

## **Disonancia cognitiva: Definición, efectos y ejemplos**

*Fuente: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/disonancia-cognitiva>*

La disonancia cognitiva es una teoría en la psicología social. Se refiere al conflicto mental que ocurre cuando los comportamientos y creencias de una persona no concuerdan.

También puede suceder cuando una persona tiene dos creencias que se contradicen entre sí.

La disonancia cognitiva causa sentimientos de intranquilidad y tensión, las personas intentan aliviar esta molestia de diferentes maneras. Los ejemplos incluyen “explicar las cosas” o rechazar información nueva que contradice sus creencias existentes.

### **¿Qué es la disonancia cognitiva?**

Muchas personas experimentan sentimientos de intranquilidad y tensión con la disonancia cognitiva.

El psicólogo Leon Festinger publicó su teoría de disonancia cognitiva en su libro de 1957, *A Theory of Cognitive Dissonance*.

Festinger propuso que las personas experimentan molestias cuando tienen creencias contradictorias o cuando sus acciones contradicen sus creencias.

Desde entonces, la disonancia cognitiva se ha convertido en una de las teorías más influyentes e investigadas de la psicología social.

Las personas intentarán reducir esta disonancia para aliviar la molestia. El impulso de resolver la disonancia es conocido como “principio de la consistencia cognitiva”.

Es importante observar que la disonancia cognitiva no es automática cuando una persona tiene creencias opuestas. Debe tener conocimiento de la inconsistencia para sentirse molesta.

No todas las personas experimentan disonancia cognitiva al mismo nivel. Algunas personas tienen una tolerancia más alta a la incertidumbre e inconsistencia, y pueden experimentar menos disonancia cognitiva que aquellos que requieren consistencia.

Otros factores que afectan el nivel de disonancia cognitiva que una persona experimenta incluyen:

- **Tipo de creencias:** Las creencias que son más personales llevan a una disonancia más significativa.
- **El valor de las creencias:** Las creencias a las que las personas les tienen alto respeto tienden a causar mayor disonancia.
- **El tamaño de la desigualdad:** Una disparidad sustancial entre las creencias contradictorias y armoniosas causará más disonancia

## **Efectos**

## **Ejemplos**

Si una persona fuma a pesar de conocer el riesgo, puede experimentar disonancia cognitiva.

Las situaciones en las que puede ocurrir la disonancia cognitiva incluyen:

- Fumar a pesar de conocer los efectos médicos adversos por el uso de tabaco.
- Elegir promover un comportamiento, como ejercicio regular, lo que una persona no practica en sí. Este tipo de disonancia cognitiva se conoce como hipocresía.
- Mentir a pesar de que una persona se considera honesta.
- Comprar un nuevo vehículo que no economice combustible, a pesar de tener consciencia ambiental.
- Comer carne mientras también se considera amante de los animales a quien no le gusta pensar en la muerte de los animales. Algunos investigadores llaman a esto la paradoja de la carne.

## **Cómo resolver la disonancia cognitiva**

Las personas que experimentan disonancia cognitiva tienen opciones. Pueden reducirla de esta manera:

## **Rechazar o evitar la información contradictoria**

Con frecuencia, las personas solucionan la disonancia cognitiva devaluando y descartando el conocimiento contradictorio.

Pueden limitar su exposición a información nueva que no coincide con sus creencias existentes; un fenómeno llamado “sesgo de confirmación”.

Un ejemplo de esto es la devaluación de determinadas fuentes de noticias en particular al describirlas como sesgadas o falsas.

## **Persuadir y justificar**

Las personas pueden persuadirse a sí mismas de que no existen conflictos.

Pueden buscar apoyo de otras personas que comparten creencias similares o intentan convencer a los demás de que la información nueva es inexacta.

Alternativamente, una persona puede encontrar la manera de justificar los comportamientos que contradicen sus creencias. Por ejemplo, alguien que fuma a pesar de saber que es malo para su salud, puede racionalizar el comportamiento a sabiendas de que esto le ayuda a socializar con otras personas.

## **Cómo resolver las diferencias**

\_\_Una persona puede resolver las diferencias al dejar de comer carne porque ama los animales.

Este método de reducir la disonancia puede ser el más efectivo, pero también puede ser el más difícil de implementar.

Involucra que una persona cambie sus comportamientos para que sean consistentes con sus otras creencias.

Solucionar las diferencias entre las creencias contradictorias, o entre acciones y creencias, es una forma de crecimiento personal.

Un ejemplo de reconciliación de diferencias es cuando una persona deja de comer carne porque ama los animales o no le gusta la sola idea de matarlos.

## **Resumen**

La disonancia cognitiva afecta a todos, y juega un papel en muchos de los criterios y decisiones diarias de las personas.

Aunque la disonancia cognitiva puede parecer un efecto negativo, también puede ayudar a las personas a cambiar y crecer de maneras positivas.

A través de la conciencia de creencias y acciones contradictorias, las personas pueden resolver sus hábitos y hacer que sus comportamientos coincidan con sus valores.