: 1662-1667. Sobre revisiones, véase David Sherman et al., «Self-Affirmation Interventions», en *Handbook of Wise Interventions: How Social-Psychological Insights Can Help Solve Problems*, G. Walton y A. Crum (eds.), Guilford, 2020: 63-99; y



Cohen y Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology*, 65(1), 2014: 333-371.

453. Rebecca Ferrer y Geoffrey Cohen, «Reconceptualizing Self-Affirmation with the Trigger and Channel Framework: Lessons from the Health Domain», *Personality and Social Psychology Review*, 23, 2018: 267-284.

454. Estos tiempos muertos psicológicos se pueden administrar vía plataformas *online* o tecnología móvil, p. e., Kody Manke, Shannon Brady, McKenzie Baker y Geoffrey Cohen, «Affirmation on the Go: A Proof-of-Concept for Text Message Delivery of Values Affirmation in Education», *Journal of Social Issues*, 77, 2021: 888-910. En el curso que impartimos Raj Bhargava y yo, los estudiantes completan encuestas valorando su propósito y bienestar al principio y al final de la clase, y mostraron ganancias significativas estadísticamente. Otros tiempos muertos psicológicos, como la meditación consciente, han mostrado tener efectos positivos en la salud física al reducir el estrés y mejorar la conexión social. Véase Emily Lindsay y J. David Creswell, «Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT)», *Clinical Psychology Review*, 51, 2017: 48-59.

455. Hazel Markus, Catherine Thomas, Michael Schwalbe, Macario García y Geoffrey Cohen, «Inequality in Coping and Loss: Mostly Surviving, Some Thriving in the COVID-19 Crisis», *AVP Crisis Monitoring Series*, mayo de 2021.

456. Greg Walton, Shannon Brady, Hazel Markus, Steve Cole y Geoffrey Cohen, «Wise Criticism and CTRA», manuscrito en preparación, Stanford University, 2021.

457. Abraham Verghese *et al.*, «The Bedside Evaluation: Ritual and Reason», *Annals of Internal Medicine*, 155(8), 2011: 550-553.

458. L. C. Howe, J. P. Goyer y A. J. Crum, «Harnessing the Placebo Effect: Exploring the Influence of Physician Characteristics on Placebo Response», *Health Psychology*, 36(11), 2017: 1074-1082.

459. D. A. Redelmeier *et al.*, «A Randomised Trial of Compassionate Care for the Homeless in an Emergency Department», *Lancet*, 345(8958), 1995: 1131-1134; y G. L. Carter *et al.*, «Postcards from the EDge: 5-Year Outcomes of a Randomised Controlled Trial for Hospital-Treated Self-Poisoning», *British Journal of Psychiatry*, 202(5), 2013: 372-380.

460. «Humor in the Time of Corona», *Stay Tuned with Preet*, 2 de abril de 2020, <https://cafe.com/stay-tuned/stay-tuned-note-from-a-doctor-in-arizona/>.

461. Julianne Holt-Lunstad *et al.*, «Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States», *American Psychologist*, 72(6), 2017: 517-530, en 527.

462. T. A. Wills y M. C. Ainette, «Social Networks and Social Support», en *Handbook of Health Psychology*, A. Baum, T. A. Revenson y J. Singer (eds.), Psychology Press, 2012: 465-492; y Youngmee Kim *et al.*, «Only the Lonely: Expression of Proinflammatory Genes Through Family Cancer Caregiving Experiences», *Psychosomatic Medicine*, 83(2), 2021: 149-156.

Capítulo 12. La pertenencia en la actitud policial y la comunidad

463. Norm Stamper, *To Protect and Serve: How to Fix America's Police*, Bold Type Books, 2016. Citando de Michael Martin, entrevistador, «Former Police Chief Has a Plan for "How to Fix America's Police"», entrevista con Stamper, *All Things Considered*, National Public Radio, 10 de julio de 2016.



464. Kristina Murphy y Lorraine Mazerolle, «Policing Immigrants: Using a Randomized Control Trial of Procedural Justice Policing to Promote Trust and Cooperation», *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 51(1), 2016: 3-22; y Mazerolle *et al.*, «Procedural Justice, Routine Encounters and Citizen Perceptions of Police: Main Findings from the Queensland Community Engagement Trial (QCET)», *Journal of Experimental Criminology*, 8(4), 2012: 343-367.

465. George Wood, Tom Tyler y Andrew Papachristos, «Procedural Justice Training Reduces Police Use of Force and Complaints Against Officers», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(18), 2020: 9815-9821.

466. Emily Owens *et al.*, «Can You Build a Better Cop?», *Criminology and Public Policy*, 17(1), 2018: 41-87.

467. Tom Tyler, *Why People Obey the Law*, Princeton University Press, 2006; y Matthew Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, 2013. Raymond Paternoster *et al.*, «Do Fair Procedures Matter? The Effect of Procedural Justice on Spouse Assault», *Law and Society Review*, 31(1), 1997: 163-204.

468. Jason Okonofua *et al.*, «A Scalable Empathic Supervision Intervention to Mitigate Recidivism from Probation and Parole», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(14), 6 de abril de 2021.

469. Not in Our Own Town and U.S. Department of Justice COPS Office, *Camden's Turn: A Story of Police Reform in Progress*, video, 2017. Véase, también, Sonia Tsuruoka, *Camden's Turn: A Story of Police Reform in Progress—A Guide to Law Enforcement and Community Screenings*, Office of Community Oriented Policing Services, Washington DC, 2018.

470. Véase el capítulo 4.

Capítulo 13. La pertenencia y la política

471. Charles Lord, Lee Ross y Mark Lepper, «Biased Assimilation and Attitude Polarization: The Effects of Prior Theories on Subsequently Considered Evidence», *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1979: 2098-2109. Un seguimiento descubrió una actitud de polarización real en vez de simplemente una percepción de cambio de actitud en aquellos partidistas que expresaron una confianza relativamente mayor en la objetividad de la posición de su bando político: Michael Schwalbe, Geoffrey Cohen y Lee Ross, «The Objectivity Illusion and Voter Polarization in the 2016 Presidential Election», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(35), 2020: 21, 218-229. Sobre investigaciones de cómo la exposición a puntos de vista contrarios puede ser contraproducente, véase Christopher Bail *et al.*, «Exposure to Opposing Views on Social Media Can Increase Political Polarization», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(37), 2018: 9216-9221. Sobre investigaciones de la ineeficacia de las campañas de persuasión, véase Joshua Kalla y David Brockman, «The Minimal Persuasive Effects of Campaign Contact in General Elections: Evidence from 49 Field Experiments», *American Political Science Review*, 112(1), 2018: 148-166.

472. Michael Schwalbe, Katie Joseff, Samuel Wooley y Geoffrey Cohen, «Party Over Reality: The Dominating Impact of Partisanship on Judgements of News Veracity», manuscrito en revisión, 2021. Cita de Arie Kruglanski, Donna Webster y Adana Klem, «Motivated Resistance and Openness to Persuasion in the Presence or Absence of Prior Information», *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1993: 861-876, en 862.

473. John Tierney y Roy F. Baumeister, *The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It*, Penguin, 2019. Sobre una revisión de la «ilusión de objetividad», véase Emily Pronin, Thoms Gilovich y Lee Ross, «Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self Versus Others», *Psychological Review*, 111(3), 2004: 781-799.

474. León Tolstói, *Anna Karénina* (ed. ingl.), McClure, Phyllips, 1901: 449. Sobre la investigación que muestra el exceso de confianza y el sesgo de confirmación entre «expertos» en política, véase Philip Tetlock, *Expert Political Judgement: How Good Is It? How Can We Know?*, Princeton University Press, 2017. Sobre un análisis del impacto de los módulos de formación dirigidos a crear conciencia del sesgo, véase Carey Morewedge *et al.*, «Debiasing Decisions: Improved Decision Making with a Single Training Intervention», *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 2(1), 2015: 129-140.

475. Jonas Kaplan, Sarah Gimpel y Sam Harris, «Neural Correlates of Maintaining One's Political Beliefs in the Face of Counterevidence», *Scientific Reports* 6(1), 2016: 39589; y Drew Westen *et al.*, «Neural Bases of Motivated Reasoning: An fMRI Study of Emotional Constraints on Partisan Political Judgement in the 2004 U.S. Presidential Election», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(11), 2006: 1947-1958.

476. Sobre la historia del disidente Demócrata, véase «Beer Summit», *This American Life*, episodio 683, 20 de septiembre de 2019. Sobre la historia del secretario de estado Republicano, véase Lindsay Wise y Cameron McWhirter, «Georgia Republicans Worry Trump Feud Could Hurt Key Senate Runoffs», *Wall Street Journal*, 16 de noviembre de 2020.

477. Geoffrey Cohen, «Party over Policy: The Dominating Impact of Group Influence on Political Beliefs», *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 2003: 808-822. Sobre seguimientos, véase Flores *et al.*, «Politicians Polarize and Experts Depolarize Public Support for COVID-19 Management Policies», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 18 de enero de 2022; Maykel Verkuyten y Mieke Maliepaard, «A Further Test of the “Party over Policy” Effect: Political Leadership and Ethnic Minority Policies», *Basic and Applied Social Psychology*, 35(3), 2013: 241-248; Phillip Ehret, Leaf Van Boven y David Sherman, «Partisan Barriers to Bipartisanship: Understanding Climate Policy Polarization», *Social Psychological and Personality Science*, 9(3), 2018: 308-318; y Ariel Malka y Yptach Lelkes, «More Than Ideology: Conservative-Liberal Identity and Receptivity to Political Cues», *Social Justice Research*, 23, 2010: 156-188. Sobre el estudio con las propuestas de paz israelíes o palestinas, véase Ifat Maoz *et al.*, «Reactive Devaluation of an “Israeli” vs. “Palestinian” Peace Proposal», *Journal of Conflict Resolution*, 46(4), 2002: 515-546. Sobre las condiciones de contorno en la conformidad política, véase Lelkes, «Policy over Party: Comparing the Effects of Candidate Ideology and Party on Affective Polarization», *Political Science Research and Methods*, 9(1), 2021: 189-196.

478. Matthew Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, 2013.

479. Klein, «The Depressing Psychological Theory That Explain Washington», *Washington Post*, 10 de enero de 2014. Véase, también, Ezra Klein, *Why We're Polarized*, Avid Reader Press/Simon & Schuster, 2020.

480. Sobre el ejemplo de la «fuerza de seguridad», véase Maoz *et al.*, «Reactive Devaluation». Sobre una discusión detallada de la base cognitiva del conformismo, véase Solomon Asch, *Social Psychology*, Prentice-Hall, 1952, capítulos 14, 15 y 19.

481. Sobre el papel del sesgo percibido en alimentar el conflicto social, esta lectura clásica sigue siendo actual: Lee Ross y Andrew Ward, «Naive Realism: Implications for Social



Conflict and Misunderstanding», en *The Jean Piaget Symposium Series: Values and Knowledge*, E. S. Reed, E. Turiel y T. Brown (eds.), Lawrence Erlbaum Associates, 1996: 103-135. Véase, también, Emily Pronin, Kathleen Kennedy y Sarah Butsch, «Bombing Versus Negotiating: How Preferences for Combating Terrorism Are Affected by Perceived Terrorist Rationality», *Basic and Applied Social Psychology*, 28(4), 2006: 385-392; y Schwalbe, Cohen y Ross, «Objectivity Illusion and Voter Polarization».

482. Sobre los efectos antisexo de las afirmaciones, véase Geoffrey Cohen, Joshua Aronson y Claude Steele, «When Beliefs Yield to Evidence: Reducing Biased Evaluation by Affirming the Self», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 2000: 1151-1164; Cohen et al., «Bridging the Partisan Divide: Self-Affirmation Reduces Ideological Closed-Mindedness and Inflexibility in Negotiation», *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(3), 2007: 415-430; Sabina Čehajić-Clancy et al., «Affirmation, Acknowledgement of In-Group Responsibility, Group-Based Guilt, and Support for Reparative Measures», *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 2011: 256-270; y Kevin Binning et al., «Going Along Versus Getting It Right: The Role of Self-Integrity in Political Conformity», *Journal of Experimental Social Psychology*, 56, 2015: 73-88. Sobre algunos estudios que no apoyan los efectos antisexo de la afirmación, véase Lyons et al., «Self-Affirmation and Identity-Driven Political Behavior», *Journal of Experimental Political Science*, 2021: 1-16. Sin embargo, la mayoría de esos estudios no presentaron a los participantes información psicológicamente amenazadora, de modo que no había respuesta defensiva que tuviera que mitigar la intervención de afirmación.

483. Don Richardson (ed.), *Conversations with Carter*, Lynne Rienner, 1998: 161.

484. Ross y Ward, «Naive Realism», y Asch, *Social Psychology*.

485. Michael Schwalbe, Lee Ross y Geoffrey Cohen, «Overcoming the Objectivity Illusion: Using Linguistic Frames to Reduce Political Polarization», reunión anual de la American Psychological Society, San Francisco, 2018.

486. Por qué pensamos que otros creen lo que creen puede ser más importante que qué pensamos que creen: Ross y Ward, «Naive Realism»; Schwalbe, Cohen y Ross, «Objectivity Illusion and Voter Polarization»; y Pronin, Kennedy y Butsch, «Bombing Versus Negotiating».

487. Este material se ha tomado de una entrevista con David Broockman del 18 de mayo de 2020, y de las siguientes fuentes: Broockman y Joshua Kalla, «Durably Reducing Transphobia: A Field Experiment en Door-To-Door canvassing», *Science*, 352(6282), 2016:220-224; y Kalla y Broockman, «Reducing Exclusionary Attitudes Through Interpersonal Conversations: Evidence from Three Field Experiments», *American Political Science Review*, 114(2), 2020: 410-425. Para detalles adicionales sobre los mecanismos de la captación profunda, me basé en Ella Barrett et al., *Trans-formation: Testing Deep Persuasion Canvassing to Reduce Prejudice Against Transgender People*, SAVE and Leadership LAB de Los Ángeles LGBT Center, 31 de julio de 2015, <https://leadership-lab.org/wp-content/uploads/2016/04/Miami-Report-Final-v4.pdf>.

488. Véase, por ejemplo, Ruth Ditzmann et al., «The Implicit Power Motive in Intergroup Dialogues About the History of Slavery», *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(1), 2017: 116-135.

489. De forma relacionada, Robb Willer y sus compañeros descubrieron que las apelaciones políticas pueden ser eficaces cuando conectan con los valores del grupo con el que estamos tratando: Matthew Feinberg y Willer, «The Moral Roots of Environmental Attitudes», *Psychological Science*, 24(1), 2012: 56-62. Sobre la historia de Spencer Cox, véase «Gov. Cox



Gives Emotional Stance on Bill Targeting Transgender Youth», ABC4.com, vídeo, 18 de febrero de 2021.

490. Muchas de las historias de Ross, además de una interesante revisión de las ideas de la psicología social, se pueden encontrar en Thomas Gilovich y Lee Ross, *The Wisest One in the Room: How You Can Benefit from Social Psychology's Most Powerful Insights*, Free Press, 2016.

491. Emily Kubin *et al.*, «Personal Experiences Bridge Moral and Political Divides Better Than Facts», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(6), 9 de febrero de 2021.

492. Juliana Schroeder, Michael Kardas y Nicholas Epley, «The Humanizing Voice: Speech Reveals, and Text Conceals, a More Thoughtful Mind in the Midst of Disagreement», *Psychological Science*, 28(12), 2017: 1745-1762.

493. Justin Kruger *et al.*, «Egocentrism over E-mail: Can We Communicate as Well as We Think?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 2006: 925-936.

494. Kevin Munger, «Tweetment Effects on the Tweeted: Experimentally Reducing Racist Harassment», *Political Behavior*, 39(3), 2017: 629-649.

495. Robet Kuttner, «Healing America», *American Prospect*, 23 de noviembre de 2020.

496. Los procesos participativos a menudo crean «disonancia cognitiva» y luego ayudan a las personas a resolverla a través de una discusión democrática. Véase el capítulo 1 y Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press, 1957.

497. Linda Taylor *et al.*, «Living Room Conversations: Identity Formation and Democracy», en *Building Peace in America*, Emily Sample y Douglas Irvin-Erickson (eds.), Rowman & Littlefield, 2020: 63-74; y Alice Siu *et al.*, «Is Deliberation an Antidote to Extreme Partisan Polarization? Reflections on America in One Room», documento de trabajo, APSA Preprints, 2020. *Braver Angels* es otra organización que facilita estas conversaciones, <https://braverangels.org>.

Conclusiones clave. Cómo podemos crear pertenencia

498. Ronaldo Mendoza, *Emotional Versus Situational Inductions of Empathy: Effects on Interpersonal Understanding and Punitiveness*, tesis doctoral, Department of Psychology, Stanford University, 1996.

499. Véase el capítulo 28 de Stephen Mitchell, *The Second Book of Tao*, Penguin Press, 2009: «Libérate de conceptos; no creas lo que piensas»,

500. Como reflexiona un personaje en Christopher Nolan, dir., *Inception*, Warner Bros, 2010.

501. Harry Reis, «Perceived Partner Responsiveness as an Organizing Theme for the Study of Relationships and Well-Being», en *Interdisciplinary Research on Close Relationships: The Case for Integration*, L. Campbell y T. J. Loving (eds.), American Psychological Association, 2012: 27-52.

502. D. Sherman *et al.*, «Affirmed yet Unaware: Exploring the Role of Awareness in the Process of Self-Affirmation», *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(5), 2009: 745-764; y Arielle Silverman, Christine Logel y Geoffrey Cohen, «Self-Affirmation as a Deliberate Coping Strategy: The Moderating Role of Choice», *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 2013: 93-98.



503. Alice Isen, Kimberly Daubman y Gary Nowicki, «Positive Affect Facilitates Creating Problem Solving», *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1987: 1122-1131.

504. Cuando una profesional explicaba *por qué* se sentía furiosa, no se veía sujeta a las denigraciones habituales recibidas por las mujeres enfadadas: Victoria Brescoll y Eric Uhlmann, «Can Angry Woman Get Ahead? Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace», *Psychological Science*, 19(3), 2008: 268-275.

505. Penelope Brown y Stephen Levinson, *Politeness: Some Universals in Language Use*, Cambridge University Press, 1987; y Erving Goffman, «On Face-Work: An Analysis of Ritual elements in Social Interaction», en *Interaction Ritual*, Doubleday, 1967: 5-45.

506. Véase, por ejemplo, Geoffrey Cohen y Claude Steele, «A Barrier of Mistrust: How Negative Stereotypes Affect Cross-Race Mentoring», en *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*, J. Aronson (ed.), Academic Press, 2022: 303-327.

507. Clifford Geertz, *The interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic, 1973: 35.

508. Citado de Nelson Mandela, *Mandela: An Audio History*, Joe Richman y Sue Johnson (prods.), National Public Radio, 2004.

509. La cita de Obama es de una entrevista con David Letterman, en *My Next Guest Needs No Introduction*, Netflix, 2018.