

EL SALTO

DICCIONARIO DE LA POSVERDAD

Sensación de control

La sensación de control se refiere a la percepción que tenemos las personas de que lo que ocurre en nuestras vidas depende de nosotras mismas; es decir, la percepción de que podemos influir en nuestro entorno para ajustarlo a nuestros objetivos, deseos y/o motivaciones.



La sensación de control depende de dos elementos clave: la percepción de agencia y la percepción de que el mundo en el que vivimos tiene una cierta estructura y orden. La agencia se refiere a si nos percibimos capaces de llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar nuestros objetivos. Normalmente, las personas estamos motivadas para reforzar la agencia interna, esto es, la percepción de que uno/a mismo/a (o el grupo con el que nos identificamos) puede alcanzar los objetivos deseados. No obstante, las personas también podemos reforzar nuestra sensación de agencia de forma externa, mediante la percepción de que otras personas, grupos o sistemas (por ejemplo, el gobierno, partidos políticos, etc.) conseguirán esos objetivos por nosotras/os.

La sensación de control se refiere a la percepción que tenemos las personas de que lo que ocurre en nuestras vidas depende de nosotras mismas



Por otro lado, la percepción de orden y estructura se refiere a las asociaciones causa-consecuencia, es decir, a la percepción de que lo que ocurre a nuestro alrededor no es producto del azar sino que tiene unas causas concretas y conocidas. Percibir que el mundo se rige por reglas conocidas permite predecir ciertas situaciones para adaptarnos mejor a ellas. Así, si tenemos claro qué se suele hacer o decir en determinadas situaciones sociales (por ejemplo, nuestro primer día en un nuevo entorno laboral), podremos ajustar nuestro comportamiento a esos códigos de conducta y, por tanto, sentiremos más control sobre la situación. Simplificando mucho, la percepción de estructura tiene que ver con cómo se aborda una situación determinada, mientras que la percepción de agencia se refiere a quién puede abordar esa situación; y ambos aspectos son necesarios para que las personas sintamos control.

Teorías de la conspiración

En nuestro día a día, lidiamos con multitud de situaciones que reducen nuestra percepción de agencia y/o de estructura, amenazando así nuestra sensación de control. La sensación de control es tan importante que las personas reaccionamos rápidamente (y a veces inconscientemente) a la falta de control poniendo en marcha mecanismos psicológicos compensatorios que permitan reforzar la percepción de agencia y/o estructura.

La adherencia a las teorías de la conspiración puede entenderse como una estrategia psicológica para recuperar la sensación de control



Algunas de las estrategias compensatorias pueden ser positivas y adaptativas, mientras que otras pueden acarrear consecuencias negativas. Por ejemplo, la adherencia a las teorías de la conspiración--especialmente en tiempos de crisis en los que las personas nos sentimos altamente amenazadas y nos resulta difícil identificar las causas de dicha crisis--, puede entenderse como una estrategia psicológica para recuperar la sensación de control mediante la aceptación de explicaciones simplistas que proporcionen claras relaciones causa-efecto (aunque no pueda demostrarse su veracidad). En este sentido, es importante que, especialmente en tiempos complejos y de crisis, tratemos de reforzar nuestra sensación de control por otros medios, como la búsqueda de información contrastada que nos permita comprender con mayor profundidad las características del mundo en el que vivimos.

Diccionario de la Posverdad

El Diccionario de la Posverdad es fruto de la colaboración entre El Salto Andalucía y el proyecto de investigación "Posverdad a debate", adscrito a la Cátedra G.W. Leibniz de la Universidad de Granada.