

DOLORES ALBARRACÍN

# “CONTRADECIR UNA TEORÍA CONSPIRATIVA SUELE REFORZARLA”

La psicóloga argentina, quien lleva décadas estudiando los mecanismos que moldean nuestras decisiones y es una de las mayores expertas mundiales en persuasión, analiza el auge de las teorías conspirativas, el papel de los medios y los desafíos psicológicos y tecnológicos que plantea un mundo cada vez más acelerado

POR LOLA DELGADO FOTOGRAFÍA: IRENE MEDINA



## D

olores Albarracín es psicóloga y catedrática en la Universidad de Pensilvania (EE.UU.) pero, sobre todo, es experta en persuasión, una cualidad que más de uno pagaría por poseer. Sin embargo, lo suyo es fruto del estudio y la investigación a lo largo de años. Nacida y criada en Argentina, Albarracín ha pasa-

do los últimos tiempos dedicada a entender mejor la teoría de las actitudes, estudia cómo los individuos evalúan su entorno (personas, objetos, ideas...) y cómo las predisposiciones aprendidas influyen en su comportamiento. Esto le ha permitido entender cómo se forman y cambian nuestras creencias.

**¿Cuáles diría que son sus aportaciones más relevantes para comprender fenómenos como la resistencia a los cambios?** Hay gran parte de la literatura que se ha encargado de ver

cómo cambia una actitud. Por ejemplo, si yo apruebo o desapruebo una política ambiental determinada, eso es una actitud. Pero hay una larga distancia entre que uno apruebe determinada política o que uno apruebe una determinada acción, como puede ser reciclar o cambiar su coche de gasolina por uno eléctrico, y dar el paso hacia la acción. Es muy importante poder identificar *a priori* cuáles son las creencias que llevan al cambio de una acción. En esa misma dirección, uno de los abordajes de mi estudio ha sido ver que, por ejemplo,

si bien cambiar la conducta es difícil, se hace más fácil cuando se le pide a la persona que haga más cambios, cosa que es un poco paradójica. Es decir, si yo le digo a una persona que aumente el ejercicio, que salga a correr, que recicle, que se ponga sus vacunas... todas esas indicaciones son más efectivas que una sola porque la meta es más elevada. Eso tiene varias razones. Una es que, a medida que la gente empieza a ejecutar un cambio, se va sintiendo con más confianza con una primera conducta y avanza hacia otras. Por lo tanto, si antes creíamos que todo tiene que funcionar con pequeños pasitos, ahora parece que el ser humano responde mejor a una meta más elevada y a una orden en la que debe ejecutar más conductas. Por otro lado, estamos viendo que para sugerir un cambio es mejor proponer a la gente iniciar una nueva conducta en lugar de decirle que deje de hacer otras.

**En un contexto donde las actitudes parecen cada vez más rígidas y emocionales, ¿sigue siendo posible modificarlas a través de la persuasión racional?** Muy pocas cosas se pueden cambiar, y eso es algo que estoy estudiando ahora, concretamente cuando se piensa que una determinada idea es de otra persona. Uno cambia realmente cuando piensa que la idea es suya. Así que uno de los secretos para que alguien cambie es que llegue a esa conclusión de manera que parezca bastante espontánea y no introducida desde fuera. Si eso ocurre, es cuando aparece una resistencia masiva. Cualquier intento de cambiar ideas obligatoriamente siempre encuentra resistencia. Por lo general, la gente quiere sentirse individual y no que otros la manejen, y

## “La desinformación prospera cuando faltan educación y referencias fiables”

esa es la gran dificultad. Lo mejor es que las situaciones sean espontáneas y no forzadas.

**¿Qué diferencias fundamentales existen entre el escepticismo saludable y el descreimiento radical que parece expandirse por la sociedad?**

No sé si lo llamaría descreimiento radical, pero sí que es radical la rebelión contra lo que eran las fuentes aceptadas de información. Uno creció con una generación en donde los científicos y los expertos tenían cierto respeto. Pero en algunos lugares como EE. UU., donde trabajo, hay grupos que han decidido que esos expertos tienen demasiado poder, por eso están siendo atacados. Pero no creo que estemos ante un descreimiento total. Es como una especie de pasaje de la credibilidad que va desde las instituciones que tenían una base hasta los medios o cualquiera que presente teorías descabelladas.

**¿La proliferación de bulos y desinformación responde más a un problema cognitivo individual o a**

**una transformación colectiva de nuestra forma de pensar?** Hay varios aspectos a tener en cuenta. Hay sesgos individuales como, por ejemplo, la convicción de que, si una teoría tiene sentido, puede tener cierta credibilidad (hasta que empiezas a investigar y ves que no, claro). Como nuestro cerebro nos capacita para formar cualquier tipo de teoría coherente, esa puede ser tan buena como cualquier otra. El tema social, por supuesto, es fundamental porque, lamentablemente, las teorías son compartidas masivamente en muchos casos, con lo cual nos pueden llegar a través de los medios o de familiares o amigos. Otro factor es que estas teorías llenan un vacío de educación o de información. Cuando ambas son muy precarias, nos pueden introducir cualquier idea en la cabeza. Por ejemplo, si no sabes nada sobre cómo funciona el ARN mensajero, puedes pensar que si te dan la vacuna contra la COVID-19, te van a alterar tu ADN, cosa que es absolutamente imposible porque el ARN mensajero simplemente pasa información y funciona durante unos segundos: es imposible que altere nada de tu ADN. Si una persona no entiende ni cómo funciona una vacuna ni cómo funciona la transmisión viral, queda presa de la introducción de cualquiera de estas ideas. Entonces, son tres factores los que entran en juego en estas teorías: el individual, el social y la falta de base educativa o algo que la fortalezca de forma efectiva.

**¿Cómo explicaría el auge de las teorías de la conspiración y qué papel juega la tecnología en ello?** Un ejemplo claro son las teorías sobre el caso de Jeffrey Epstein en EE. UU., unas de las más floridas de la historia. ►

Y claro que hay retazos de esas teorías que terminan siendo ciertas. Políticamente, tienen una buena función, y es que mantienen a la población alerta sobre qué están haciendo las esferas de liderazgo. Por supuesto, muchas de estas son totalmente disparatadas, claro, y socialmente nefastas en algunos casos, especialmente las que van en contra de la vacunación o en contra de alimentos que mejoran la salud o suponen una protección para nosotros.

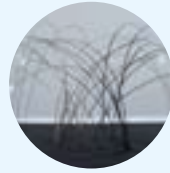
**¿Por qué se da credibilidad a estas teorías locas? ¿De dónde llegan?**

Por lo general, tienen dos tipos de fuentes. Una es cierto nivel de miedo o ansiedad en la población y está alimentada por la vida en general y por el propio ser humano, que experimenta miedo. Y eso es normal. Lo que ocurre es que eso te predispone a darle una explicación coherente, si de repente aparece una posible fuente que explique todo ese miedo que sentimos. Por otro lado, otra de las fuentes sería tener la misma idea que muchas personas, es decir, si pienso algo malo sobre un vecino, por ejemplo, ya no se trata solo de un posible delirio psicótico mío, puesto que mi teoría es compartida con otros individuos que piensan igual que yo. Estas teorías tienen que ser introducidas a través de una fuente social, porque eso es lo que lleva a que todos compartan la misma. Y los medios de

comunicación son, muchas veces, la fuente principal, al menos en EE. UU., donde yo he hecho mis investigaciones. Ni siquiera son las redes sociales, como tendemos a creer.

**Usted ha explorado métodos para desacreditar la desinformación y las teorías conspirativas, ¿cuáles son algunos de ellos?**

He explorado métodos para desacreditar algunas teorías, pero lo cierto es que esas teorías conspirativas no son muy modificables. Las cosas que sí pueden funcionar consisten en no contradecirlas. Es decir, ir al debate con alguien que tiene una idea fijada no es muy efectivo, lo único que produce es distanciamiento. Lo podemos ver, por ejemplo, en algunos entornos familiares y en muchas relaciones entre personas. Pero en el caso de realmente querer tener algún efecto, la idea de mi investigación es introducir ideas paralelas. Por ejemplo, si alguien dice que una vacuna limita la fertilidad, ir a atacar eso no sirve para nada. Pero si uno tiene información de que esa vacuna protege, no solo para el sarampión, sino para diez enfermedades diferentes, o que te aumenta la inmunidad más globalmente, introducir esa idea secundaria es más efectivo que contradecir



La psicóloga fue galardonada en

**2025**

con el XVII Premio Fronteras del Conocimiento en Ciencias Sociales.

la idea principal. Se llama tomar un desvío, no ir a la confrontación, sino tomar caminos diferentes para no centrarnos en cambiar una idea. Hay que tener esto claro: lo importante, a veces, no es la idea, sino las consecuencias. Y hay que centrarnos en esas consecuencias. Contradecir esas ideas, lo que logra es reforzarlas.

**¿Podría decirse que el descreimiento generalizado es un síntoma de una conciencia social que se está reconfigurando, o más bien se trata de un problema en nuestra alfabetización crítica?**

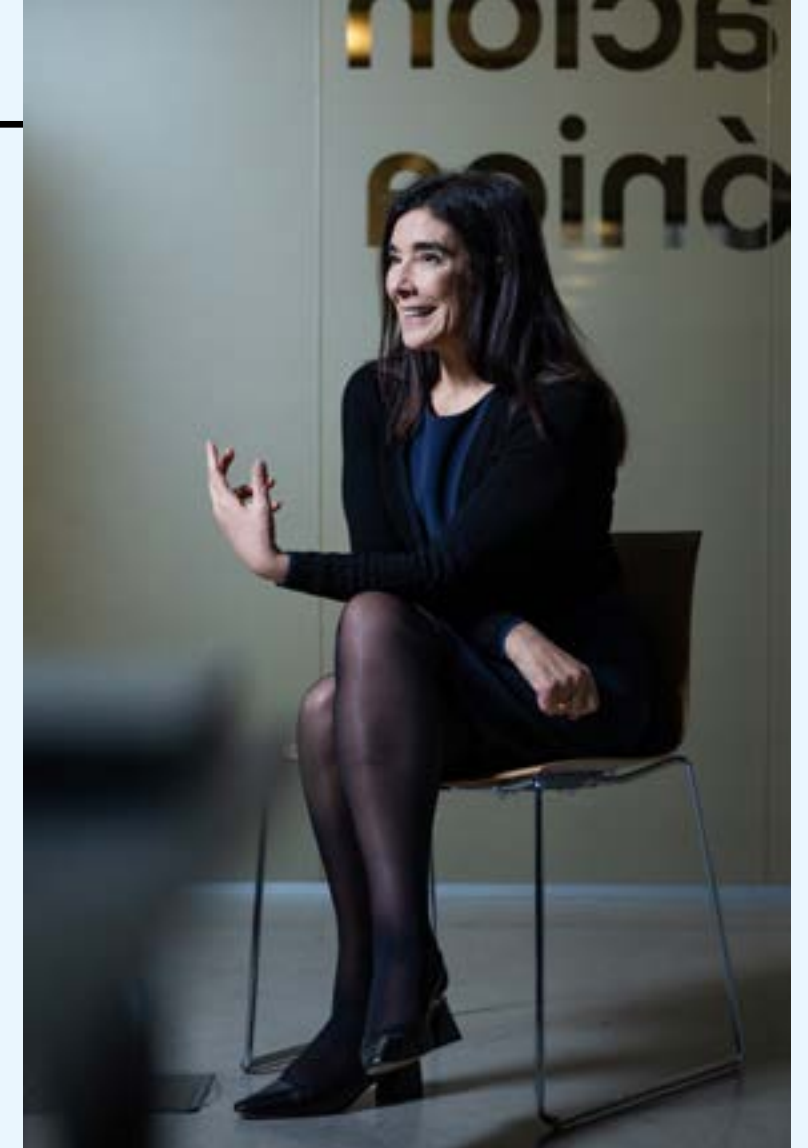
Yo no diría que hay descreimiento en la sociedad. Puede haber descreimiento en las fuentes tradicionales, pero en realidad hay bastante *creimiento* si piensas en la polarización de ideas y en la inserción de ideas que son rígidas y difíciles de cambiar. Lo que ha pasado es probablemente un desvío de creencias que pertenecían a las corrientes principales de la sociedad o *mainstream*. Hay ideas fragmentarias de grupos previamente marginales que empiezan a tomar mucha fuerza, como ocurre con el tema de las vacunas en EE. UU., que al principio era una cosa de grupos *hippies* en California y ahora mismo son una fuente de brotes de sarampión y muertes de niños.

**Desde su perspectiva, ¿existe una relación entre la velocidad del cambio tecnológico y la ansiedad social que se percibe en algunos sectores de la población?** Sí, sin ninguna duda. Cada vez que hay una irrupción de una nueva tecnología o

un nuevo medio de comunicación, la sociedad responde pensando que va a llegar el fin del mundo. Pero ese fin del mundo no llegó con la introducción de la prensa, tampoco con la aparición de la televisión, de la radio o de la electricidad. Tiende a haber cierta sobrerreacción o miedo ante las posibilidades que puede tener algo nuevo, pero en general no se producen cambios tan dramáticos. Sin embargo, es la rapidez de los cambios lo que aumenta la ansiedad también. Pero no tanto en la tecnología sola. Los cambios tecnológicos van asociados a otros cambios sociales, de poder, de quién tiene acceso a distintos recursos y quién no. Y todo eso genera en la sociedad más ansiedad de la que traen los propios medios de comunicación. Hay asuntos como la falta de trabajo o la inmigración que generan más ansiedad social que los cambios tecnológicos.

**¿Qué herramientas cognitivas necesitan desarrollar las nuevas generaciones para adaptarse a un futuro cuya lógica y reglas aún no se han definido?** La inteligencia se define por la posibilidad de solucionar situaciones nuevas y problemas nuevos, aunque a eso también contribuye la propia educación. Por eso, es tan importante mantener la inversión en educación y, sobre todo, en el entrenamiento de habilidades diversas como razonar y discutir o saber averiguar cuáles son las fuentes de un tema, que debería tener cualquier ciudadano. Nos preparan a todos para cualquier cambio que llega.

**¿Qué desafíos psicológicos serán críticos cuando enfrentemos avances disruptivos en la IA, la biotecnología o las realidades inmersivas?**



Creo que las mismas herramientas que necesitamos para un funcionamiento psicológico efectivo: poder manejar y regular las emociones para tener cierto control de nuestra situación y tener la capacidad de desarrollar metas que sean personalmente importantes. Al mismo tiempo, debemos manejar la fragmentación de la información y tener un entendimiento, por lo menos básico, para poder diferenciar lo que es cierto de lo que no lo es, o cuál ha sido el método utilizado para que parezca que algunas cosas son reales, sobre todo ahora con los *deepfakes*. Debemos tener capacidad para discriminar fuentes, cada vez tenemos más y todas parecen similares. Debemos aprender a identificar una fuente fiable.

**¿Y eso cómo se hace?** Es difícil porque las fuentes fiables para algunos pueden ir desde charlatanes de distintos tipos hasta un amigo que cree en determinada teoría conspirativa. Una posibilidad sería educar a los más jóvenes en el consumo de medios para que desde muy pequeños todos aprendamos que, por ejemplo, en el tema de salud, la autoridad tiene que ser el Ministerio de Sanidad y no un partido político o un gurú de internet. Y eso es importantísimo, por ejemplo, con la politización de los temas de salud y de los temas ambientales, muy susceptibles de generar teorías e informaciones falsas. Si pudiéramos instruir para enseñar a todos que eso es absolutamente inaceptable, sería lo ideal. ■

**“Hay grupos en EE. UU. que han decidido que los expertos tienen demasiado poder, por eso están siendo atacados”**