

Disonancia Cognitiva

Concepto acuñado por el psicólogo [Leon Festinger](#) en 1957. Nuestro cerebro tiene una necesidad innata de coherencia. Cuando percibimos una inconsistencia, se activa una señal de alarma (el malestar).

La disonancia no nace de tus propios actos, sino del choque entre tu modelo de la realidad y la información entrante. Cuando alguien te cuenta algo real que suena a locura, se produce un fenómeno llamado **disonancia por desconfirmación de creencias**. Tu cerebro entra en conflicto porque no puede procesar dos realidades opuestas simultáneamente.

- **1 Creencia A:** “El mundo funciona de X manera y esta persona es razonable”.
- **2 Información B:** “Lo que me está contando rompe las leyes de X o suena a delirio”.

¿Cómo procesa el cerebro este "cortocircuito"?

Para eliminar el malestar de la duda, solemos activar varios mecanismos de defensa automáticos:

- **Escepticismo protector:** Tu mente etiqueta la información como “falsa”, “broma” o “exageración” antes siquiera de analizar las pruebas. Es más fácil pensar que el otro miente o ha perdido el juicio que aceptar que tu visión del mundo es incompleta.
- **Búsqueda de sesgos:** Intentas encontrar una explicación lógica que encaje en tu realidad. Por ejemplo: “Seguro está bajo mucho estrés” o “Lo habrán engañado”.
- **Efecto de contraataque:** Si la persona te presenta pruebas de esa “locura”, en lugar de convencerte, es posible que te aferres con más fuerza a tu creencia original para proteger tu estabilidad mental. **El proceso de “Acomodación” vs. “Asimilación”.**

En psicología, cuando la información es “demasiado loca”, ocurre lo siguiente:

- **Asimilación:** Intentas forzar la información nueva para que quepa en lo que ya sabes (a veces deformándola).
 - **Acomodación:** Es el proceso difícil. Tienes que romper y reconstruir tus esquemas mentales para dar cabida a esa nueva verdad. Esto es lo que genera el sentimiento de “vértigo” o shock.
- Un ejemplo histórico: Los meteoritos.**

Hasta finales del siglo XVIII, la comunidad científica creía que era imposible que cayeran piedras del cielo. Cuando los campesinos informaban de ello, los científicos experimentaban disonancia cognitiva y decían que eran “fantasías de gente ignorante” o “efectos de los rayos”. Solo cuando la evidencia fue imposible de ignorar, tuvieron que pasar por el doloroso proceso de admitir que su realidad estaba incompleta.

From:
<https://wiki.cibertortura.eu/> - **Cibertortura Wiki**

Permanent link:
<https://wiki.cibertortura.eu/doku.php?id=glosario:d:disonanciacognitivastart>

Last update: **2026/04/19 13:45**



