

Disonancia cognitiva

Estudia las cuatro tarjetas, del concepto al experimento clásico y las estrategias de reducción, y usa la tabla para analizar un caso propio.

1. Qué es la disonancia cognitiva

La tensión que aparece cuando dos ideas, o una idea y una conducta, chocan entre sí.

1. Surge cuando lo que pensamos y lo que hacemos no encajan, y produce un malestar incómodo.
2. La persona se siente motivada a reducir esa tensión para recuperar la coherencia.
3. Un ejemplo es fumar sabiendo que hace daño, que enfrenta la conducta con la creencia.

2. El experimento de Festinger y Carlsmith

El estudio clásico de 1959 que mostró cómo cambiamos la actitud para reducir la disonancia.

1. Los participantes hacían una tarea aburrida y luego debían decir a otra persona que era divertida.
2. A unos les pagaron 1 dólar y a otros 20 dólares por mentir.
3. Los que cobraron solo 1 dólar terminaron creyendo que la tarea les había gustado más, porque necesitaban justificar su mentira sin una gran recompensa.

3. Formas de reducir la disonancia

Las tres vías habituales para volver a sentir coherencia.

1. Cambiar la conducta para que encaje con la creencia, por ejemplo dejar de fumar.
2. Cambiar la creencia o restarle importancia, por ejemplo minimizar el riesgo.
3. Añadir nuevas ideas que justifiquen la conducta, por ejemplo pensar que se fuma para relajarse.

4. Por qué importa

La disonancia explica muchos cambios de actitud cotidianos.

1. Aparece en decisiones de compra, hábitos de salud y opiniones sociales.
2. Reconocerla ayuda a notar cuándo cambiamos una idea solo para sentirnos coherentes.

La disonancia es un proceso normal, no un problema en sí. Estúdiala como un mecanismo que explica cambios de actitud, no como un diagnóstico.

Analiza un caso de disonancia

Piensa en una situación tuya o de un caso de estudio donde una idea y una conducta chocaron, y complétala.

Creencia o idea	Conducta que choca	Cómo se redujo la disonancia